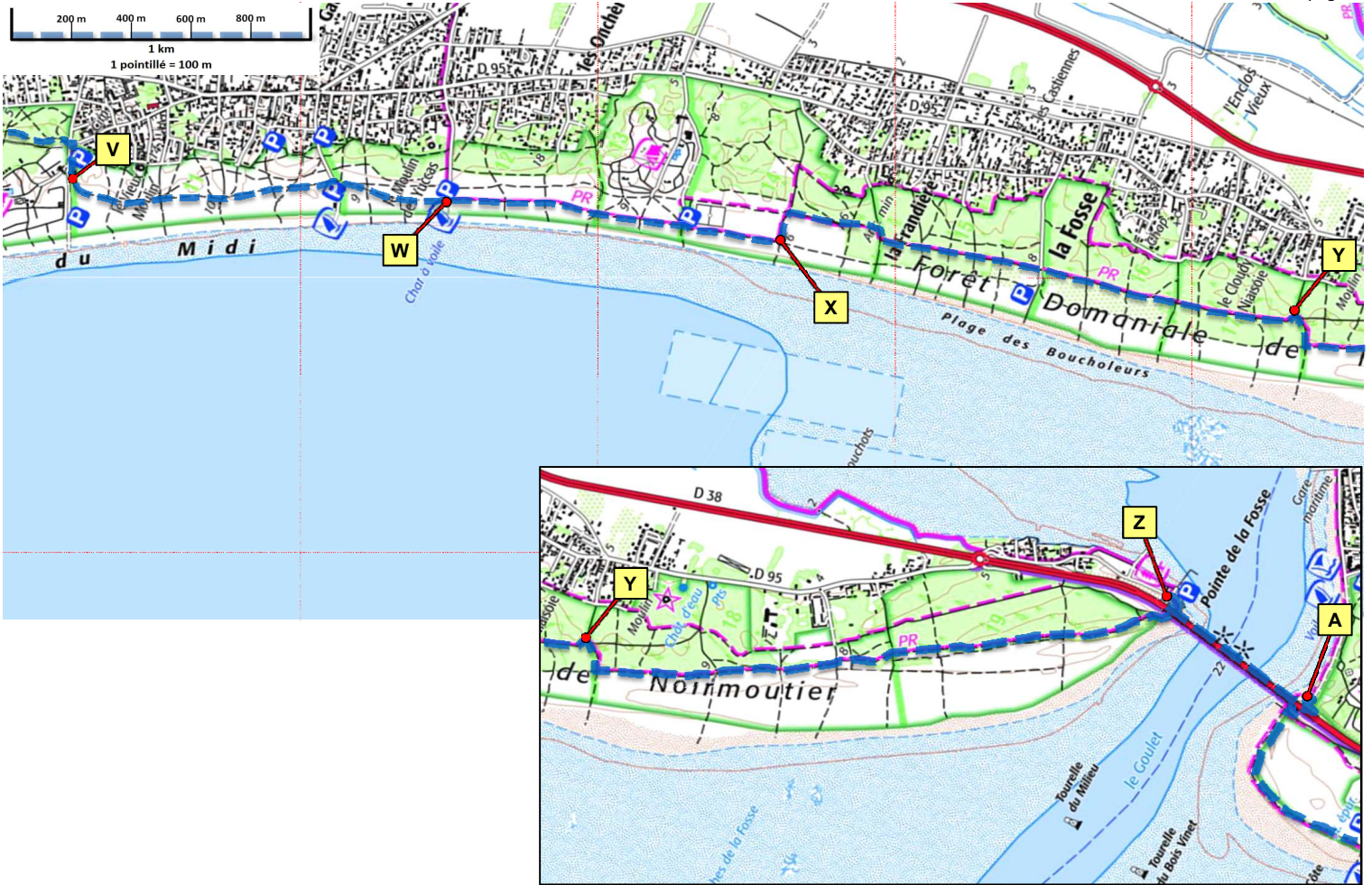
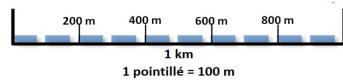
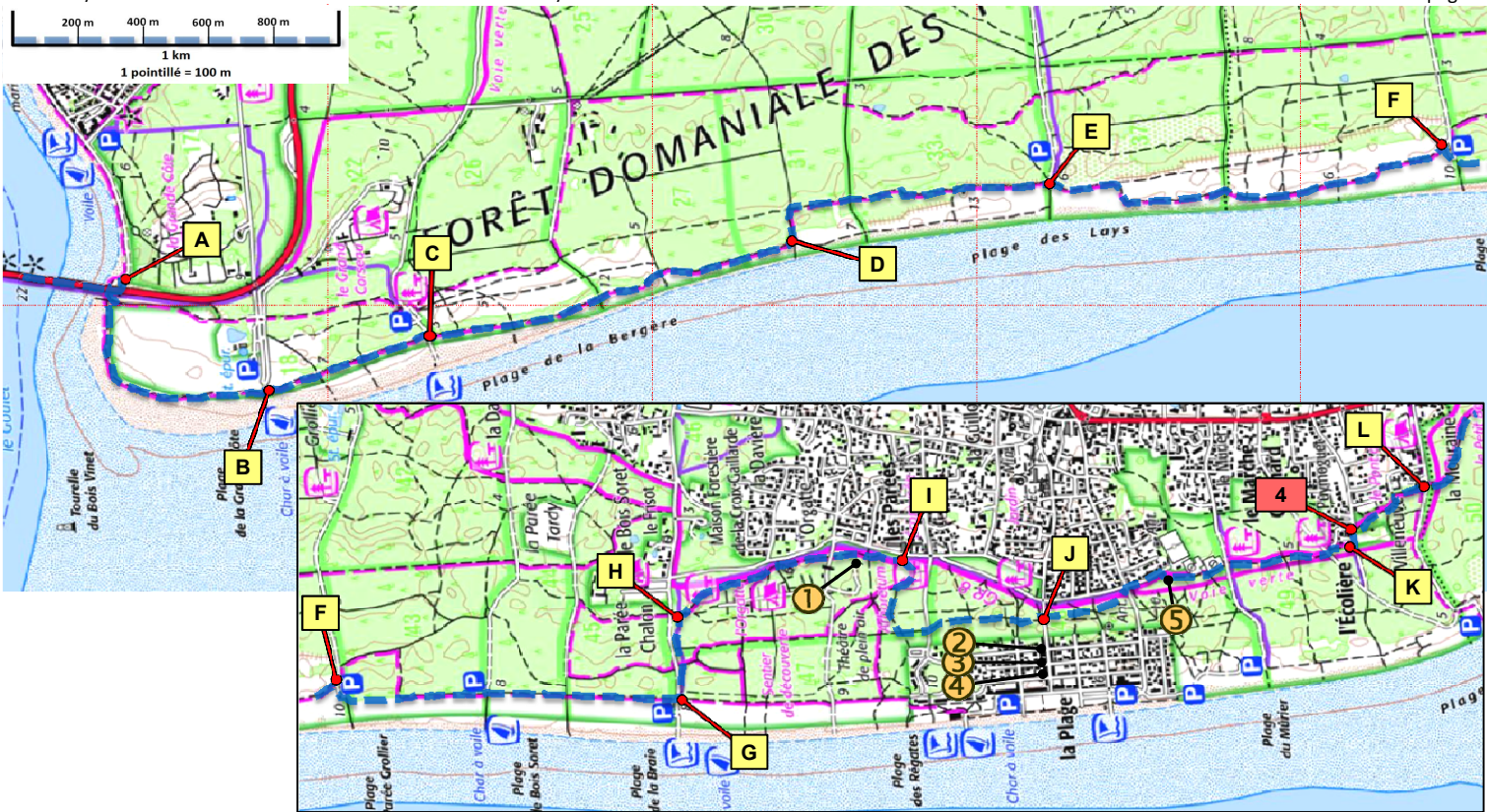
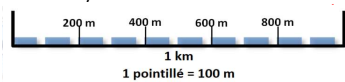


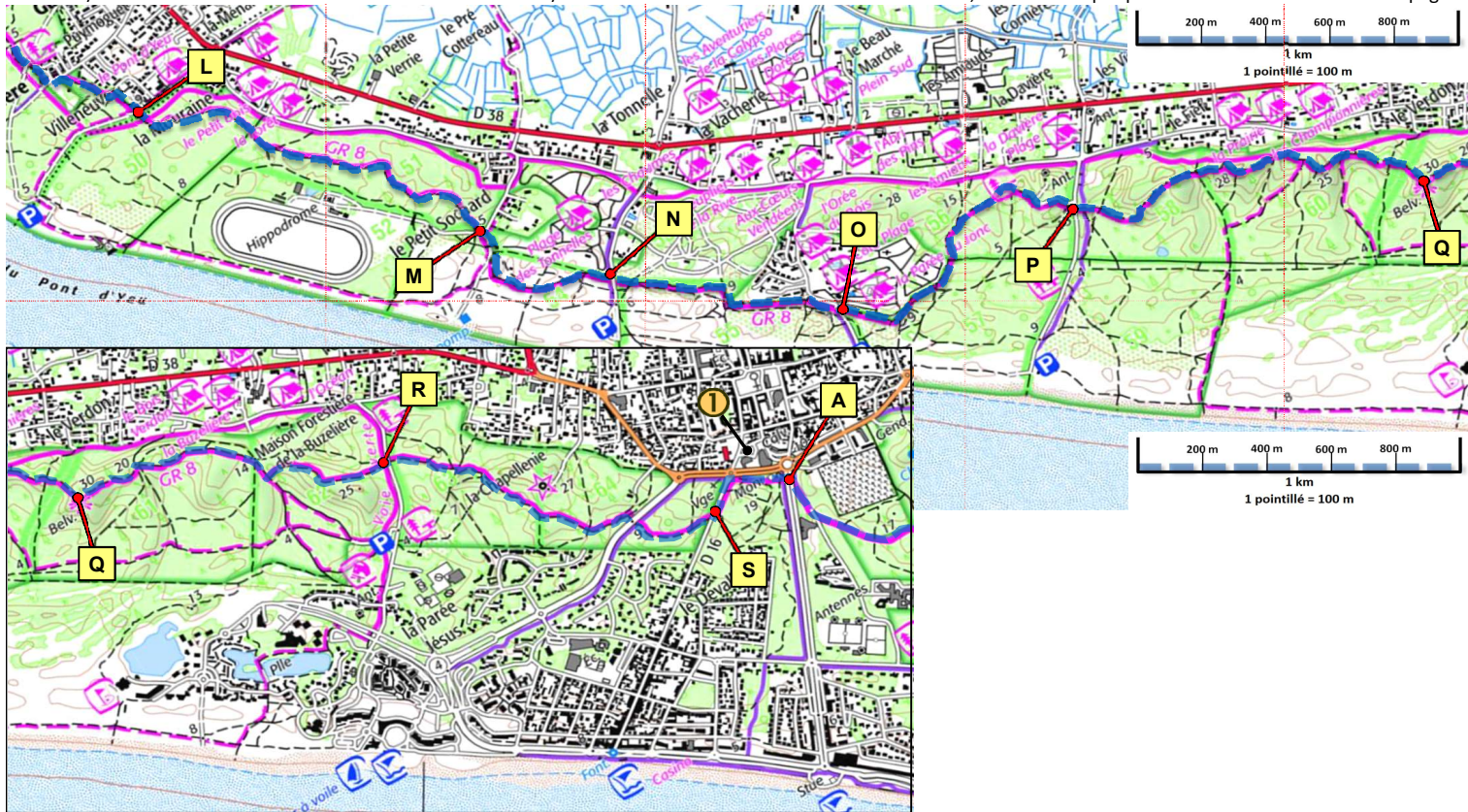
<b>R</b>	28,5	bd de L'Océan	sur muret		franchis le muret à droite puis, aussitôt, tourne à gauche pour reprendre le cheminement sur le haut de la digue	140
			voie d'accès à la plage		fais un crochet à gauche et continue en haut de la digue	220
					tu peux aussi monter sur le parking à gauche pour profiter des toilettes qui offrent eau et abri	
			fini la digue		oblique à gauche pour rejoindre une rue	70
			+ rues		prends à droite l' av des Pins (panneau )	60
			au bout de l'impasse		toilettes avec eau. Prends tes précautions: 20 km avant le prochain point d'eau répertorié	
					continue en face sur un sentier sablonneux	280
			parking		traverse le parking en obliquant à droite pour rester en bord de mer (toilettes; moulins à gauche)	330
<b>S</b>	29,6				on quitte le bord de mer pour rejoindre une rue	190
