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 NOVEMBRE et DECEMBRE 2026

NOVEMBRE	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches
mardi 03 samedi 07	CHATELAILLON	CENTRE NAUTIQUE - CENTRE AQUATIQUE	12 COURS DU MARECHAL JUIN **ACCES au RV :**RN 137 vers Rochefort - Sortie Chatelaillon-Plage suivre Ecole de Voile et Ctre Nautique Rue Chemin Vert *POINT TECHNIQUE : attitude globale de marche*
mardi 10 samedi 14	ILE DE RE	RIVEDOUX	RV au PARKING du BELVEDERE à **9 H** : covoiturage pour traverser le pont. N'oubliez pas votre monnaie pour participer au péage Départ marche à Sablanceaux au PARKING A DROITE AU BAS DU PONT *POINT TECHNIQUE : attitude globale de marche*
mardi 17 samedi 21	NIEUL/MER MARSILLY	LA PREE-AUX-BŒUFS (pas de l'assassin)	**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 arrivée au petit parking. *POINT TECHNIQUE : action des membres supérieurs*
mardi 24 samedi 28	LA ROCHELLE	AVENUE LAZARET	RV PARKING CENTRE CONGRES des GEORGES PERNOUD au bout de l'avenue Lazaret * MARDI : marche vers Aytré * SAMEDI : **RV à 9 H : participation à la CHAUFFE-GAMBETTES (environ 4 km) du MARATHON** *Prévoir de la monnaie si vous voulez acheter le t-shirt*

DECEMBRE	communes	lieux RV départ	Détails accès lieux de RV et marches

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 NOVEMBRE et DECEMBRE 2026			
mardi 02 samedi 05	ANDILLY	PONT des PRIEURS BORD CANAL	**ACCES au RV (20 min de La Rochelle) :** sortir de LR à RN11 vers Niort. Après Beaulieu et la station prendre la sortie "Chagnolet-St Xandre-Villedoux D9". Rester/D9 jusquà 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 : *dynamique du pied*
mardi 08 samedi 12	AYTRE-PLAGE	GARE-PLAGE	*POINT TECHNIQUE : synthèse des 3 points techniques*
mardi 15 samedi 19	DOMPIERRE	BOIS DE PINS	Parking du Bois des Pins - Fief des Maquins *POINT TECHNIQUE : synthèse des 3 points techniques* *samedi 19 : fêtons NOEL avec un clin d'œil de NOEL sur soi (facultatif)*
mardi 22	LA ROCHELLE	AVENUE LAZARET	RV PARKING CENTRE CONGRES des GEORGES PERNOUD au bout de l'avenue Lazaret *fêtons NOEL avec un clin d'œil de NOEL sur soi (facultatif)*

REPRISE LE MARDI 05 JANVIER 2027