



## PRÊT À PARTIR ? READY TO GO ?

Un bon équipement pour une sécurité optimum  
Good equipment for optimum safety

### VELO ÉQUIPÉ EQUIPPED BICYCLE

Freins révisés  
Brakes in good repair

La nuit, qu'est-ce qui est jaune et qui peut vous sauver la vie ?  
At night, what is yellow and could save your life?

Obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans  
Mandatory for children aged under 12 years

Obligatoire pour les enfants jusqu'à 5 ans  
Mandatory for children aged up to 5 years

## ATELIER QUILLET

LA LIBRAIRIE  
Ouvert toute l'année  
9h30 - 12h30 / 14h - 18h30  
D'Avril à Octobre  
Du lundi au samedi  
De Novembre à Mars  
Du lundi au vendredi

L'ATELIER  
Ouvert toute l'année  
9h30 - 12h30 / 14h - 18h30  
Du lundi au vendredi  
Visites guidées (1h)  
Les mardis et les jeudis sur réservation

LOIX (17111)  
Village Artisanal - 7 Chemin du Corps de Garde  
Tél. +33 (0)5 46 29 04 25

## PLANÈTE SPORTS & LOISIRS

Les spécialistes des sports et loisirs sur l'île de Ré

LOIX (17111) Village Artisanal, 13 chemin du Corps de Garde  
Tél. +33 (0)5 46 29 66 71

ARS-EN-RÉ (17590) 26 place Carnot. Tél. +33 (0)5 46 27 10 04  
www.planete-sports-loisirs.com

## EN ROUTE ! LET'S GO !

Des règles élémentaires à respecter sur un espace partagé  
Basic rules to follow on a shared area

Sur l'île de Ré, certaines voies sont interdites à la circulation des vélos.  
NE LES EMPRUNTER PAS !  
Respecter le code de la route et les interdictions. Roulez sur les aménagements cyclables (bandes, pistes et double sens cyclables).

On the Ile de Ré, some roads are prohibited for bikes. Don't them!  
Follow the rules of the road and comply with prohibitions. Ride on cycling facilities (cycle lanes, cycle paths and two-way cycle tracks).

RESPECTER LES AUTRES USAGERS DE LA PISTE  
Respect other users of the path.

C'est vous le chanteur, pas vos écouteurs !  
Et cela vous fait économiser 135 € (tarif de l'amende)  
You are the singer, not your earphones! And you can save €135 (amount of the fine)

NE PAS TÉLÉPHONER en pédalant  
Don't phone while cycling

Attention à vos enfants aux intersections et sur les giratoires.  
NE PAS S'ARRÊTER AU MILIEU DE LA PISTE  
Watch your children at intersections and roundabouts.  
Don't stop in the middle of the path

Créez des distances sécurisantes par rapport aux autres usagers, ne riez pas sur les trottoirs.  
NE PAS ROULER TROP VITE. ET TOUJOURS EN FILE INDIENNE.  
Maintain a safe distance from other users, do not ride on the pavements.  
Don't cycle too fast and always cycle in single file.

PARTAGEZ LES VOIES DE CIRCULATION AVEC LES AGRICULTEURS ET LES OSTÉRICULTEURS : ils ont besoin de se rendre sur leurs lieux de travail.  
Share traffic lanes with farmers and oyster producers: they need to get to their work.

## LOIX ET SAVONS

Le savon au lait d'ânesse de l'île de Ré est fabriqué à base de lait frais en provenance de l'ânerie de Régis Leau sur élevage sur l'île. Riche en nutriments, le savon au lait d'ânesse fraie biologique possède des propriétés adoucissantes, raffermissantes et nourrissantes incomparables.

Visites de l'atelier (Loix) : d'avril à octobre mardi et jeudi à 14h30. Juillet, août, tous les jours du lundi au vendredi sauf jours fériés à 14h30.

Trois adresses uniques à retenir :  
LOIX (17111) Village Artisanal  
ST-CLÉMENT-DES-BALEINES (17590) Phare des Baleines  
ANGLETERRE (17410) St-Martin-de-Ré

## LA FERME DE LOIX

Profitez de vos escapades en vélo pour découvrir la Ferme de Loix, exception caprine de l'île. Venez rencontrer son équipe pour un instant de vérité.

