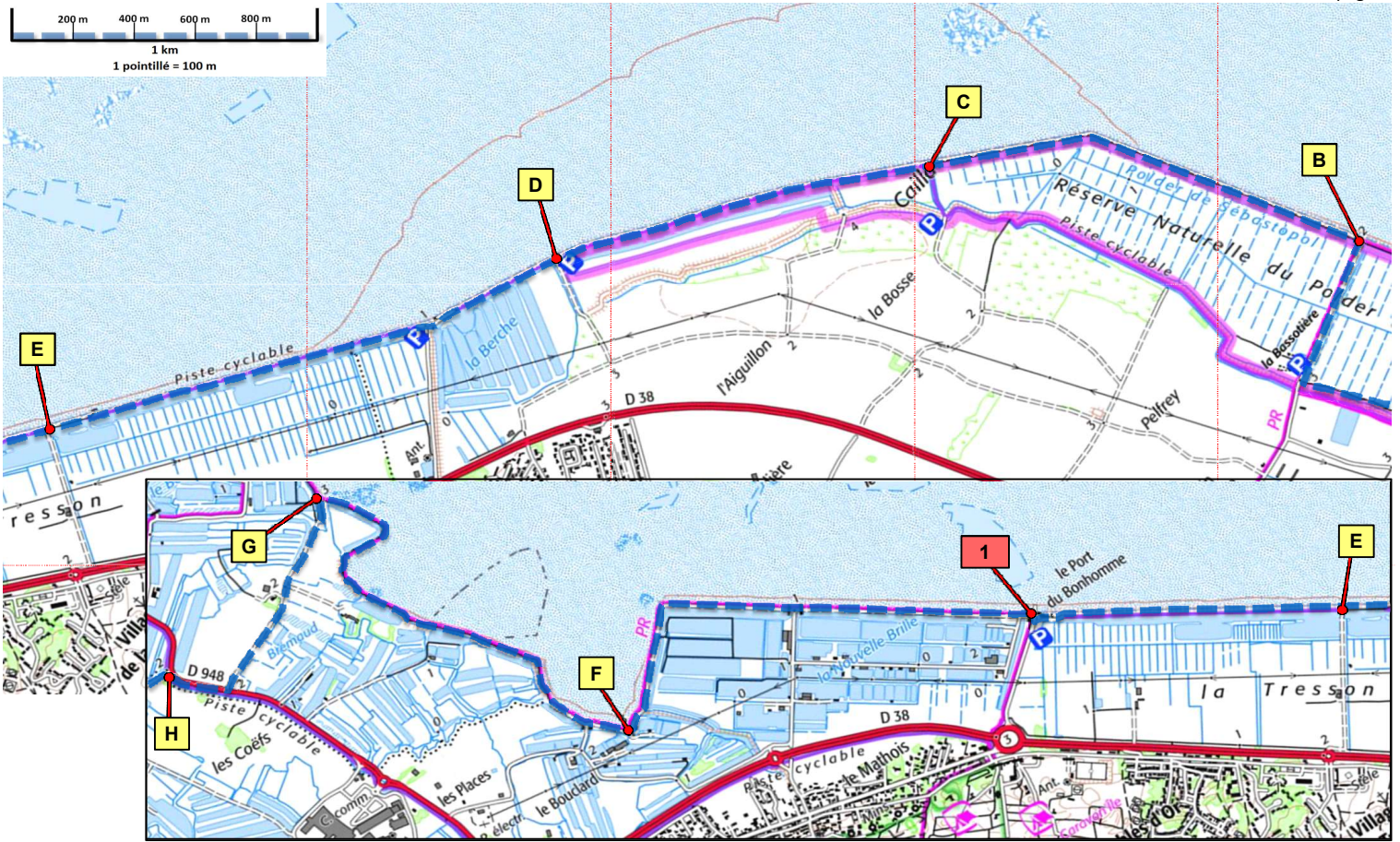
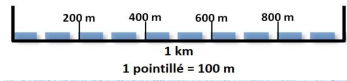
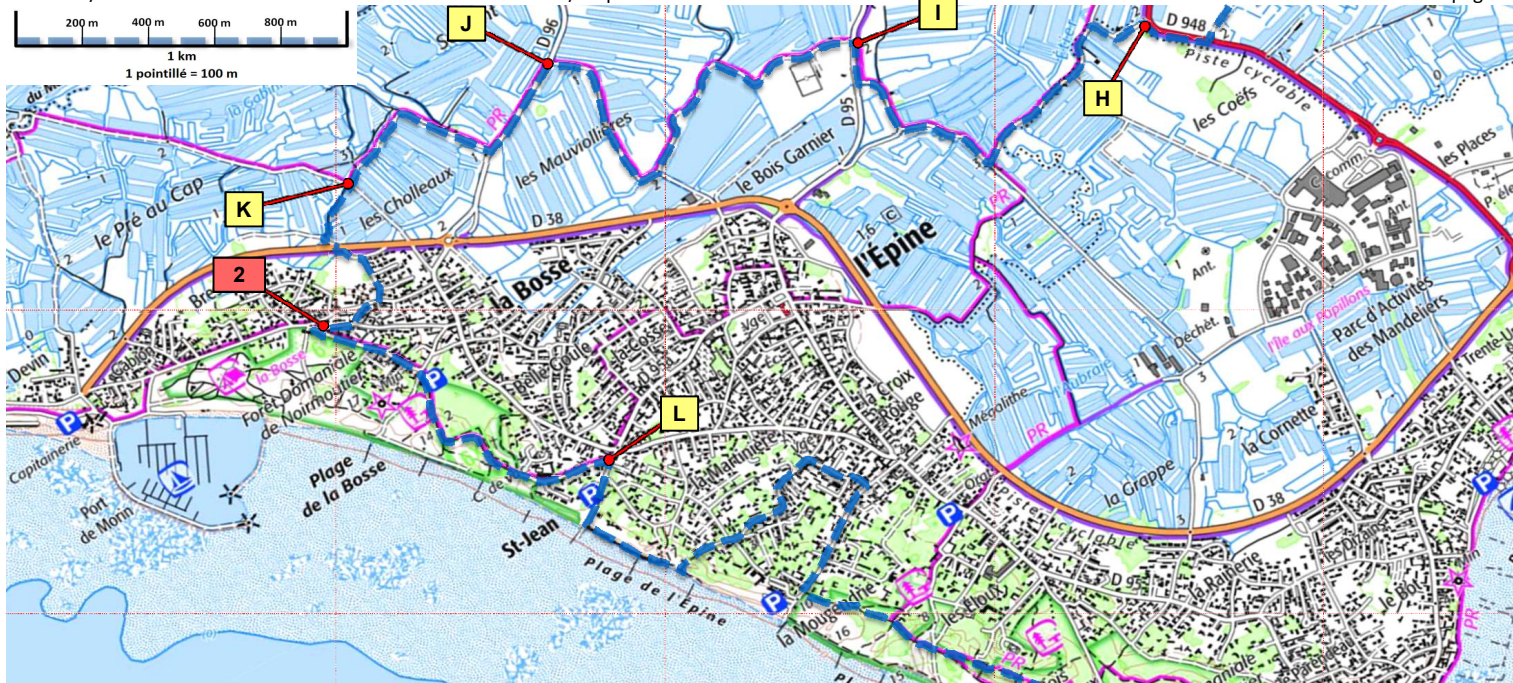
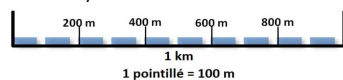


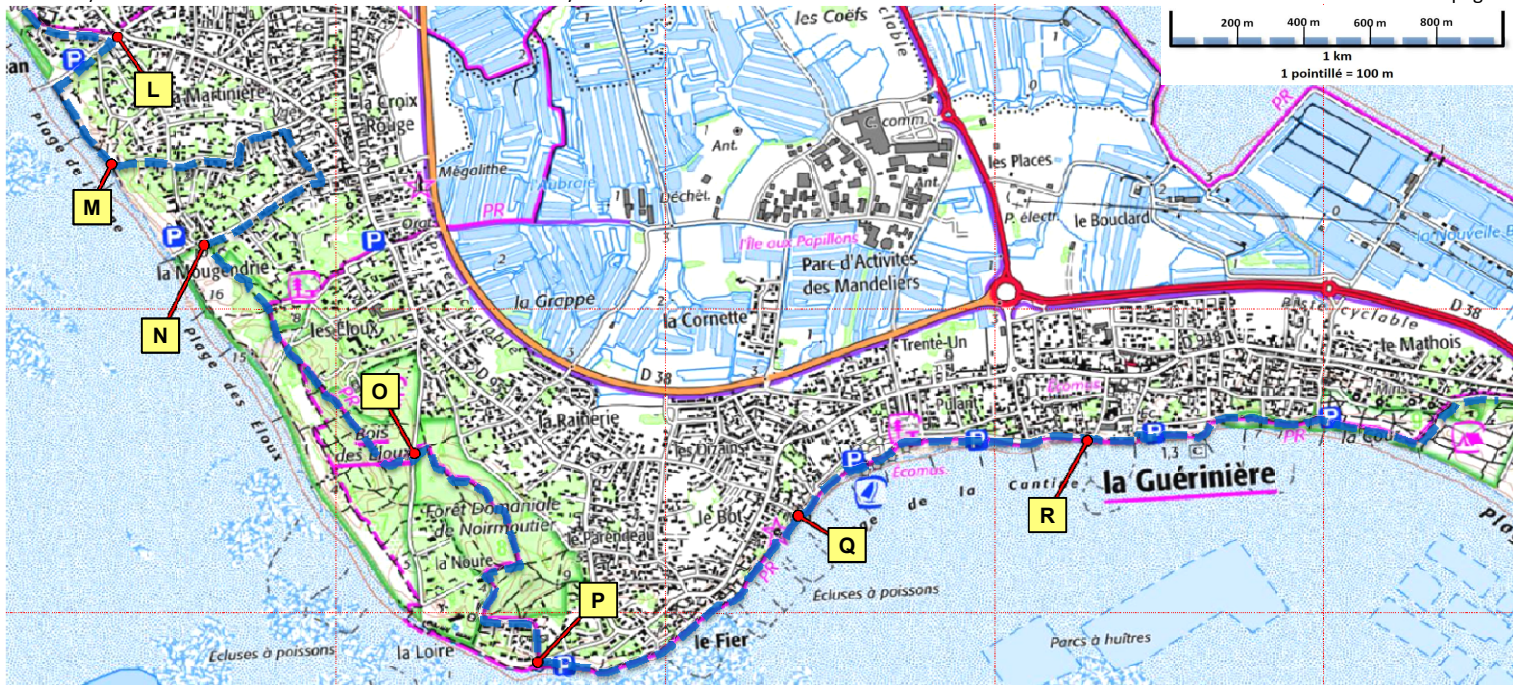
0	0,0	Parking Bus	jeu 09:00 / jeu 09:00	CONTRÔLE n° 0 / contrôle-départ	250
				pas de doute, tu es sur le Gois. ATTENTION Marchez en file indienne pour faciliter les dépassements	3820
A	4,1	fin du Gois (côté Ile)	↗	monte l'escalier à ta droite puis pars à gauche pour longer la route en la surplombant	420
		avant une chicane	→	tourne à droite dans un sentier étroit avec des herbes folles (rocher au départ)	360
		T sentier	↙	descends le sentier vers la gauche puis, aussitôt, prends la piste cyclable vers la droite	670
		+ petite route	→	quitte la piste cyclable pour tourner à droite sur la petite route qui, après une barrière, devient large chemin	590
B	6,1	T chemin	←	on retrouve la digue en bord de mer. Pars vers la gauche sur le chemin au pied de la digue	1560



B	6,1	chemin	←	on retrouve la digue en bord de mer. Pars vers la gauche sur le chemin au pied de la digue	1560
C	7,7	sentier cyclable	↑	continue en face sur le sentier cyclable. NB: en montant l'escalier, tu peux aussi prendre un autre sentier SUR la digue	1320
D	9,0	chemin	↑	toujours tout droit, toujours sur le sentier cyclable	490
		petite route	↑	continue en face	1340
E	10,8	chemin	↑	toujours tout droit, toujours sur le sentier cyclable	960
		Le Port du Bonhomme	↑	quand le sentier cyclable tourne à gauche, file tout droit (barrière) pour passer le long des ventes d'huîtres	80
		Toilettes publiques à droite avec robinet			20
		petite route	→	monte à droite vers chez P'tit Louis	30
