

 Distance en kms/ Temps de parcours à pied		SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF			LA PLAINE SUR MER				PREFAILLES			PORNIC					LA BERNERIE	LES MOUTIERS				
		Plage de Gohaud	Comberge	Tharon Plage	Le Cormier	Port Giraud	Port de la Gravette	La Prée	Pointe Saint Gildas	Grande Plage (centre)	Port Meleu	Plage de l'Étang	Sainte Marie (plage du porteau)	Port de plaisance - Noëvillard	Vieux Port	La Fontaine aux Bretons	Plan d'eau	Moutiers Centre	Lyarne	Collet		
SAINT-MICHEL-CHEF-CHEF	Plage de Gohaud		2 kms 25 min	2,7 kms 34 min	4,5 kms 56 min	6 kms 1h15	7,3 kms 1h31	9,4 kms 1h55	11,5 kms 2h22	14,5 kms 2h58	15,7 kms 3h13	18 kms 3h41	21,4 kms 4h23	25,8 kms 5h18	26,9 kms 5h36	30,2 kms 6h13	35,3 kms 7h19	39,3 kms 8h17	41,9 kms 8h48	44,9 kms 9h 24		
	Comberge	2 kms 25 min		0,750 kms 9 min	2,5 kms 31 min	4 kms 50 min	5,3 kms 1h06	7,4 kms 1h30	9,5 kms 1h57	12,5 kms 2h33	13,7 kms 2h48	16 kms 3h16	19,4 kms 3h58	23,8 kms 4h53	24,9 kms 5h08	28,2 kms 5h49	33,3 kms 6h43	37,3 kms 7h41	39,9 kms 8h12	42,9 kms 8h48		
	Tharon Plage	2,7 kms 34 min	0,750 kms 9 min		1,8 kms 22 min	3,3 kms 41 min	4,6 kms 57 min	6,7 kms 1h21	8,8 kms 1h48	11,8 kms 2h24	13 kms 2h39	15,3 kms 3h07	18,7 kms 3h49	23,1 kms 4h44	24,2 kms 4h59	27,5 kms 5h40	32,6 kms 6h34	36,6 kms 7h32	39,2 kms 8h03	42,2 kms 8h39		
LA PLAINE SUR MER	Le Cormier	4,5 kms 56 min	2,5 kms 31 min	1,8 kms 22 min		1,5 kms 19 min	4,1 kms 51 min	5,8 kms 72 min	7,9 kms 1h35	9,1 kms 1h50	11,4 kms 2h18	14,8 kms 2h59	18,2 kms 3h41	22,6 kms 4h36	23,7 kms 4h51	27 kms 5h32	32,1 kms 6h26	36,1 kms 7h24	38,7 kms 7h55	41,7 kms 8h31		
	Port Giraud	6 kms 1h15	4 kms 50 min	3,3 kms 41 min	1,5 kms 19 min		1,4 kms 16 min	3,5 kms 40 min	6,5 kms 1h16	7,7 kms 1h31	10 kms 1h59	13,4 kms 2h40	16,8 kms 3h22	21,2 kms 4h17	22,3 kms 4h32	25,6 kms 5h13	30,7 kms 6h07	34,7 kms 7h05	37,3 kms 7h36	40,3 kms 8h12		
	Port de la Gravette	7,3 kms 1h31	5,3 kms 1h06	4,6 kms 57 min	2,8 kms 35 min	1,4 kms 16 min		1,9 kms 24 min	4,9 kms 1h	6,1 kms 1h15	8,4 kms 1h43	11,8 kms 2h24	15,2 kms 3h06	19,6 kms 4h01	20,7 kms 4h16	24 kms 4h57	29,1 kms 5h51	33,1 kms 6h49	35,7 kms 7h20	38,7 kms 7h56		
	La Prée	9,4 kms 1h55	7,4 kms 1h30	6,7 kms 1h21	4,9 kms 59 min	3,5 kms 40 min	1,9 kms 24 min		2,2 kms 27 min	3,4 kms 42 min	5,7 kms 1h10	9,1 kms 1h51	12,5 kms 2h33	16,9 kms 3h28	18 kms 3h43	21,3 kms 4h24	26,4 kms 5h18	30,4 kms 6h16	33 kms 6h47	36 kms 7h23		
PREFAILLES	Pointe Saint Gildas	11,5 kms 2h 22	9,5 kms 1h57	8,8 kms 1h48	7,9 kms 1h35	6,5 kms 1h16	4,9 kms 1h	2,2 kms 27 min		2,5 kms 30 min	4,8 kms 58 min	8,2 kms 1h39	11,6 kms 2h21	16 kms 3h16	17,1 kms 3h31	20,4 kms 4h12	25,5 kms 5h06	29,5 kms 6h04	32,1 kms 6h35	35,1 kms 7h11		
	Grande Plage (centre)	14,5 kms 2h58	12,5 kms 2h33	11,8 kms 2h24	9,1 kms 1h50	7,7 kms 1h31	6,1 kms 1h15	3,4 kms 42 min	2,5 kms 30 min		2 kms 24 min	5,4 kms 1h05	8,8 kms 1h47	13,2 kms 2h42	14,3 kms 2h57	17,6 kms 3h38	22,7 kms 4h32	26,7 kms 5h30	29,3 kms 6h01	32,3 kms 6h37		