LIEUX DE VENTE :  
FERME DE LOIX (17111) MARCHÉ D'ARS-EN-RÉ (17590)  
MARCHÉ DE LA COUARDE-SUR-MER (17670)  
MARCHÉ DU BOIS-PLAGE-EN-RÉ (17580)

Tél. +33 (0)5 46 29 04 11  
www.lafarmedeloix.fr

## HÔTEL FLEUR DE RÉ \*\*\*

Unique hôtel à Loix au cœur de l'île de Ré, lieu typique et calme. Atmosphère chaleureuse et restaurant soigné avec passion ou chambres et appartements sont proposés avec accès piscine. Bienvenue !

LOIX (17111)  
13 route du Pertuis Tél. +33 (0)5 46 25 11 94  
hotel@fleurdere.com  
www.fleurdere.com

## VOUS ENTREZ DANS UN ENVIRONNEMENT PROTÉGÉ

YOU ARE ENTERING A PROTECTED AREA

80% d'espaces naturels à apprécier et à respecter. Les itinéraires cyclables qui sillonnent toute l'île vous donneront envie de prendre le temps d'observer la faune et la flore. Parcourir l'île à vélo est le meilleur moyen de découvrir l'authenticité et la richesse de notre territoire en toutes saisons. Prenez garde à respecter les exploitations agricoles, salicoles et ostréicoles.

Enjoy and respect 80% of natural spaces. Cycling paths all around the island will make you want to take time to observe animals and flowers. Cycling all around the island is the best way to discover our unique and magnificent territory all the year round. Respect farms, salt marshes and oyster farms.

Soucieux de la préservation de l'environnement, Destination Ile de Ré sélectionne des fournisseurs engagés dans une démarche environnementale. Cette carte est imprimée sur du papier recyclé. Concerned about the preservation of the environment, Destination Ile de Ré selects suppliers committed to an environmental approach. This card has been printed on recycled paper.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

## ÉCOLE D'ART ÉQUESTRE ET SPECTACLES ÉQUESTRES

Chaque participant découvre toutes sortes d'équilibres et d'exercices visant à trouver de l'aisance à cheval.

La longe de sécurité permet progrès et dépassement de soi. A partir de 7 ans. Par groupe de 4. Sur réservation. Tous niveaux. Stages à 5 jours - Durée 1h00. Le haras du Passage, espace convivial pour une activité à partager en famille.

LOIX (17111)  
Les écuries du Haras du Passage, 18 rue de la Génève  
Tél. +33 (0)7 86 85 81 40 / +33 (0)5 45 07 22 15  
contact@ardevac.net

## CYCLAND

Location, réparation et vente de cycles

Sur l'île de Ré depuis 30 ans

Dépannage gratuit dans les 9 magasins Cycland

LES PORTES-EN-RÉ (17680) 2 route de la pointe à Chabot - Tél. +33 (0)5 46 29 08 36

SAINT-MARTIN-DE-RÉ (17410) Impasse Sully - Tél. +33 (0)5 46 09 08 66

LA FLOTTE (17630) 17 rue du Marché - Tél. +33 (0)5 46 09 65 27

SAINTE-MARIE-DE-RÉ (17740) Place des Tilleuls - Tél. +33 (0)5 46 43 04 02

LE BOIS-PLAGE-EN-RÉ (17580) 8 Impasse des Rosiers - Tél. +33 (0)5 46 35 08 73

LA COUARDE-SUR-MER (17670) 1 rue Aristide Briand - Tél. +33 (0)5 46 29 06 09

ARS-EN-RÉ (17590) 8 quai de la Prée - Tél. +33 (0)5 46 29 47 17

SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES (17590) 152 rue du Centre - Tél. +33 (0)5 46 29 29 08

## TAÏ CHI INTÉGRAL ADAPTÉ MARTINE STRÉLSKI

Tai Chi Adapté à la vie de chacun pour prendre conscience de son schéma corporel et accompagner son évolution.

