



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

Equipement : 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 Chatelaillon. Continuer tout droit jusqu'au rond-point à l'entrée de Chatelaillon : 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	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 technique: La quadrupédie synchroniser bras / jambes
Samedi 11 Mardi 14	LA ROCHELLE	Parking de la plage de Chef de baie	RV au parking de la plage de chef de baie nous marcherons jusqu'à la piscine de La Rochelle Rue Léonce Mailho. Point technique: La quadrupédie synchroniser bras / jambes
Samedi 18 Mardi 21	ILE DE RE	RIVEDOUX	Boucle "sentier du littoral" rv au parking du belvedere : covoiturage traversée pont départ marche à sablonceaux au parking a droite au bas du pont Point Technique: la propulsion ,le Balancier des bras, et l' ouverture et la fermeture de la main
Samedi 25 Mardi 28	ST CHRISTOPHE	Parking du Cimetière	Chemin Moulin du Rompis .Marche en boucle Point technique: La propulsion le balancier des bras, et l' ouverture et la fermeture de la main