1	11,9	Chez P'tit Louis		jeu 10:59 / jeu 13:38 CONTRÔLE n° 1 / dépose ta carte n°1 dans la boîte à lettres BMLD posée près de la porte d'entrée	
		ensuite	←	pars à gauche pour longer à nouveau le littoral sur un chemin au pied de la digue	50
		chemin	↑	continue en face (barrière à 40 m)	750
		petite route	↑		440
				le chemin tourne à gauche (heureusement !)	500
F	13,7	ostréiculture, hangar	→	tourne à droite pour continuer à longer la mer	140
		petite route	↑	encore tout droit. Au bout de 150 m, le chemin devient piste bétonnée longeant la mer	1560
G	15,4	bac à marée	←	on continuerait bien, mais il faut rentrer à Chantonay ! Prends le chemin de gauche en tournant le dos à la mer	790
				suis ce chemin tout droit jusqu'à une grand-route	
		Ne demande jamais ton chemin à quelqu'un qui le connaît, car tu ne pourrais pas t'égarer !		Nahman de Braslaw	
		D 948	→	traverse avec prudence la grand-route pour rejoindre, de l'autre côté, la piste cyclable que tu prends vers la droite	220
H	16,4	route	←	tourne à gauche sur une "route de marais" vers un bâtiment gris-blanc	200



H	16,4	route	←	tourne à gauche sur une "route de marais" vers un bâtiment gris-blanc	200
		route	←	à gauche vers un établissement ostréicole	190
		chemin	↑		400
		route	→	tourne à droite à l'opposé de du	330
		petite route	→	tourne à droite dans l'impasse	170
		sentier	↗	suis la route vers la gauche comme	60
		avant le	→	prends à droite la piste cyclable qui longe la route ()	140
I	17,9	ATTENTION	←	quitte la piste cyclable, traverse à gauche la D 59 et prends en face la route vers Rugby . La route devient chemin	270
		chemin	↑	désormais on va suivre le sentier "chemin de mer et de marais" balisé en bleu ()	250
		chemin	↗	tout droit. Au bout de 100m, le chemin tourne à droite	430
