*Merci de bien vouloir respecter notre environnement fragile en veillant à :*

- *ne pas arracher les plantes,*
- *ne pas effrayer les animaux, ils ont toute leur place et leur utilité,*
- *ne pas jeter de détritus,*
- *ne pas utiliser de vélos en forêt.*

*Merci et bonne promenade !*

## Circuit des Marais de Jard

Circuit pédestre exclusivement

Durée du parcours : 1 h

Balisage : rond gris

Ce circuit traverse un milieu fragile recelant faune et flore abondantes.

La Vie des Marais :

Poissons : anguilles, mulets, plies, bars…

Mammifères : ragondins, lapins, etc.

Oiseaux : hérons, cygnes, aigrettes, courlis, canards, etc.

Flore : iris des marais, reine des prés, lentilles d'eau, chardons, fenouil…

: vue sur l'Abbaye de Lieu Dieu datant du XII$^{ème}$ siècle (fermée à la visite).

## Circuit des Sables de la Grange

Circuit pédestre exclusivement

Durée du parcours : 45 min

Balisage : rond bleu

Accès : parking de la Mine

Flore : chênes verts, pins maritimes, robiniers

: ou milieu du parcours, sur le bord de mer, vous arriverez au lieu-dit "Four à Chaux" en raison de l'extraction de pierre qui servait à la fabrication de la chaux.

## Circuit de Ragnette

Circuit pédestre exclusivement

Durée du parcours : 1 h 30

Balisage : rond jaune

Accès : rue du Commandant Charcot ou rue de la Forêt à St Vincent sur Jard

Flore : pins, chênes, érables sycomores, robiniers, sureaux

Panorama : Pointe du Grouin à La Tranche sur Mer
La côte nord de l'Ile de Ré avec le phare des Baleines

: vous apercevrez un pin maritime âgé d'environ 130 ans…

## Circuit de Madoreau

Circuit pédestre exclusivement

Durée du parcours : 1 h

Balisage : rond rouge

Accès : rue de la République, rue Lamartine

Faune : chevreuils, écureuils, sangliers…
Flore : divers pins, chênes verts, cyprès ronces, fragonnette, houx, laurier…

: aire de pique-nique de Madoreau à mi-parcours du sentier

## Parcours de Santé

Circuit pédestre exclusivement
Longueur : 1 760 m
19 stations - 3 contrôles de pouls
Balisage : en pointillé orange dans le circuit de Madoreau, plan au verso

Vous pouvez vous dépenser à votre rythme, seul ou en famille, sportifs ou non sportifs ; en utilisant tous les agrès ou quelques-uns, à votre choix…

Départ : Face à la Salle Omnisports, route de Madoreau

Parking ombragé

# Jard sur Mer

# Sentiers pédestres Parcours de santé

Offert par l'Office de Tourisme