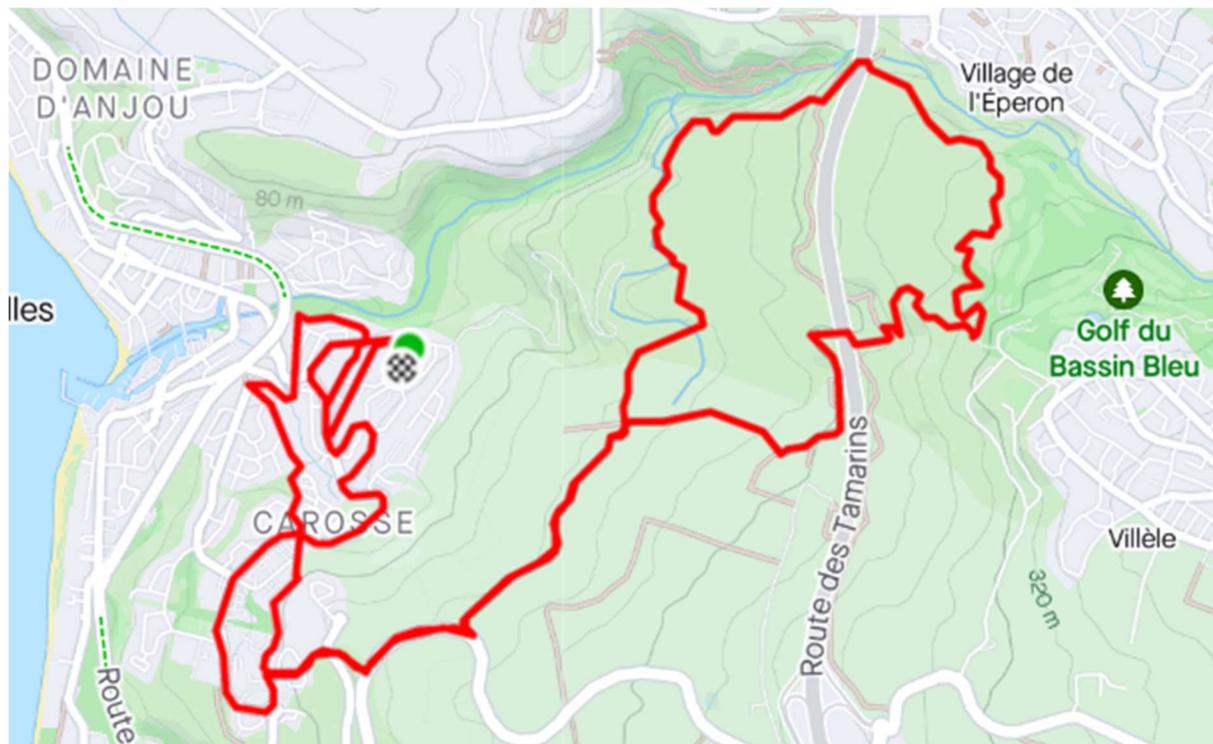


Les foulées de la Côte Ouest (itinéraire bis)



Au départ du **Stade de Carrosse**, descendez sur le **chemin Carrosse** sur 50 m avant de tourner à gauche dans la **rue des pêches cavales**. Au croisement, vous prenez à droite dans la **rue des espadons**, puis directement à droite dans la **rue des vivaneaux**. Encore à droite, vous rejoignez la **rue des barracudas** que vous empruntez en totalité jusqu'au croisement avec la **rue des bouffangs** sur votre droite. Cela vous emmène au **chemin Carrosse** avant de prendre l'**Avenue de la Croix du Sud** puis directement à gauche dans l'**Allée des étoiles**. En continuant sur cette allée vous traversez un radier puis tout de suite sur votre gauche vous prenez un petit sentier qui vous emmène dans la **rue du Kerval** puis la **rue du Capella** dans le **quartier de Rocquefeuil**. Sur votre gauche vous empruntez la **rue Bianca** jusqu'à l'escalier longeant le **collège de Rocquefeuil**.

Vous continuez ensuite tout droit vers le sentier jusqu'à arriver au niveau de la voie cannière que vous longez avant de tourner à gauche sur une piste. Vous êtes à presque 4 km. Le parcours continue sur cette piste jusqu'à un croisement où il faudra continuer sur votre droite. Vous serez alors à 5 km et un ravitaillement vous attend à cet endroit. 1 km plus loin, vous passez sous le pont de la route des Tamarins. Vous évoluez alors dans la boucle du **Moulin Kader** en passant à proximité du **golf du Bassin Bleu** où un autre poste de ravitaillement sera installé. A 9 km vous repassez sous le pont.

Au 11^e kilomètre vous retrouvez le croisement du début de la boucle. À cet endroit vous redescendez par le même parcours qu'à l'aller jusqu'au bout de la **rue Bianca** où vous prendrez sur votre gauche dans la **rue Capella** puis l'**avenue de la Grande Ourse** après le rond-point à droite. Vous continuez sur cette avenue qui se prolonge sur la **rue des espadons** jusqu'au croisement avec la **rue des bonites**. Vous êtes à 14 km 500 et vous continuez sur cette **rue des bonites** avant de prendre à gauche dans la **rue des capucins** jusqu'à la **rue des espadons** sur votre droite. Arrivé au bout de cette rue vous tournez à droite sur le **chemin Carrosse** que vous continuez et qui vous mènera à l'arrivée au **Stade de Carrosse**.