



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 :

Jean-Eudes : 06 22 90 61 25 - Sylviane : 06 88 74 26 60

DEBUT DE SEANCE : 9h15 Echauffements - 2h de marche - Etirements

PROGRAMME des SORTIES de SEPTEMBRE et OCTOBRE 2026			
SEPTEMBRE	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
samedi 5	Pas de sortie, LA ROCHELLE NORDIQUE participe au VILLAGE DES ASSOCIATIONS ROCHELAISES		
mardi 8	LA ROCHELLE	PARKING LYCEE PROFESSIONNEL ROMPSAY	Rue de Périgny - La Rochelle. Départ du Lycée, rive droite ou rive gauche du canal
samedi 12 mardi 15	AYTRE	GARE - PLAGE	RV au parking de la petite gare
samedi 19 mardi 22	DOMPIERRE	BOIS DE PINS	Parking du Bois des Pins - Fief des Maquins
samedi 26	LA ROCHELLE	CLUB VOILE LES PLATES	Centre Nautique Les Plates - Allée Douzille - Port Neuf 9h15 à 10h15 : séance de marche nordique 10h30 à 12h30 : ASSEMBLEE GENERALE de l'association. Tous les adhérents y sont invités. Apporter un verre pour le pot de l'amitié offert par l'association
mardi 29	LA ROCHELLE	CLUB VOILE LES PLATES	Centre Nautique Les Plates - Allée Douzille - Port Neuf
OCTOBRE	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
samedi 03 mardi 06	NIEUL/MER	RUE DU PORT LAUZIERES	RV au grand parking de Lauzieres
samedi 10	PAS DE SORTIE, ANIMATEURS INDISPONIBLES		
mardi 13	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.
samedi 17 mardi 20	SAINT CHRISTOPHE	CHEMIN MOULIN DU ROMPIS	RV au parking du CIMETIERE
samedi 24 mardi 27	NIEUL/MER	ENTREE PARC DE LA MAIRIE	RV au parking RUE DES FLEURS (est perpendiculaire à l'avenue du Parc)

samedi 31	LA ROCHELLE	AVENUE LAZARET	RV PARKING CENTRE CONGRES GEORGES PERNOUD au bout de l'avenue Lazaret
-----------	-------------	----------------	---

