



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 avvertir 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 Novembre et Décembre			
Novembre	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 4	FOURAS	CAMPING DE L'ESPERANCE	Rue de l'Espérance-Parking du Camping L'Espérance ACCES RV : D137, sortir D937 St Laurent la Prée-Fouras-Ile Aix 1° Rond-point : 1° sortie direction Fouras-Liaison Maritime 2° Rond point : 2° sortie Fouras Sud, panneau du camping. Rue Aristide Briand. Puis à gauche direction camping-Plage Sud, avenue des résistants. Au bout, face à la mer, tourner à gauche. Au stop, tourner à droite et continuer jusqu'au camping.
sam 8 mar 11	DOMPIERRE	SILO MOTO CROSS	Parking du Bois des Pins - Fief des Maquins Marche : direction Mouillepieds Point Technique : la propulsion - amélioration de l'amplitude de la foulée et du déroulé du pied
sami 15 mar 18	AYTRÉ-PLAGE	GARE -PLAGE	1 boucle : plage, pointe du Chay, pointe de la belette, marais, plage. Continuer sur la côte vers LR et demi-tour. Point Technique : la propulsion - amélioration de l'amplitude de la foulée et du déroulé du pied
sam 22 mar 25	NEUIL/MER MARSILLY	LA-PRÉE-AUX- BOEUFs	Marche Direction Esnandes Accès au RV : à Lagord, prendre direction Vendée. Sortir à Marsilly et suivre les panneaux "Golf de La Prée". Passé ce golf, prendre aussitôt la 1° petite route à droite. Rouler tout droit jusqu'au carrefour (grand mur en pierres de la maison Jardins d'Harmonie). Tourner à droite et qqs mètres après vous arrivez au petit parking. Point technique : la propulsion - la posture générale - vers l'inclinaison du buste vers l'avant
sam 29	LA ROCHELLE	Forum des Pertuis AVENUE LAZARET	CHAUFFE-GAMBETTES du Marathon : RDV à 9H
Décembre	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 2	LA ROCHELLE	Forum des Pertuis AVENUE LAZARET	au bout de la plage d'Aytré : 14 km Jusqu'à moitié plage : 12 km PARCOURS MODIFIÉ : PISTE FERMÉE A LA MAISON DE CHARENTE-MARITIME : prendre chemin à gauche et continuer par l'intérieur jusqu'à la plage. Point Technique : la propulsion - la posture générale - vers l'inclinaison du buste vers l'avant
sam 6 mar 9	ANDILLY	PONT DES PRIEURS BORD CANAL	ACCES au RV sortir de LR à RN11 vers Niort. Après Beaulieu et la station prendre la sortie "Chagnolet-St Xandre-Villedoux D9". Rester/D9 jusqu'à Villedoux. A la sortie de Villedoux prendre la D20 : Andilly (à droite). A 1 km, au 2° pont, descendre à droite au bord du canal. Point Technique : la propulsion - la dissociation des ceintures et la souplesse au niveau du muscle du transverse
sam 13 mar 16	ILE DE RÉ	RIVEDOUX	boucle "sentier du littoral" RV au PARKING du BELVEDERE : covoiturage traversée pont Départ marche à Sablanceaux au PARKING A DROITE AU BAS DU PONT Point Technique : la propulsion - la dissociation des ceintures et la souplesse au niveau du muscle du transverse
sam 20 mar 23	YVES	PRÉ DES FONTAINES	ACCES au RV : Sortie C6 - YVES Tourner à droite ,encore à droite, et 1° route à gauche : "Près des Fontaines". Point Technique : la propulsion - la poussée par les bras et les pieds - travail sur le ressenti

sam 27 mar 30	LA ROCHELLE	PLAGE CHEF DE BAIE	Marche jusqu'à la piscine municipale Lucien Maylin en passant par les parcs Point Technique : la propulsion - la poussée par les bras et les pieds- travail sur le ressenti
------------------	-------------	--------------------	--