



Parcours sans difficulté spéciale



Parcours comportant quelques côtes



Plus difficile pour les personnes fragiles des chevilles

MARS 2024

Date	Lieu de rendez-vous	Infos
Dimanche 03 mars 9h00	<b>La Palmyre/ La Tremblade</b> Ligne 41 (Continuer après le Phare de La Coubre)	<b>Parcours concocté par Fabrice (merci 😊)</b> 10 km environ.
Mercredi 06 mars 9h00	<b>Saint Georges de Didonne</b> Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté.	<b>PR 9.</b> 10 km environ. Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous rejoindrons la forêt puis déboucherons sur des champs et forêt.
Dimanche 10 mars 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	« <b>La tour radar de Saint Augustin</b> » 10 km environ. Nous traversons la route pour aller parmi les côtes de Saint Augustin.
Mercredi 13 mars 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	Parcours au choix des présents ! 10 km environ. En formation professionnelle, <b>je serai absente.</b>
Dimanche 17 mars 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	<b>Les 3 tranchées</b> : Combots, l'Allemande, les Mathes. 10 km
Mercredi 20 mars 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	<b>Départ Grande Côte, traversée de la route puis vers la ligne 17.</b> 10 km environ.
Dimanche 24 mars 9h00	<b>La Tremblade</b> Parking forestier du Gardour	<b>Sentiers du Gardour et des Rochelais.</b> 8/9 km environ. Des côtes !
Mercredi 27 mars 9h00	<b>Saint Palais - Station d'épuration</b> (se garer juste à droite après la sortie du rond-point, parallèlement à la route)	<b>Dans la forêt, avec les fougères !</b> 10 km environ.
<b>Dimanche 31 mars</b>	<b>Course du Pont du Diable</b> <b>ATTENTION !</b> Pas de séance nordique encadrée ce jour-là : l'équipe encadrante sera occupée sur la <u>course du Pont du Diable</u> organisée par le club. <u>N'hésitez pas à nous contacter si vous pouvez être bénévole</u> le samedi dans la journée et/ou le dimanche matin pour notre course emblématique ! Un repas collectif est proposé ensuite aux bénévoles.	

## AVRIL 2024

	Mercredi 03 avril 9h00	<b>La Palmyre</b> Parking de Bonne Anse, en face du camping SIBLU).	<b>Sentiers des Brandes + du Requin</b>  10 km environ.
	Dimanche 07 avril 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	<b>Les crêtes.</b> 10 km environ. Travail de côtes sur les Crêtes de Saint Palais.
	Mercredi 10 avril 9h00	<b>La Palmyre/ La Tremblade</b> Ligne 41 (Continuer plus loin après le Phare de La Coubre, direction Ronce les Bains)	<b>Parcours concocté par Fabrice (merci 😊)</b>   10 km environ.
V A C A N C E S  S C O L A I R E S  Z O N E A	Dimanche 14 avril 9h00	<b>Saint Georges de Didonne</b> Parking à côté de l'ancien accrobranche, boulevard de la Côte de Beauté.	<b>PR 9.</b> 10 km environ. Après une première partie en chemin étroit avec vue sur les falaises et l'océan, nous rejoindrons la forêt puis déboucherons sur des champs et forêt.
	Mercredi 17 avril 9h00	<b>Saint Palais - Station d'épuration</b> (se garer juste à droite après la sortie du rond-point, parallèlement à la route)	<b>Dans la forêt, avec les fougères !</b>  10 km environ.
	Dimanche 21 avril 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking de la Grande Côte	Parcours au choix des présents ! 10 km environ.  En week end familial, je serai <u>absente</u> .
	Mercredi 24 avril 9h00	<b>Saint Palais</b> Parking Le Flandre	<b>Les 3 tranchées</b> : Combots, l'Allemande, les Mathes. 10 km  
	Dimanche 28 avril 9h00	<b>Mornac sur Seudre</b> Port de Mornac.	10 km environ.  Parcours sur la digue Richelieu entre claires et marais.