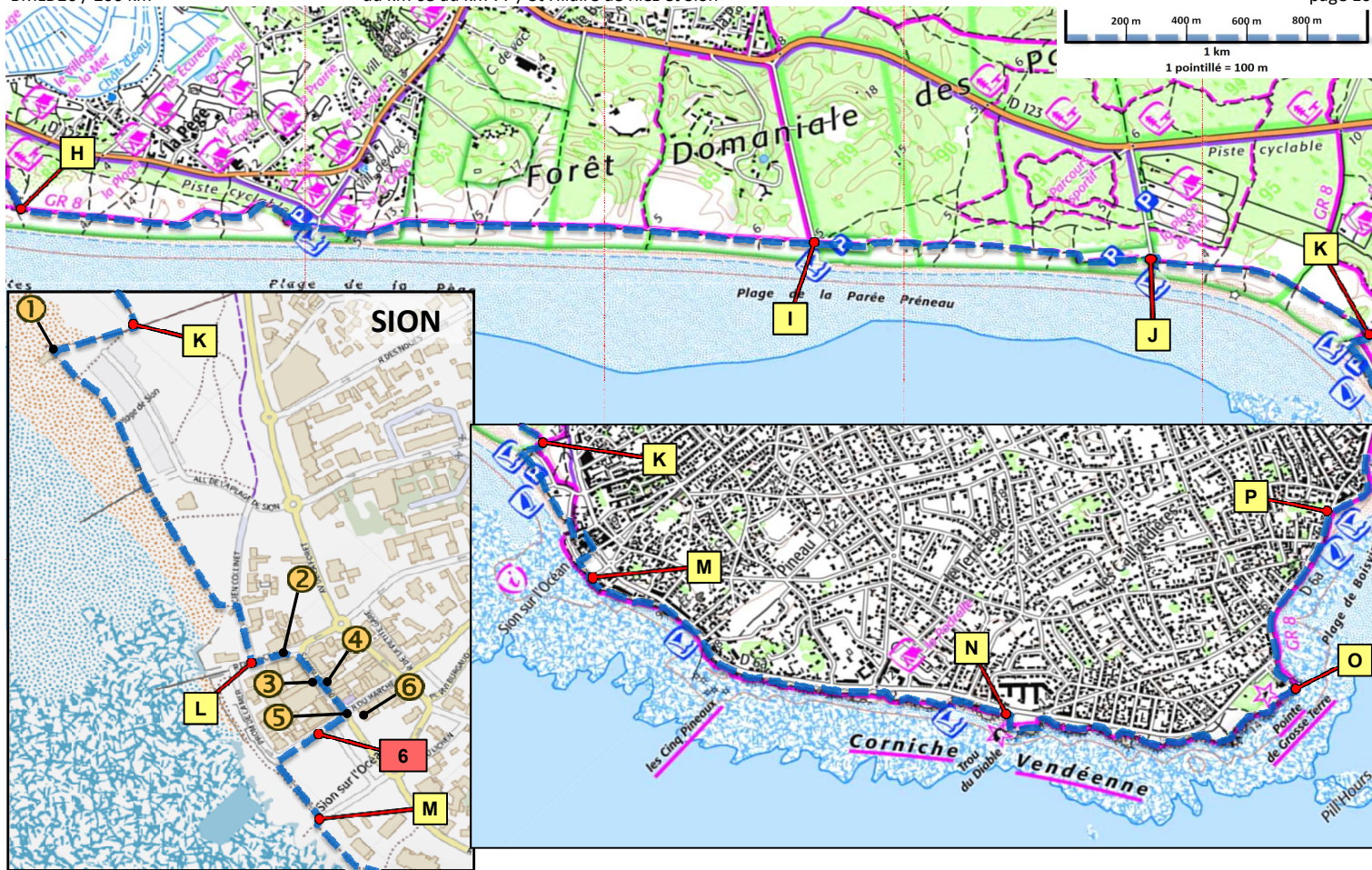
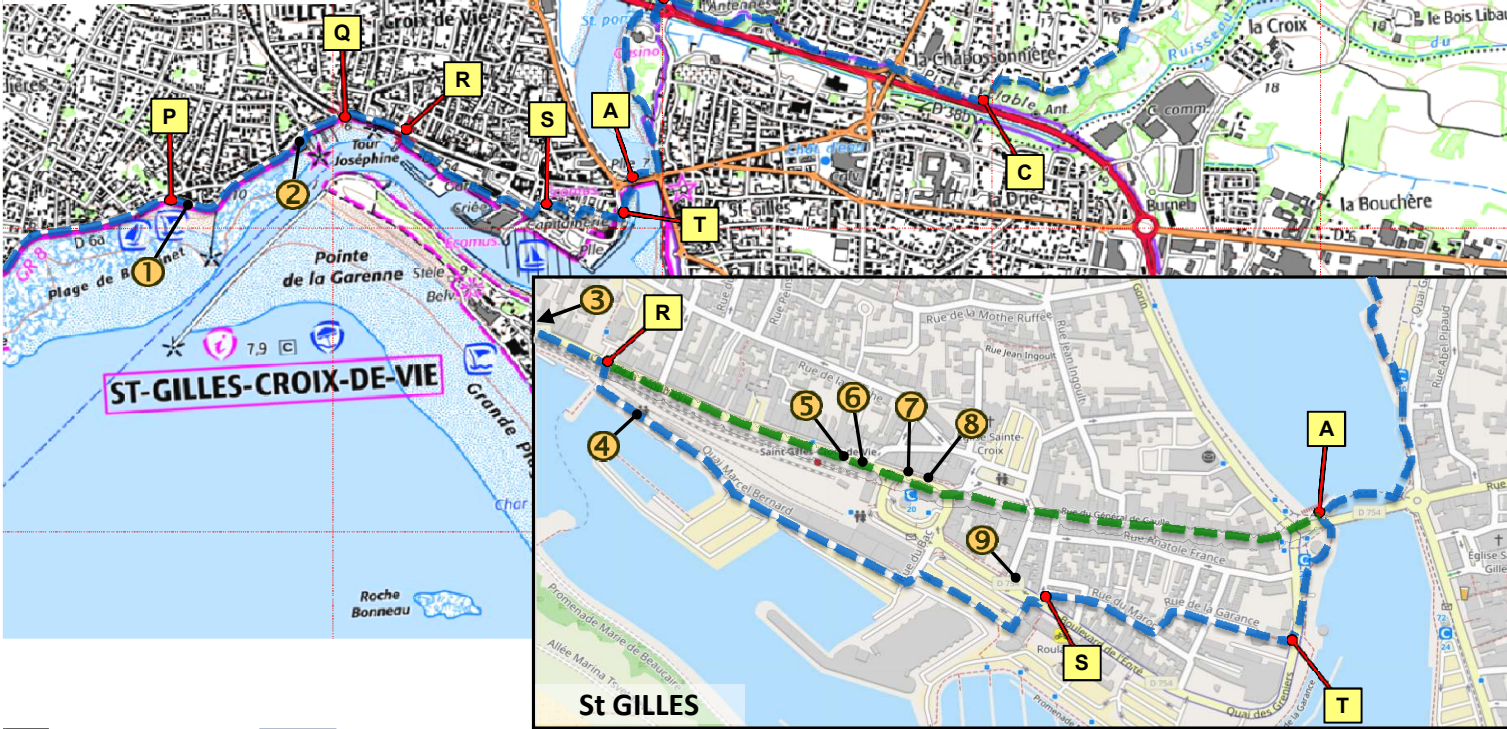
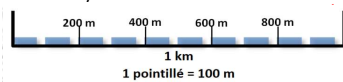


<b>A</b>	59,2	petit panneau  large avenue	traverse l'avenue puis tourne à droite sur une large allée sablée qui commence par une barrière	180
		oblique à gauche	1260	
<b>B</b>	60,7	sentier cyclable	tourne à droite, pas sur le sentier cyclable mais sur un sentier-piétons plus à droite qui, en fait, longe le sentier cyclable	560
		sentier  ATTENTION	30m après un  peu visible sur un arbuste crevé, tourne à gauche sur un sentier moins large mais bien marqué	240
		sentier cyclable	continue sur le chemin en face	250
		2 rues à traverser	traverse un sentier cyclable, une rue, le terre-plein séparant les 2 rues, la 2ème rue. Continue sur le chemin en face	30
<b>5</b>	61,8	aussitôt après la 2ème rue	jeu 19:17 / ven 09:04 <b>CONTRÔLE n° 5</b> / dans une boîte à lettres fixée à un piquet	220
		longue ligne droite	Ouf! Tu ne prends pas cette ligne droite mais tu obliques un peu à droite. Ensuite suis attentivement le balisage	1910
<b>C</b>	63,9	sentier cyclable	traverse le sentier cyclable puis prends le GR légèrement à droite	220
		ATTENTION	(il manque un ) oblique sur le sentier de droite	90
		en sommet de côte	(  mal placé) tourne <b>à gauche</b> pour descendre sur le sentier sablonneux	570
		grand carrefour	ni en face, ni complètement à droite mais légèrement à droite	170
<b>D</b>	64,9	rue	prends légèrement à gauche un chemin. Continue grosso modo tout droit sur ce chemin qui grossit jusqu'à une route	780
<b>E</b>	65,7	rue	tourne à gauche dans la rue puis, au carrefour ( , <b>chemin du chenal des dunes</b> ), prends la rue à droite	80
			tu vas suivre cette rue ( <b>rue des Epines</b> ) sur 1,3 km. Le balisage est à gauche mais le trottoir droit est plus large	1220
