



LA ROCHELLE NORDIQUE
Maison des associations de Laleu
24 Rue de la Muse
17000 La Rochelle
larochellenordique@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 MAI et JUIN 2026			
MAI	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
Samedi 02	LA ROCHELLE	Centre Congrès George-Pernoud (Ex Forum des Pertuis) AVENUE LAZARET	au bout de la plage d'Aytré : 14 km Jusqu'à moitié plage : 12 km PARCOURS MODIFIE : PISTE FERMEE A LA MAISON DE CHARENTE-MARITIME : prendre chemin à gauche et continuer par l'intérieur jusqu'à la plage. ** Point Technique : La proprioception, (améliorer l'équilibre, prévenir les chutes)
Mardi 05			
samedi 09	LA ROCHELLE	PLAGE CHEF DE BAIE	Marche jusqu'à la piscine municipale Lucien Maylin en passant par les parcs ** Point Technique : La proprioception, (améliorer l'équilibre, prévenir les chutes)
Mardi 12			
samedi 16	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
mardi 19			
samedi 23	St Laurent de la Prée		Rassemblement St Laurent de la Prée
mardi 26	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. ** Point technique: La propulsion Le balancier des bras, et l'ouverture et la fermeture de la main
samedi 30	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 : panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. ** Point technique : la propulsion - la posture générale - vers l'inclinaison du buste vers l'avant



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

Équipement : 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 MAI et JUIN 2026			
JUIN	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 02	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 : panneau bleu de Piste Cyclable. Passer sous le pont et le parking est au bord de la mer. ** Point technique : la propulsion - la posture générale - vers l'inclinaison du buste vers l'avant
samedi 06	PAS DE SORTIE (pas d'animateurs)		
mardi 09	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 qq's mètres après vous arrivez au petit parking. ** Point technique : la propulsion - la posture générale - vers l'inclinaison du buste vers l'avant
samedi 13 mardi 16	DOMPIERRE	SILO MOTO CROSS	Parking du Bois des Pins - Fief des Maquins Marche : direction Mouillepieds
samedi 20 mardi 23	LA ROCHELLE	PARKING LYCEE PROFESSIONNEL ROMPSAY	Rue de Périgny - La Rochelle. Départ du Lycée, bord du canal direction Dompierre/Mer
samedi 27	AYTRE-PLAGE	GARE-PLAGE	Marche : plage, école voile Angoulins, plage La Platerre, marais. Prolonger en direction de LR par le lac PICNIC en Bord de mer Près de la gare
mardi 30	AYTRE-PLAGE	GARE-PLAGE	Marche : plage, école voile Angoulins, plage La Platerre, marais. Prolonger en direction de LR par le lac