	Port Meleu	15,7 kms 3h13	13,7 kms 2h48	13 kms 2h39	11,4 kms 2h18	10 kms 1h59	8,4 kms 1h43	5,7 kms 1h10	4,8 kms 58 min	2 kms 24 min		2,2 kms 27 min	5,6 kms 1h09	10 kms 2h04	11,1 kms 2h19	14,4 kms 3h	19,5 kms 3h56	23,5 kms 4h54	26,1 kms 5h25	29,1 kms 6h01		
PORNIC	Plage de l'Étang	18 kms 3h41	16 kms 3h16	15,3 kms 3h07	14,8 kms 2h59	13,4 kms 2h40	11,8 kms 2h24	9,1 kms 1h51	8,2 kms 1h39	5,4 kms 1h05	2,2 kms 27 min		3,2 kms 40 min	7,6 kms 1h35	8,7 kms 1h50	12 kms 2h31	17,1 kms 3h27	21,1 kms 4h25	23,7 kms 4h54	26,7 kms 5h30		
	Sainte Marie (Plage du Porteau)	21,4 kms 4h23	19,4 kms 3h58	18,7 kms 3h49	18,2 kms 3h41	16,8 kms 3h22	15,2 kms 3h06	12,5 kms 2h33	11,6 kms 2h21	8,8 kms 1h47	5,6 kms 1h09	3,2 kms 40 min		3,9 kms 49 min	5 kms 1h04	8,3 kms 1h45	13,4 kms 2h41	17,4 kms 3h39	20 kms 4h08	23 kms 4h44		
	Port de plaisance Noëvillard	25,8 kms 5h18	23,8 kms 4h53	23,1 kms 4h44	22,6 kms 4h36	21,2 kms 4h17	19,6 kms 4h01	16,9 kms 3h28	16 kms 3h16	13,2 kms 2h42	10 kms 2h04	7,6 kms 1h35	3,9 kms 49 min		1,7 kms 22 min	6,9 kms 1h29	11,9 kms 2h30	14,3 kms 3h01	16,9 kms 3h30	19,9 kms 4h02		
	Vieux Port	26,9 kms 5h32	24,9 kms 5h08	24,2 kms 4h59	23,7 kms 4h51	22,3 kms 4h32	20,7 kms 4h16	18 kms 3h43	17,1 kms 3h31	14,3 kms 2h57	11,1 kms 2h19	8,7 kms 1h50	5 kms 1h04	1,7 kms 22 min		5,2 kms 1h07	10,3 kms 2h03	12,7 kms 2h40	15,2 kms 3h10	18 kms 3h43		
	La Fontaine aux Bretons	30,2 kms 6h13	28,2 kms 5h49	27,5 kms 5h40	27 kms 5h32	25,6 kms 5h13	24 kms 4h57	21,3 kms 4h24	20,4 kms 4h12	17,6 kms 3h38	14,4 kms 3h	12 kms 2h31	8,3 kms 1h45	6,9 kms 1h29	5,2 kms 1h07		4,8 kms 1h02	8,8 kms 2h	11,4 kms 2h29	14,4 kms 3h05		
LA BERNERIE	Le Plan d'eau	35,3 kms 7h19	33,3 kms 6h43	32,6 kms 6h34	32,1 kms 6h26	30,7 kms 6h07	29,1 kms 5h51	26,4 kms 5h18	25,5 kms 5h06	22,7 kms 4h32	19,5 kms 3h56	17,1 kms 3h27	13,4 kms 2h41	11,9 kms 2h30	10,3 kms 2h03	4,8 kms 1h02		4 kms 49 min		4 kms 49 min	6,6 kms 1h18	9,6 kms 1h54
LES MOUTIERS	Les Moutiers Centre	39,3 kms 8h17	37,3 kms 7h41	36,6 kms 7h32	36,1 kms 7h24	34,7 kms 7h05	33,1 kms 6h49	30,4 kms 6h16	29,5 kms 6h04	26,7 kms 5h30	23,5 kms 4h54	21,1 kms 4h25	17,4 kms 3h39	14,3 kms 3h01	12,7 kms 2h40	8,8 kms 2h	4 kms 49 min		2,6 kms 31 min		5,6 kms 1h07	
	Lyarne	41,9 kms 8h48	39,9 kms 8h12	39,2 kms 8h03	38,7 kms 7h55	37,3 kms 7h36	35,7 kms 7h20	33 kms 6h47	32,1 kms 6h35	29,3 kms 6h01	26,1 kms 5h25	23,7 kms 4h54	20 kms 4h08	16,9 kms 3h30	15,2 kms 3h10	11,4 kms 2h29	6,6 kms 1h18	2,6 kms 31 min		3 kms 36 min		
	Le Collet	44,9 kms 9h24	42,9 kms 8h48	42,2 kms 8h39	41,7 kms 8h31	40,3 kms 8h12	38,7 kms 7h56	36 kms 7h23	35,1 kms 7h11	32,3 kms 6h37	29,1 kms 6h01	26,7 kms 5h30	23 kms 4h44	19,9 kms 4h02	18 kms 3h43	14,4 kms 3h05	9,6 kms 1h54	5,6 kms 1h07	3 kms 36 min			