		<b>Petits pois en ville avec le riche, Cerises au village avec le paysan.</b> Proverbe		
<b>F</b>	67,0	gros rond-point	contourne le rond-point par la gauche pour prendre la 1ère rue à gauche en direction de U Express	150
		U Express	① plusieurs points de restauration ouverts jusqu'à 21h (au moins) pour certains	
		U Express	② U Express 9:00 19:30	
<b>G</b>	67,3	avant <b>Forêt Domaniale</b>	ne loupe pas, à ta droite, le sentier sablonneux entre forêt (à gauche) et grillage (à droite)	130
		sentier	au niveau d'une ouverture dans le grillage, oblique à gauche et suis toujours le sentier principal	230
<b>H</b>	67,7	<b>Accès STHIL 8B</b>	oblique à gauche sur un sentier souvent sablonneux et qui longe le pied des dunes	450

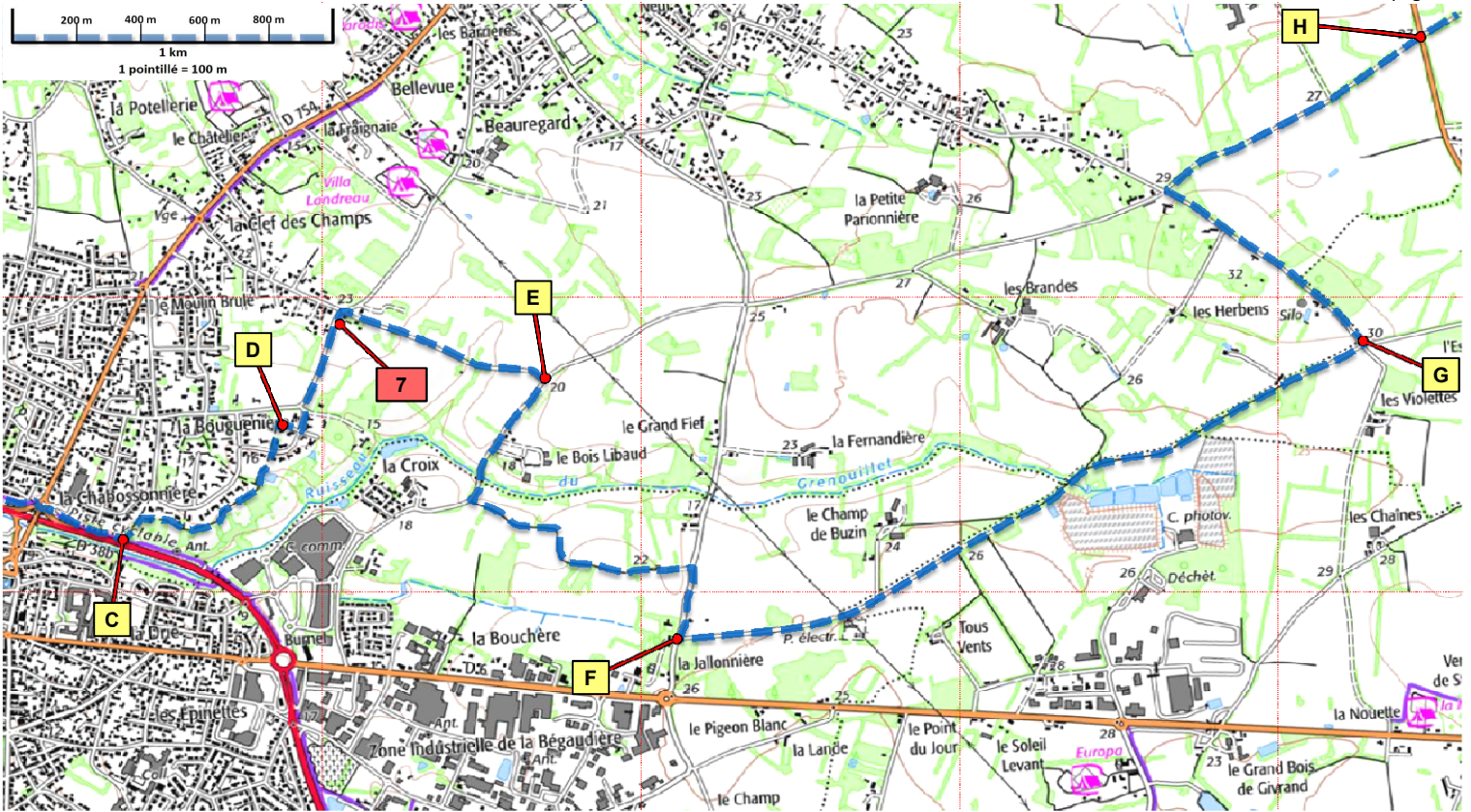


<b>H</b>	67,7	<b>Accès STHIL 8B</b>	↙	oblique à gauche sur un sentier souvent sablonneux et qui longe le pied des dunes	450
		<b>Accès STHIL 10B</b>	↑	le sentier grimpe une petite dune transversale	560
		barrière, parking	↑	tout droit dans le parking	100
		parking de <b>La Pége</b>	↑	toujours tout droit	180
		au coin d'un camping	↗	oblique vers la droite. Désormais il n'y a plus de fil de clôture sur le côté gauche du sentier	1550
<b>I</b>	70,5	<b>STHIL 13B</b> <b>La Parée Préneau</b>	↑	quitte le GR 8 (qui part à gauche); continue en face sur une allée (↘) entre les 2 parkings. Au fond du parking: tout droit	910
		barrière, vaste parking		le sentier contourne le parking par la droite	290
<b>J</b>	71,7	<b>T</b> <b>rue STHIL 14B</b>	↗	traverse la rue en diagonale vers la droite pour prendre un sentier sablonneux puis en partie couvert de copeaux	820
<b>K</b>	72,6	<b>T</b> <b>allée-piétons ST HIL 15B</b>	→	(on retrouve le GR 8 mais balisage défaillant ici) tourne à droite en direction d'un bâtiment en bord de mer	90
		<b>Poste de Secours Plage de Sion</b>	①	toilettes avec eau	
