



1/ Départ place Pierre Raymond près du restaurant « La pleine mer »

2/ Suivre la plage en passant les villages du Canon et de l'Herbe et en prêtant attention aux vestiges d'installations

3/ Demi-tour au port de la Vigne pour le parcours inverse.

4/ Variante

### Parcours Pirailan – la Vigne – Pirailan par la plage Trajet aller-retour

**Distance :** 7.5kms

**Nature du terrain :**  
Sableux

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

**Difficultés du parcours :**  
Aucune

**Risques éventuels :**  
Prêter attention aux anciens rails ou vestiges d'installations ostréicoles

**Variante :**  
Possibilité à la Vigne de traverser le D106 pour rattraper le coupe-feu central. Le prendre vers la droite jusqu'à la réserve de Pirailan. Traverser celle-ci pour revenir vers les réservoirs puis vers le point de départ (en traversant à nouveau la D106)

**Point d'attention :**

1/ Ce parcours n'est accessible qu'à certaines heures d'un haut coefficient de marée

2/ Traversées de route pour la variante

#### LEXIQUE :

**Technicité du parcours :**

Dénivelé – obstacles – nature du sol

**Difficultés du parcours :**

Effort physique – vitesse d'évolution

**Risques éventuels :**

Liés aux blessures possibles