		chemin	↘	suis le chemin principal légèrement à gauche	610
J	19,4	route	←	prends le chemin principal légèrement à droite	340
		chemin	→	tourne à gauche sur la route D 96 DANGER serre à droite	180
		maisons à droite	↑	prends maintenant à droite un chemin vers "Vente de sel" (sauf riverains)	130
		sentier	←	continue tout droit	310
K	20,4	chemin ATTENTION	↑	suis le chemin principal qui tourne à gauche	200
		chemin	←	continue tout droit sur un passage enherbé (tas de gravier, blocs de pierre, trace peu visible). On abandonne	50
		grand-route D 38	↘	à la fin du passage enherbé, tu tournes à gauche sur un bon chemin	40
		L'ÉPINE	↑	traverse la route en diagonale vers la gauche en direction du panneau L'ÉPINE	60
		chemin	→	continue en face dans le chemin de La Cacou qui est en fait une rue	160
		rue	→	suis la rue vers la droite. On laisse 2 impasses à gauche	50
		venelle	↗	prends la rue vers la droite à l'opposé du	70
		rue	→	tu n'es ni riverain ni cycliste, mais prends quand même légèrement à gauche la venelle Cyprien	110
2	21,1	au bout de la rue Pierre L'Ermitte	↗	jeu 12:31 / jeu 17:13 CONTRÔLE n° 2 / glisse ta carte n° 2 dans la boîte à lettres blanche n° 33 C. et F. GUEDON	10
		aussitôt rue	↗	tourne franchement à gauche dans la rue de la Parée Prénard . Suis cette rue jusqu'à son terminus	350
		rue parking en face	↗	engage-toi dans la pl. du Moulin de La Bosse (parking) et vise un petit bâtiment en bois (toilettes publiques)	40
		toilettes publiques	↑	avec eau	90
		à gauche des toilettes	↑	trouve un sentier (barrière au départ) qui rentre dans le bois. On suit le sentier balisé (sentier forestier de L'Épine)	120
		après	↗	oblique à gauche	330