			T rue		prends la rue vers la droite. On passe devant la maison <b>55</b>	260
<b>3</b>	30,1	camping de La Court			jeu 14:00 / jeu 20:43 <b>CONTRÔLE n° 3</b> / dans la  du camping située à droite du portail d'entrée du camping	
					file dans la rue en face pour passer devant  SPAR ouvert de 16:00 à 19:00 (ne pas suivre le balisage  qui tourne à gauche)	
					on est dans la rue de La Tresson que l'on va suivre sur 1,1 km	1120
			large avenue en sens interdit		tourne à droite dans l'avenue et <b>prends la voie de gauche</b>	100
<b>T</b>	31,3		aussitôt après la maison <b>36</b>		tourne à gauche et, avant le rocher marqué d'un "passage privé" en bleu, oblique à droite sur une trace bien marquée	380
			Y sentier		continue sur la trace qui oblique à gauche; on coupe plusieurs sentiers: toujours tout droit	1110
			<i>C'est en mai. L'Océan, dans ces belles journées / a l'azur tiède et clair des méditerranées.</i>			
			<i>Il chante, et le soleil rend plus brillante encor / son écume glissant le long des sables d'or.</i>			François Coppée
					on coupe une bande boisée; sentier sablonneux par endroit	320
<b>U</b>	33,1		on bute sur une clôture		oblique à droite (sente très sablonneuse) puis, aussitôt, à gauche dans une petite rue qui longe un lotissement	300
					suivre cette rue jusqu'au coin d'un camping	
			au coin d'un camping		pars à gauche dans un sentier qui longe le camping (grillage à ta droite)	270
			Y sentier		oblique à droite pour continuer à longer le camping. Plus loin, quand la clôture tourne à droite, ton sentier file tout droit	210
			+ sentier		tourne à droite pour prendre le sentier des papillons que tu suis jusqu'à une route	420
			T rue		prends la rue vers la droite	170
					on trouve bientôt une épicerie et des toilettes mais fermées!	
<b>V</b>	34,5		aussitôt après l'épicerie		oblique à gauche sur une bonne trace. Toujours suivre cette trace souvent bordée à droite par un fil de clôture	940



V	34,5	aussitôt après l'épicerie		oblique à gauche sur une bonne trace. Toujours suivre cette trace souvent bordée à droite par un fil de clôture	940
		chemin		on coupe l'accès à l'école de voile. La trace continue en face	410
W	35,8	petit parking		que tu traverses pour continuer sur une trace en face. On suit désormais un balisage  (et aussi ) trait jaune très pâle	810
		petit parking		on longe un terrain de foot	360
X	37,0			tourne à gauche, fais 100 m puis tourne à droite pour longer la forêt	410
				là c'est un petit "droite-gauche"	620
		route		on coupe une route	910
Y	38,9			tourne sur le sentier à droite, fais 120 m puis tourne à gauche pour longer la forêt (qui doit être à ta gauche)	2060
		chemin		on coupe de nombreux sentiers d'accès à la plage	
		près du pont		suis le balisage  (et le  ?) pour obliquer à droite et aller passer sous le pont	230
				une fois passé sous le pont, sors du parking vers la gauche	
Z	41,2	sortie du parking		à ta gauche, un escalier fait de rondins de bois permet de grimper au tablier du pont	30
				la grimpe est rude le pont de Noirmoutier est aussi le pont de l'Ascension!	
