



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

Equipelement : 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 mai et juin 2025

Mars	Communes	Lieux Rdv départ	Détails accès parcours	Point technique
Mardi 03	AYTRE-PLAGE	GARE-PLAGE	Marche : Plage, école de voile d'Angoulins, plage La Platerre, marais . Prolonger en direction de LR par le lac .	Point technique : La gestion de l'effort
Samedi 07 Mardi 10	LA ROCHELLE	Parking centre Georges Pernoud Avenue du Lazaret	Marche en direction d'Aytré	Point technique : Le balancier des bras et l'ouverture de la main
Samedi 14 Mardi 17	USSEAU	MOUILLEPIEDS Ancienne gare	Sortir de LR par RN direction Niort//Sortir direction Marans// Au rond point prendre la direction de St Soule // Au petit rond-point : Tourner à droite// Rue de l'Aquitaine D202-2E2 La Sauzaie, puis à gauche Rte de Mouillepieds//Tjrs tt droit jusqu'au parking du canal, ancienne gare.	Point technique : Le cardio ,améliorer la capacité respiratoire de chacun
Samedi 21 Mardi 24	NIEUL/MER	Parking Rue du port à LAUZIERES	Marche direction ESNANDES	Point technique : Alternance entre marche rapide et les phases de récupérations
Samedi 28 Mardi 31	ANGOULINS	St JEAN DES SABLES	Accès au RV : sortie D202 Angoulins-Salles/Mer (après Carrefour). Au Rond-Point 3° sortie : D202 Chatellaillon. Continuer tout droit jusqu'au rond-point à l'entrée de Chatellaillon : 2° sortie : Il y a un panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer.	Point technique : Améliorer l'amplitude de sa foulée et le déroulé du pied
AVRIL	Communes	Lieux Rdv départ	Détails accès parcours	Point technique
Samedi 04 Mardi 07	LA ROCHELLE	Parking professionnel Rompsay	Départ du Lycée, bord du canal direction Dompierre s/Mer	Point technique : la proprioception. Améliorer son équilibre et prévenir les chutes
Samedi 11 Mardi 14	St CHRISTOPHE	Parking du cimetière	Chemin Moulin du Rompis. Marche en boucle	Point technique : Améliorer l'amplitude de la foulée et le déroulé du pied
Samedi 18 Mardi 21	CHAGNOLET	ANCIENNE AIRE DE 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 : Améliorer le balancier des bras et l'ouverture et de la fermeture de la main
Samedi 25 Mardi 28	ILE DE RE	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 : Améliorer la poussée des bras et par les pieds travailler le ressenti