



LA ROCHELLE NORDIQUE
Maison des associations de Laleu
24 Rue de la Muse
17000 La Rochelle
lrochellenordique@gmail.com
www.marche-nordique-la-rochelle.fr
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** - et **les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident**

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 JANVIER et FEVRIER 2026

JANVIER	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 06	ANGOULINS	ST JEAN DES SABLES	Accès au RV : sortie D202 Angoulins-Salles/Mer (après Carrefour). Au Rond-Point 3 ^e sortie : D202 Chatelaillon. Continuer tout droit jusqu'au rond-point à l'entrée de Chatelaillon : 2 ^e sortie : panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. ** Point technique : améliorer la capacité à maintenir un effort soutenu sur une période de temps prolongée
samedi 10	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 ^e sortie ancienne aire de covoiturage ** Point technique : améliorer la capacité à maintenir un effort soutenu sur une période de temps prolongée
mardi 13			
samedi 17	NIEUL/MER	ENTREE PARC DE LA MAIRIE	RV au parking RUE DES FLEURS (est perpendiculaire à l'avenue du Parc) ** Point technique : améliorer le contrôle de sa respiration, rythmes respiratoires
mardi 20			
samedi 24	LA ROCHELLE	CLUB VOILE LES PLATES	Centre nautique LES PLATES à Port Neuf - Allée Léon Douzille
mardi 27			SAMEDI 24 : séance MN 9h15 à 10h30 puis pause conviviale pour fêter la nouvelle année - Galettes des Rois : tous les adhérents sont invités y compris ceux qui ne marchent pas ce matin-là. APPORTEZ VOTRE VERRE
samedi 31	ILE DE RE	RIVEDOUX	RV 9h PARKING Restaurant UINI'S - Belvédère : covoiturage traversée pont OU RV départ marche à Sablanceaux au PARKING A DROITE AU BAS DU PONT ** Point technique : améliorer le contrôle de sa respiration, rythmes respiratoires



LA ROCHELLE NORDIQUE
Maison des associations de Laleu
24 Rue de la Muse
17000 La Rochelle
lарochellenordique@gmail.com
www.marche-nordique-la-rochelle.fr
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** - et **les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident**

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 JANVIER et FEVRIER 2026

FEVRIER	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 03	ILE DE RE	RIVEDOUX	RV 9h PARKING Restaurant UINI'S - Belvédère : covoiturage traversée pont OU RV départ marche à Sablanceaux au PARKING A DROITE AU BAS DU PONT ** Point technique : améliorer le contrôle de sa respiration, rythmes respiratoires
samedi 07	CHATELAILLON	CENTRE NAUTIQUE - CENTRE AQUATIQUE	12 COURS DU MARECHAL JUIN ACCES au RV :RN 137 vers Rochefort - Sortie Chatelaillon-Plage suivre indications Ecole de Voile/Ctre Nautique Rue Chemin Vert Marche : direction Fouras, jusqu'au bout de la plage d'Yves ** Point technique : améliorer l'adaptation à des variations d'intensité de l'effort
mardi 10			
samedi 14	L'HOUMEAUX	PARKING LE BONNODEAU	ACCES au RV : D104. Se situe derrière Leclerc Lagord. En arrivant de l'avenue du Fief Rose (Leclerc à v/gauche), aux feux, tourner à gauche direction D104 L'houmeau. Le parking Le Bonnodeau est quelques mètres sur la gauche. ** Point technique : améliorer l'adaptation à des variations d'intensité de l'effort
mardi 17			
samedi 21	NIEUL/MER	ENTREE PARC DE LA MAIRIE	RV au parking RUE DES FLEURS (est perpendiculaire à l'avenue du Parc) ** Point technique : améliorer la gestion de l'effort
mardi 24			
samedi 28	AYTRE-PLAGE	GARE-PLAGE	Marche : plage, école voile Angoulins, plage La Platerre, marais. Prolonger en direction de LR par le lac ** Point technique : améliorer la gestion de l'effort