		<b>Poste de Secours Plage de Sion</b>	↙	tourne à gauche pour longer la mer	300
		fin du remblai	↙	oblique à gauche puis, aussitôt, tourne à droite dans la <b>rue Lucien Collinet</b>	80
<b>L</b>	73,0	<b>T</b> <b>rue</b>	←	monte à gauche dans la rue	40
		<b>rue de L'Océan</b>	→	tourne à droite dans une rue ( <b>rue des Estivants</b> ) avec de nombreux commerces	70
		<b>rue des Estivants</b>	②	hôtel resto ③ Supérette 9:00-19:30 ④ Crêperie 19:00-22:30 12:00-14:30 ⑤ Bar ⑥ Boulangerie 7:30-13:00 15:30-19	
		au coin de <b>rue des Estivants</b>		au coin de <b>L'Océan Café</b> , tourne à droite dans la rue (de La République) malgré le <b>⊘</b>	40
<b>6</b>	73,2	passage Résidence Josépha		jeu 21:11 / ven 13:31 <b>CONTRÔLE n° 6</b> / dans la <b>de Cycles AVRILLA</b> (2ème boîte de la 2ème rangée)	40
		<b>T</b> dans le virage de la rue	←	tourne à gauche pour prendre un large passage à droite du panneau <b>rue de La République</b>	70
<b>M</b>	73,3	<b>i</b> <b>CYCLISTES 1</b> <b>PRO 3</b> <b>TRÈS</b> <b>OBLIGATOIRE</b>	↗	prends légèrement à droite une voie partagée	1670
			↗	On suit à nouveau le GR 8. Parfois il longe la piste cyclable, parfois il s'en écarte pour rester proche de l'eau	
				<i>Il est strictement interdit de sortir du sentier (protection de la végétation et risque d'éboulements)</i>	
<b>N</b>	75,0	<b>Le Trou du Diable</b>	↗	Crochet à droite vers le <b>Trou du Diable</b>	810
		<b>+</b> <b>sentier</b>	↗	oblique un peu à droite et rejoins le "feu" puis la <b>pointe de Grosse Terre</b> . Suis le sentier le plus proche de la mer	410
		<b>C'est un roc, c'est un pic, c'est un cap. C'est un cap, que dis-je, c'est une péninsule !!!</b>		Edmond Rostand	
<b>O</b>	76,2	<b>pointe de Grosse Terre</b>	↙	après la pointe, par un sentier entre mer et resto "Le Pilours", on revient sur le boulevard	130
		de retour sur le boulevard	→	tourne à droite pour longer l'avenue	620
