

### 1 | La Rochelle et ses environs | 18,5 km

Des tours de La Rochelle aux marais d'Aytré  
*niveau facile*

### 2 | La Rochelle et ses environs | 20 km

Châtaillon-Plage et le sud de La Rochelle  
*niveau facile*

### 3 | Île de Ré | 30 km

Entre terre et mer : de La Flotte à Sainte-Marie-de-Ré  
*niveau facile*

### 4 | Île de Ré | 28,5 km

Ré sauvage :  
d'Ars-en-Ré au phare des Baleines avec raccourci 16,5 km  
*niveau facile*

### 5 | Marais poitevin-Aunis | 33,2 km

Le marais desséché : Marans à Taugon avec raccourci 20 km  
*niveau facile*

### 6 | Marais poitevin-Aunis | 30 km

Aux portes Marais mouillé avec raccourci 22 km  
*niveau facile*

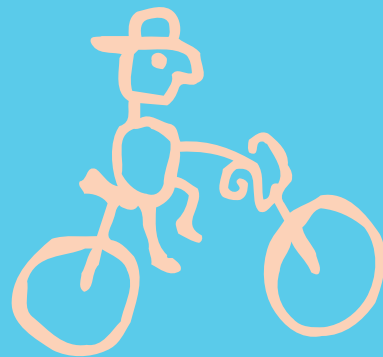
### 7 | Marais poitevin-Aunis | 28,2 km

De la vallée de Boisse au cours d'eau du Mignon :  
de Marsais à Dœuil-sur-le Mignon avec raccourci 17,8 km  
*niveau facile*

## Découvrez la Charente-Maritime à vélo

21 fiches-itinéraires, classées par région, pour profiter pleinement des charmes de la région.

Pour chaque balade, vous identifiez rapidement la zone géographique, grâce à un code couleur, le kilométrage et la durée .



## sommaire

### 8 | De l'Aunis à la Saintonge | 27 km

Les Vals de Saintonge : de Vandré à Puyrolland avec raccourci 15 km  
*niveau moyen*

### 9 | Pays du Cognac-Saintonge | 36 km

De Saint-Jean-d'Angély à Saintes  
*niveau moyen*

### 10 | Pays du Cognac-Saintonge | 29 km

En Saintonge romane : au nord-est de Saintes avec raccourci 19,5 km  
*niveau moyen*

### 11 | Pays du Cognac-Saintonge | 27,5 km

Autour de la vallée du Coran  
*niveau moyen*

### 12 | Pays du Cognac-Saintonge | 28,5 km

En Haute-Saintonge avec raccourci 18 km  
*niveau difficile*

### 13 | Pays du Cognac-Saintonge | 24,8 km

Le vignoble  
*niveau moyen*

### 14 | Estuaire de la Gironde | 27,5 km

Talmont et le site du Fâ avec raccourci 14,5 km  
*niveau facile*

### 15 | Estuaire de la Gironde | 37,8 km

De Vitrezay à Port Maubert par les rives de la Gironde  
et les coteaux avec raccourci 30,2 km  
*niveau moyen*

### 16 | Autour de Royan | 25 km

La forêt de la Coubre et la plage de la Palmyre  
*niveau facile*

### 17 | Autour de Marennes | 50 km

Les marais de la Seudre à vélo et en train (dont 22 km en train)  
*niveau facile*

### 18 | Autour de Rochefort | 31 km

Les marais de Brouage avec raccourci 14 km  
*niveau facile*

### 19 | Autour de Rochefort | 33 km

L'île d'Aix et l'embouchure de la Charente  
*niveau facile*

### 20 | Île d'Oléron | 33 km

La côte sauvage de l'île avec raccourci 16 km  
*niveau facile*

### 21 | Île d'Oléron | 34,5 km

Le sud de l'île d'Oléron avec raccourci 18 km  
*niveau facile*

