

6 - km 13 : ...La Pelle. Puis le golf de la Prée (km 14.5). Continuer le sentier côtier jusqu'à...

7 - km 18,2 : ...Carrefour en T. Prendre à droite en direction de la mer. Au bout continuer le chemin entre les maisons. Au 1er Y prendre à droite. Au 2ème Y continuer à droite et suivre la côte jusqu'à Port Lauzières. Arriver ensuite à l'entrée du port du Plomb. Suivre la digue à gauche et aller jusqu'au km 19 : pont en bois à franchir. Passer derrière le restaurant « Coquillages et crustacés ». Au panneau « Cédez le passage », aller à gauche pour longer la côte (voir l'ancien moulin du Plomb sur la gauche). Rester sur la route le long de la côte. Au niveau de la rue du Front de mer, prendre le petit sentier puis suivre la piste cyclable.

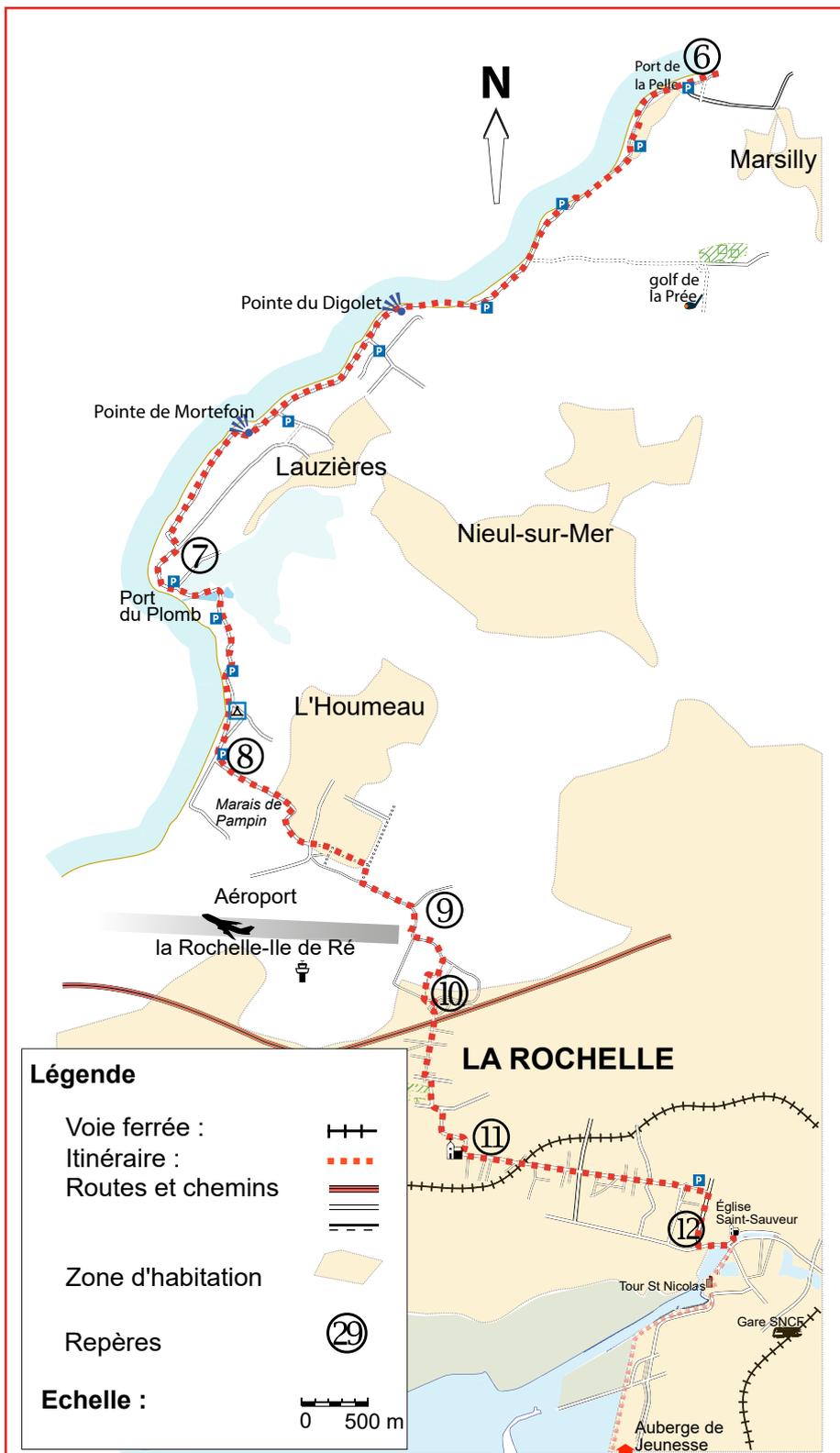
km 19,8 : Prendre tout droit une impasse. Passer devant la Cabane du Pertuis puis plusieurs parkings. Suivre la route.

8 - km 20,2 : Au niveau du plot n°11 « La mer et ses richesses », prendre la petite route à gauche et longer le marais de Pampin sur la droite.

km 20,8 : L'Houmeau. Aller tout droit, traverser une route et un lotissement. Au carrefour en T prendre à droite pour rejoindre la rue de la République. Prendre à droite jusqu'au rond-point. Puis prendre la voie sans issue jusqu'à...

9 - km 22 : ...la barrière métallique. Prendre le petit chemin. Contourner l'aérodrome de La Rochelle. Suivre le sentier qui longe le grillage puis prendre le petit chemin de terre à gauche, dans l'axe de la piste de décollage. Prendre le premier chemin à droite jusqu'à la piste cyclable, à prendre à gauche. Prendre la rue de la Bergerie à droite : fléchage « vélo La Rochelle ». Traverser le carrefour et au panneau « Cédez le passage » (Arrêt de bus « Cimetière paysager »), prendre à droite...

10 - km 23 : ...l'avenue de la Résistance, puis à gauche l'avenue de Lisbonne. Traverser l'avenue JF Kennedy. Prendre en face l'avenue Robert Schuman, traverser l'allée de Bruxelles. Prendre à gauche puis à gauche la rue du Réservoir. Puis à gauche...



11 - km 24 : ... l'Avenue Edmond Grasset. Continuer avenue du Général Leclerc jusqu'à la place de Verdun. Prendre à droite la rue Chaudrier puis la rue du Palais jusqu'à la Grosse Horloge.

12 - km 26,5 : Le Vieux Port. Prendre à gauche jusqu'à l'église Saint Sauveur.