		+ sentier	→	tourne franchement à droite et suis ce sentier jusqu'à une barrière	80
		barrière puis petit parking	↑	tout droit. Ne prends pas l'impasse à gauche	210
		rue résidence Céline	↑	tout droit	150
L	22,3	STOP rue	→	tourne dans la rue à droite. À 40 m, abri-bus à gauche	



L	22,3	rue	→	tourne dans la rue à droite. À 40 m, abri-bus à gauche	150
		toilettes publiques		dans l'allée de gauche; avec EAU	
				continue la rue jusqu'à la mer	90
				plan incliné vers la mer	
			←	prends à gauche le sentier sablonneux entre clôture et rochers. On trouve un 1er escalier à gauche qui est privé	260
			↑	continue tout droit mais ATTENTION	80
M	22,9	ATTENTION 3ème escalier	↖	50 m avant un épi de plage en bois prends à gauche un escalier qui au début revient un peu en arrière (panneau)	190
		rue abbé Raymond	↑	tout droit	30
		chemin du Large	↗	suis la rue principale (rue de La Martinière) légèrement vers la gauche	150
		rue	↑	la rue principale fais un	120
		rue	↑		120
		ATTENTION en face le n° 14	↗	tourne à droite dans la rue de la Rochoirie . Suis cette rue jusqu'à son terminus	140
		la rue fait un			70
		face au n° 17	→	tourne dans la rue vers la droite	420
N	24,2	après la maison n° 57	←	en face la maison La Musse (56), trouve à gauche un sentier fermé par une chicane au départ ()	310
		sentier (barrière)	↑	continue tout droit en longeant la palissade (à ta gauche). On est sur le sentier "En passant par les moulins". Balisage	170
		on coupe un chemin	↑	tout droit (chemin en écorces de pin)	230
		au coin d'une propriété privée	↘	(bac à marée à droite) écorces un peu à gauche	250
			←	tourne à gauche sur un sentier	110
O	25,2		↑	traverse la rue en diagonale et continue en face (aire de pique-nique de La Noire, barrière)	60