		le pont, côté île		une fois sur le pont; prends, à gauche, le couloir réservé aux piétons. Respire et profite de la vue	620
		<b>L'homme n'est pas fait pour construire des murs mais pour construire des ponts.</b>		Lao Tseu	
		le pont, côté continent		10 m après une manche à air, trouve à ta gauche un escalier permettant de quitter le pont	50
A	41,9	en bas de l'escalier		pars à gauche sur un chemin qui va passer sous le pont	120



<b>A</b>	41,9	en bas de l'escalier	←	pars à gauche sur un chemin qui va passer sous le pont	120
		après le pont	↗	tourne à droite puis aussitôt à gauche sur un sentier sablonneux (chicane au départ)	780
		on va suivre ce "sentier dunaire" sur plusieurs kms. Toujours bordé à droite par un fil de clôture protégeant la dune			
<b>B</b>	42,8	chemin, bâtiment "Char à Voile"	↗	continue sur le sentier dunaire (planches puis copeaux) en passant à gauche du bâtiment	570
<b>C</b>	43,4	large passage sablonneux	↗	Traverse le passage en obliquant à droite. On coupe plusieurs sentiers transversaux menant aux plages	1240
<b>D</b>	44,6	chemin transversal plus large	↗	tourne à gauche sur ce chemin plus large, suis-le sur 100 m puis tourne à droite pour reprendre un sentier sablonneux	970
<b>E</b>	45,6	plage des Lays	↗	franchis la chicane, traverse le chemin. Une 2ème chicane donne accès à un sentier sablonneux ( )	220
		sentier	↗	oblique à droite pour te rapprocher de la mer puis, 100 m plus loin, oblique à gauche pour longer la mer	1140
<b>F</b>	47,0	La Parée Grolier parking	↗	dans le parking, tourne à droite, va au fond du parking puis tourne à gauche	60
		Bois Soret (chicanes)	↗	ensuite, enjambe la barre de bois pour trouver un sentier toujours à peu près parallèle à la mer	470
			↗	continue tout droit. 250 m plus loin, on passe à la plage de La Renaudière	610
<b>G</b>	48,1	La Braie parking	↗	on quitte le sentier dunaire; traverse le chemin et prends à gauche une piste équestre qui longe le chemin d'accès au parking	120
		1ère cuvette, filet de volley-ball	↗	continue tout droit	180
<b>H</b>	48,4	2ème cuvette;	↗	à droite puis, à la patte d'oie, prends légèrement à gauche le sentier . A partir d'ici on suit le GR 8 sur 22 km	530
		ATTENTION		sur les 2 premiers kms le GR 8 a été modifié mais la carte IGN n'a pas été mise à jour; toujours suivre le balisage et le topo BMLD	
		+ route	↗	on coupe la route d'accès au camping municipal. ① pas de mobil-home mais Snack ouvert à tous	250
<b>I</b>	49,2	Biotopia à gauche	↗	le sentier oblique à droite	290
		sentier	↗	le sentier tourne à gauche et devient plus étroit. Continue à suivre le balisage du GR	100
		+	↗	on coupe une rue	380
		route de La Plage	↗	à 150m à gauche: nombreux commerces ② Restaurant ③ Pizzeria ④ Boulangerie	
<b>J</b>	49,9	route de La Plage	↗	continue en face (panneau "Sculptures")	290
		+ large avenue	↗	Tourne à gauche, avance jusqu'au STOP puis, aussitôt, à droite dans une impasse ( T , rue des Sports )	140
		à partir d'ici, le tracé du GR 8 sur la carte IGN redevient conforme au balisage			