LA COUARDE (17670) 22 rue de la Raigo  
Tél. +33 (0)5 46 29 80 93 / +33 (0)6 80 42 42 01  
www.strelski-martine-tai-chi.fr

Séances découvertes offertes les vendredis de 9h à 10h

LOIX (17111) 8 rue de la Chapellerie  
Tél. +33 (0)5 46 29 42 01 / +33 (0)6 80 42 42 01  
www.strelski-martine-tai-chi.fr

Séances découvertes offertes les mardis de 9h à 10h

## L'ABELLE DE RÉ

L'Abellie de Ré propose une gamme de 7 miels de grande qualité dont le fameux miel de fleurs de l'île de Ré.

L'Abellie de Ré c'est également un espace de découverte pour comprendre le monde des abeilles sous formes de visites guidées, ou d'ateliers pour les enfants.

Ouvert toute l'année

LOIX (17111)  
15 chemin du Corps de Garde  
Tél. +33 (0)5 46 31 06 83  
abeilledere@orange.fr

Date	Pleines mers / High tide				Basses mers / Low tide				
	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Soir Evening	
1 J	97	01 42	14 21	62	07 28	19 52			
2 M	47	02 44	15 14	73	08 32	20 54			
3 M	78	03 39	14 01	83	09 29	21 30			
4 M	87	04 16	14 01	91	10 22	22 45			
5 V	93	05 12	13 27	95	11 11	23 35			
6 V	95	05 54	18 08	95	11 59	---			
7 D	94	04 35	14 48	92	12 44	17 24			
8 M	88	07 14	19 28	84	01 10	13 29			
9 M	80	07 53	20 10	74	01 56	14 15			
10 M	49	08 31	20 54	64	02 41	15 02			
11 J	59	09 15	21 47	53	03 28	15 50			
12 V	49	10 02	22 49	45	04 16	16 39			
13 S	42	11 53	23 59	40	05 09	17 41			
14 D	---	---	---	39	06 07	18 42			
15 L	40	12 10	14 16	41	07 09	19 44			
16 M	43	02 11	14 56	44	08 09	20 38			
17 M	50	03 01	15 31	53	09 01	21 26			
18 M	57	03 44	14 04	61	09 44	22 10			
19 V	64	04 22	16 36	67	10 27	22 52			
20 V	70	04 59	17 09	73	11 06	23 30			
21 D	75	05 34	17 43	77	11 44	23 32			
22 L	79	06 11	18 19	80	12 12	12 23			
23 M	84	06 50	18 49	82	12 52	13 03			
24 M	79	07 32	19 44	78	01 33	13 45			
25 V	78	08 20	20 36	74	02 16	14 30			
26 V	72	09 15	21 36	69	03 02	15 18			
27 S	64	10 20	22 43	63	03 52	16 11			
28 D	41	11 34	23 59	40	04 47	17 10			
29 L	41	---	---	12 49	59	05 49	18 14		
30 M	59	01 13	13 56	60	06 56	19 23			

Date	Pleines mers / High tide				Basses mers / Low tide			
	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Soir Evening
1 S	44	04 15	14 27	68	09 50	22 18		
2 D	72	05 00	17 07	75	10 45	23 11		
3 L	78	05 39	17 46	81	11 30	23 58		
4 M	83	06 13	18 18	84	---	---		
5 M	84	06 43	18 49	87	12 13	---		
6 J	83	07 09	19 19	81	01 17	13 32		
7 J	79	07 35	19 49	74	01 53	14 08		
8 S	73	08 00	20 23	69	02 28	14 44		
9 D	65	08 33	21 00	60	03 03	15 20		
10 L	49	09 06	21 42	51	03 38	15 59		
11 M	46	09 47	21 36	42	04 17	16 43		
12 M	38	11 06	---	---	05 02	17 36		
13 J	35	08 14	14 35	39	05 52	18 44		
14 V	33	01 41	14 23	35	07 11	19 59		
15 S	39	02 46	15 15	45	08 26	21 05		
16 D	51	03 40	16 00	57	09 27	22 01		
17 L	64	06 26	16 42	71	10 18	22 49		
18 M	78	05 09	17 22	84	11 05	23 34		
19 M	90	05 49	18 01	94	11 49	---		
20 J	99	06 28	18 41	101	12 19	12 33		
21 V	103	07 07	19 21	104	13 02	13 16		
22 S	103	07 47	20 03	100	01 45	14 00		
23 D	96	08 29	20 48	91	02 29	14 45		
24 L	85	09 15	21 40	78	03 15	15 30		
25 M	71	10 15	22 38	63	04 04	16 27		
26 M	54	11 56	24 01	44	04 59	17 28		
27 J	50	00 51	13 33	44	06 04	18 40		
28 V	44	02 15	14 42	44	07 20	19 58		
29 S	49	03 31	15 37	53	08 38	21 12		
30 M	59	04 13	16 21	64	09 44	22 12		
31 L	69	04 53	16 57	74	10 37	23 01		

