



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

**Equipe** : 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 :

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 septembre et octobre 2025			
septembre	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
Mardi 09	ANGOULINS	St JEAN DES SABLES	Accès au RV : sortie D202 Angoulins-Salles/Mer (après Carrefour). Au Rond-Point 3° sortie : D202 Chatélaillon. Continuer tout droit jusqu'au rond-point à l'entrée de Chatélaillon : 2° sortie : Il y a un panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. Direction les Boucholeurs.
Samedi 13 Mardi 16	NIEUL/MER	RUE DU PORT LAUZIERES	RV au grand parking de Lauzieres. Marche direction Esnandes (Accueil des nouveaux marcheurs)
Samedi 20 Mardi 23	NIEUL/MER	RUE DU PORT LAUZIERES	RV au grand parking de Lauzieres Marche direction Pont de l'île de Ré (Accueil des nouveaux marcheurs)
Samedi 27	LA ROCHELLE	CLUB VOILE LES PLATES	Centre nautique LES PLATES à Port Neuf - Allée Léon Douzille Direction port de pêche SORTIE de 9h15 à 10h15 - Suivie de l'assemblée générale à 10h30, tous les adhérents sont conviés . Apportez votre gobelet pour partager ce moment d'échange et de convivialité
Mardi 30	DOMPIERRE	64 AV. LIBERATION PONT GROLLEAU	Direction Mouillepieds

octobre	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
Samedi 04 Mardi 07	ST CHRISTOPHE	Parking du Cimetière	Chemin Moulin du Rompis . Marche en boucle <b>Point technique: La quadrupédie</b> <b>Synchroniser les bras / jambes</b>
Samedi 11 Mardi 14	LA ROCHELLE	PISCINE MUNICIPALE LUCIEN MAYLIN	RV au parking situé à l'arrière de la piscine Rue Léonce Mailho, face au Centre des Impôts marche jusqu'au début de la Plage Chef de Baie <b>Point technique: La quadrupédie</b> <b>Synchroniser les bras / jambes</b>
Samedi 18 Mardi 21	ILE DE RE	RIVEDOUX	Boucle "sentier du littoral" rv au parking du belvédère : covoiturage traversée pont départ marche à sablonceaux au parking à droite au bas du pont <b>Point Technique: la propulsion</b> <b>Le Balancier des bras, et l'ouverture et la fermeture de la main</b>
Samedi 25 Mardi 28	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 <b>Point technique: La propulsion</b> <b>Le balancier des bras, et l'ouverture et la fermeture de la main</b>