		avant le bout de l'impasse	↗	sauf tourne à droite (en direction d'un bâtiment en bois), puis oblique à gauche pour entrer en forêt	650
		abri en bois du terrain de pétanque	↗	abri possible. Petit rectangle de pelouse synthétique	
			↗	le sentier longe des terrains de tennis puis coupe 2 belles allées	
<b>K</b>	51,0	T rue	←	prends la rue vers la gauche et avance jusqu'à la maison n° 52	50
<b>4</b>	51,1	maison 52	↗	jeu 17:30 / ven 04:54 CONTRÔLE n° 4 / dans Attention au chien Jerrican près de la boîte à lettres	
		maison 52	↗	fais demi-tour pour reprendre aussitôt à gauche le sentier GR (avant une armoire électrique blanche)	200
		+ sentier	↗	face à un passage entre 2 maisons, tourne à droite sur le sentier	100
<b>L</b>	51,4	+ rue	↗	continue en face pour, bientôt, couper une piste cyclable	1340



<b>L</b>	51,4	+ rue	↑	continue en face pour, bientôt, couper une piste cyclable	1340
				le sentier oscille horizontalement (sur la carte) et verticalement (sur le terrain) en forêt	
<b>M</b>	52,7	T rue	↙	prends la rue vers la gauche puis, aussitôt, tourne à droite dans un chemin qui démarre au fond d'un petit parking	90
			↑	quitte le chemin principal pour prendre, en face, le sentier sablonneux	500
<b>N</b>	53,3	5 "obstacles"!	↑	successivement: chicane, piste cyclable, rue, chicane, talus ...	370
		T sentier	→		60
		sentier T	↖		260
<b>O</b>	54,1	+ rue	↑	10 m avant une rue, monte le sentier presque en face (légèrement à droite)	110
			↑	on coupe un sentier cyclable puis une rue. Prends en face le chemin le long de la clôture du camping	190
		au coin du camping	↙	continue vers la gauche pour suivre la clôture du camping	760
		chemin T	↑	on arrive sur un bon chemin que l'on suit	110
<b>P</b>	55,2	+ rue	↑	traverse la rue puis un espace sablonneux puis un sentier cyclable	770
		↙ piste cyclable	↑	suis la piste cyclable vers la droite pendant 40 m puis <b>ATTENTION</b>	40
		T sentier	→	tourne à droite sur un sentier qui monte	520
<b>Q</b>	56,5	Belvédère	↖	de mer:point; de dunes:plein. Continue sur le sentier vers la gauche	720
		sentier T	↖	tourne sur le sentier de gauche puis, 60 m plus loin, oblique à droite	430
<b>R</b>	57,7	+ rue	↑	coupe la piste cyclable puis la route ( 🚶 ) pour continuer en face	240
		↙	↑	coupe le 1er chemin puis, arrivé au 2ème, prends-le vers la gauche	660
☀️				<b>La mer revient toujours au rivage / Dans les blés mûrs y a des fleurs sauvages</b>	
				<b>N'y pense plus, tu es de passage / Refrain On the road again, again</b> Bernard Lavilliers	
		↙ sentier	↖	tourne à droite, coupe la route (chaussées séparées) puis la piste cyclable	310
<b>S</b>	58,9	+ rue D 16	↖	traverse la large rue puis tourne à gauche sur un sentier qui longe la rue. Avance jusqu'au rond-point	180
🚗		rond-point		hors circuit à 150 m en face, ① derrière La Poste, WC avec eau (petit débit)	
		rond-point	→	tourne à droite pour longer le bd du Mar. de Lattre (entre forêt à ta droite et parkings à ta gauche) sur une allée bitumée	180
<b>A</b>	59,2	petit panneau STOP large avenue	→	traverse l'avenue puis tourne à droite sur une large allée sablée qui commence par une barrière	180