



LA ROCHELLE NORDIQUE
Maison des associations de Laleu
24 Rue de la Muse
17000 La Rochelle
larochellenordique@gmail.com
Siret 890 291 990 00012

Équipement : tenue souple, chaussures de rando ou trail à tige basse (crampons sous la semelle).
 Vêtements en fonction de la météo. **Bouteille d'eau obligatoire** (boire avant-pendant-après la marche).
 Si vous avez une maladie particulière nécessitant soins et médicaments spécifiques, les avoir dans votre sac et avertir une autre personne (ex. épilepsie, anti-coagulants etc) Apporter des chaussures propres de rechange.
 Avoir avec soi (ou copie) : **carte vitale - carte d'identité - licence FFRP**
 Démarrer lentement pour bien **échauffer le corps**.
 Terminer la séance par des **étirements indispensables** pour éviter les courbatures, tendinites etc ...
 Nous conseillons le covoiturage à caractère privé, il ne relève pas de la compétence de notre association

En cas d'annulation de la sortie : les animateurs vous préviennent au + tard à 8h le jour de la sortie

Contacts des animateurs :

Christophe : 06 23 02 27 71 - Françoise : 06 59 17 49 52 - Jean-Eudes : 06 22 90 61 25
Sylviane : 06 88 74 26 60 - Xavier : 06 75 44 07 08

DEBUT DE SEANCE : 9h15 Echauffements - 2h de marche - Etirements

PROGRAMME des SORTIES de mai et juin 2025

MAI	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
Samedi 03 Mardi 06	NIEUL/MER	RUE DU PORT LAUZIERES	RV au grand parking de Lauzieres Marche direction Pont de l'île de Ré Point Tech:La Coordination ,améliorer le geste (fluidité,efficacité)
Samedi 10 Mardi 13	ANGOULINS	St JEAN DES SABLES	Accès au RV : sortie D202 Angoulins-Salles/Mer (après Carrefour). Au Rond-Point 3°sortie : D202 Chatelaillon. Continuer tout droit jusqu'au rond-point à l'entrée de Chatelaillon : 2°sortie : panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. Point Tech : Cardio,améliorer la capacité respiratoire
Samedi 17 Mardi 20	CHAGNOLET	ANCIENNE AIRE COVOITURAGE	ACCES au RV : RN 11. Après Beaulieu et Station Service prendre sortie "Chagnolet-St Xandre-Villedoux D9". Au rond-point 3° sortie ancienne aire de covoiturage Point Tech:La proprioception,(améliorer l'équilibre,prévenir les chutes)
Samedi 24 mardi 27	YVES	PRES DES FONTAINES	ACCES au RV : Sortie C6 - YVES Tourner à droite ,encore à droite, et 1° route à gauche : "Près des Fontaines" Point tech : Améliorer la poussée par les bras et par les pieds travailler le ressenti,
Samedi 31	LA ROCHELLE	CLUB VOILE LES PLATES	Centre nautique LES PLATES à Port Neuf - Allée Léon Douzille (Direction Piscine de LR) Point tech : Améliorer la coordination et la foulée
JUIN	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
Mardi 03	ST CHRISTOPHE	Parking du Cimetière	Chemin Moulin du Rompis .Marche en boucle
Samedi 07	PAS DE SORTIE		(inscription possible au club de St Laurent de La prée pour la Foulée nordique au Pays de fort Boyard) Le covoiturage entre les participants est possible .
Mardi 10	ILE DE RE	RIVEDOUX	RV au PARKING du BELVEDERE : covoiturage traversée pont Départ marche à Sablanceaux au PARKING A DROITE AU BAS DU PONT
Samedi 14 Mardi 17	NIEUL/MER	ENTREE PARC DE LA MAIRIE	RV au parking RUE DES FLEURS (est perpendiculaire à l'avenue du Parc)
Samedi 21 Mardi 24	DOMPIERRE	64 AV.LIBERATION PONT GROLEAU	Direction Mouillepieds