		aussitôt	→	le sentier tourne à droite	350
		petite borne de granit avec un X	→	(point culminant) tourne à droite. Suis le balisage tantôt à droite, tantôt à gauche	320
			←	tourne à gauche pour longer l'arrière des maisons ()	170
			←	prends à gauche un chemin qui, après une courbe à droite, devient rue (de La Coquette). Plus loin, elle tourne à gauche	320
P	26,5	petit parking à droite	↗	traverse le parking en diagonale pour te rapprocher de la mer en visant un départ de sentier protégé par 3 rochers	80
		3 rochers	↗	prends le sentier qui longe la mer (qui sera à ta droite)	110
			↑	le sentier emprunte, sur plus de 2km, un passage étroit en haut de la digue. Sois prudent surtout avec ton gros sac à dos	420
		ATTENTION mal placé	↗	fais un petit crochet à droite pour continuer sur le passage étroit en haut de la digue	290
			↖	un petit crochet à gauche et tu continues en haut de la digue	130
Q	27,5		↑	un escalier, montant puis descendant, permet de quitter la digue pour gagner la rue (bancs)	320
			↗	oblique à droite pour passer sur le sentier entre parking et océan. Plus loin: blockhaus à droite	180
		au niveau de la rue des Perles		toilettes à droite avec eau	
		au niveau de la rue des Perles	↑	continue tout droit en longeant la haie en bordure de parking (aire de jeux + tables)	260
				là on est sur le bas-côté	80
		rue	↑	continue en face malgré le . Tu peux aussi cheminer sur la plage	190
		Je viens à Noirmoutier, c'est un coin admirable, beau comme le Midi avec une mer autrement plus belle que la Méditerranée			Renoir
R	28,5	bd de L'Océan sur muret	↗	franchis le muret à droite puis, aussitôt, tourne à gauche pour reprendre le cheminement sur le haut de la digue	140