



**La Commission Marche,
de l'Association Les Amis de St-Jacques de Compostelle
de Gradignan, vous propose :**

Marche Presqu'île du Cap-Ferret Claouey - Jane De Boy - Mimbeau le Dimanche 16 Mars 2025

Il s'agit d'une *Marche en Ligne* de 14 km environ, de Claouey Jane de Boy, à la place Michel Martin, en face de l'église du Ferret, Notre-Dame des Flots.

Nous longerons le Bassin en passant par les Ports Ostréicoles tels que Petit-Piquey, Grand-Piquey, L'Herbe, La Vigne. Marche dans le sable, *prévoir bâtons avec rondelles*.

Pique-nique face à la Dune du Pyla sur des bancs de la Place Michel Martin. *Les pique-niques seront amenés par Franck (apoyo de Régine) dans sa 4L.*

L'après-midi, marche digestive de 1km jusqu'à la Plage du Mimbeau. Retour à Jane de Boy en voiture (quelques véhicules auront préalablement été amenés sur place, le matin, à cet effet).

NOTA IMPORTANT : Préalablement à la randonnée, il est important pour le pratiquant d'estimer sa capacité à marcher plus de 4 h, d'avoir pris connaissance des difficultés indiquées et d'être en bonne condition physique pour pouvoir s'adapter au rythme du Groupe.

Covoiturage possible

A 7:15 à **CAYAC**, sur le parking du restaurant "Le Domaine Des Tentations", pour organiser le covoiturage.

Départ : 7h30

Trajet depuis Cayac :

Autoroute de Bayonne. Sortie 24 route de Saint Jean d'Illac. A Pierroton, prendre la Route d'Arcachon. Au 1er carrefour, prendre à droite la Route de Lombrières, à gauche Cap-Ferret. Juste après le panneau "Jane de Boy", à gauche l'avenue Jane de Boy. Le parking est au bout.

Durée du Trajet : 50mn/1h00 (50km)

Rendez-vous :

A 8h30, sur le parking de la plage de Jane De Boy.

Navette : Départ des voitures pour la rue de la Conche à la plage du Mimbeau et retour de tous les chauffeurs : **8h45**

Départ de la Marche : 9h30



Renseignements :

**Régine : 06 72 30 77 06
Benoît : 06 09 69 02 89**