<b>P</b>	76,9	<b>Y</b> <b>rue</b> Resto <b>Le Récif</b>	↗	suis, légèrement à droite, le boulevard de La Mer	430



<b>P</b>	76,9	Y	Resto	<b>Le Récif</b>	↗	→	suis, légèrement à droite, le boulevard de La Mer	430
							aussitôt à droite	➊ cabanon-restaurant 10:00 22:00
							après Hôtel de La Plage	↗
							petite tour au toit d'ardoises	➋ à gauche: toilettes avec robinet extérieur
							petite tour au toit d'ardoises	↑
							arrivé à la rue	→
<b>Q</b>	77,6	●●●	feux		→	→	traverse la voie ferrée et tourne à droite dans une rue qui longe la voie ferrée	200
							en suivant le balisage	→
							en face l'hôtel de ville	↗
							à partir d'ici, déviation autorisée par les rues commerçantes du centre-ville	
								➌ Brasserie ➍ Supérette ➎ Restaurants ➏ Boulangerie
<b>R</b>	77,8				↗	↗	en face l'hôtel de ville	70
							➐ bel abri fermé sur 3 côtés (8-10 personnes). Propre, avec bancs. À proximité: toilettes avec eau et ... Vente de sardines !!!	330
							face à <b>Zone Portuaire</b>	↗
							bout du parking près de <b>MMA</b>	←
							un peu à gauche	➑ La Mie Câline (boulangerie, sandwich ...) 6:30 ... 19:00
<b>S</b>	78,4		<b>ATTENTION</b>		→	→	aussitôt	120
							venelle	←
							rue sans nom	↑
							<b>rue de La Roussière</b>	↑
<b>T</b>	78,7	T	large rue et quai		←	←		130
<b>A</b>	78,8						pont de La Concorde	100
							fin de la passerelle	140
								↑
								↗
<b>B</b>	79,6	+	rue		↗	↗		380
								410
								500
								90
								250
<b>C</b>	80,7		allée bitumée	↔	↔	↔	Chicane	110

**Le chemin le plus court pour aller d'un point à un autre n'est pas la ligne droite, c'est le rêve.** Proverbe malien



<b>C</b>	80,7	allée bitumée	Chicane	<b>ATTENTION</b>	quitte la piste cyclable pour prendre une allée bitumée à gauche (raccourci dans la pelouse)	110
