

## Parcours de l'ABCdaire

**Distance :** 10 kms

**Nature du terrain :**  
Ferme et sableux

**Technicité du parcours :**  
Aucune (terrain plat)

**Difficultés du parcours :**  
Aucune

**Risques éventuels :**  
Quelques racines à éviter

### Variante :

Possibilité, lors du retour sur la plage, de retrouver le sentier de l'Abcdaire si les conditions se dégradent

### Point d'attention :

Retour par la plage si le coefficient de marée le permet

### LEXIQUE :

**Technicité du parcours :**  
Dénivelé – obstacles – nature du sol

**Difficultés du parcours :**  
Effort physique – vitesse d'évolution

**Risques éventuels :**  
Liés aux blessures possibles