		allée-piétons			tourne à droite (panneau "chemin privé / roulez doucement"). Suis cette allée sur 450 m <b>sans tourner à gauche</b>	470
			à la sortie d'un virage à gauche		tourne dans le 1er chemin à droite (panneau "chemin privé / roulez doucement"). On longe un bassin d'orage	70
			après le bassin d'orage		oblique légèrement à gauche pour monter vers un lotissement	60
		+	rue		on coupe une 1ère rue	100
<b>D</b>	81,5	T	rue		on arrive dans une 2ème rue (impasse) que tu prends vers la droite	80
		+	en face de l' imp des Fusains		tourne à gauche dans une rue (de La Bouguenière) que tu suis jusqu'à un <b>STOP</b>	90
		STOP T	rue		au <b>STOP</b> , tourne à droite. On est encore dans la rue de La Bouguenière	340
<b>7</b>	82,0	maison	62		jeu 22:40 / ven 16:59 <b>CONTRÔLE n° 7</b> dans la <b>7</b> à droite de l'entrée	20
			fin de la rue de La Bouguenière		au <b>STOP</b> , tourne à droite dans la <b>rue du Fief de L'Ormeau</b>	710
<b>E</b>	82,8	▽	route		tourne à droite ( <b>70</b> , <b>3,5 T</b> )	260
		→	Le Bois Libaud		continue tout droit	230
		→	rue		tourne à gauche sur une route récemment bitumée (février 2026: talus à franchir au départ)	850
		STOP T	route		tourne à droite sur une route où certaines voitures roulent trop vite	250
<b>F</b>	84,4	route			à gauche vers <b>Le Champ de Buzin</b> ( <b>T</b> )	670
		route			continue en face. La route devient chemin large mais pénible par endroit ("nids de poule", traces de gros engins)	1530
		petite route			on retrouve du bitume	300
<b>G</b>	86,9	STOP	route		au <b>STOP</b> , prends la route vers la gauche	610
		→	Les Herbens		continue tout droit	230
		→	Abribus à droite		tourne à droite sur un chemin ( <b>STOP</b> sauf riverains)	640
		chemin			continue sur le grand chemin. Suis ce chemin jusqu'à une route (blocs de béton un peu avant la route)	360
<b>H</b>	88,7	▽ +	D 32		continue en face en direction de <b>La Ganacherie</b>	630