## CROISIÈRES INTER ÎLES

Au départ de Saint-Martin-de-Ré, 5 formules au choix :

- Escalade Ile d'Aix avec tour de Fort Boyard commenté,
- Promenade en mer avec tour de Fort Boyard commenté,
- Tour de Fort Boyard et Escalade La Rochelle,
- Escalade Ile d'Aix et La Rochelle
- Navettes maritimes entre Saint-Martin-de-Ré et La Rochelle.

Disponible à la privatation pour tous vos événements privés ou professionnels.

Ouvert d'avril à fin septembre

SAINT-MARTIN-DE-RÉ (17410) Billetterie : 21 quai Georges Clémenceau  
Tél. +33 (0)5 46 50 55 54  
www.inter-iles.com et www.iledere-larochelle.fr

SAINT-MARTIN-DE-RÉ (17410) Billetterie : 21 quai Georges Clémenceau  
Tél. +33 (0)5 46 50 18 98  
www.inter-iles-catamarans.com

## E.Leclerc CAP SUR LES BONS PRIX

HORAIRES D'OUVERTURE  
Du Lundi au Samedi de 9h à 19h30 / Le Vendredi de 9h à 20h  
Du Lundi au Samedi de 9h à 19h30 / Le Samedi de 9h à 19h30

JUILLET & AOÛT  
Du lundi au dimanche de 8h30 à 20h et le samedi de 8h30 à 20h30

ROUTE DE LA FLOTTE - Tél. 05 46 09 42 80

## SAVONS ET COSMÉTIQUES AU LAIT D'ANESSE BIO

Fabrication de savons et boutique au Phare des Baleines, visite les lundis et mardis matins d'avril à septembre.

LE PHARE DES BALEINES  
Tél. +33 (0)7 61 63 00 01

LA COUARDE-SUR-MER (17670) Route d'Arms (en face du Crédit Agricole)

SAINT-MARTIN-DE-RÉ (17410) En haut de la rue du marché toute l'année

LE BOIS-PLAGE-EN-RÉ (17580) En haut de la rue du marché d'avril à septembre

## LA MARTINIÈRE

MAÎTRE ARTISAN GLACIER - ÎLE DE RÉ

SAINT-CLÉMENT-DES-BALEINES AU PHARE DES BALEINES 9 allée du Phare  
Tél. +33 (0)5 46 43 36 42

LA FLOTTE 9 quai de Sully  
Tél. +33 (0)5 46 35 85 47

SAINT-MARTIN-DE-RÉ (17410) LE GLACIER 17 cours de La Poëthivinière  
Tél. +33 (0)5 46 09 20 99

L'ATELIER 12 rue de Sully  
Tél. +33 (0)5 46 01 84 45  
www.la-martiniere.fr

Date	Pleines mers / High tide				Basses mers / Low tide				
	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Soir Evening	
1 M	62	02 22	14 54	65	08 03	20 28			
2 J	68	03 23	15 46	71	09 05	21 30			
3 V	75	04 16	16 32	78	10 02	22 37			
4 S	80	05 03	17 15	83	10 54	23 20			
5 D	84	05 46	17 56	86	11 40	23 57			
6 M	85	06 25	18 35	85	00 09	12 28			
7 M	84	07 02	19 12	82	00 56	13 12			
8 M	80	07 35	19 48	75	01 48	13 56			
9 J	74	08 06	20 24	70	02 19	14 35			
10 V	64	08 38	21 04	61	02 59	15 17			
11 M	54	09 11	21 50	53	03 40	16 00			
12 L	49	10 08	22 46	45	04 22	16 48			
13 L	42	11 22	23 46	39	05 08	17 43			
14 M	---	---	---	35	06 02	18 39			
15 M	37	01 10	14 04	38	07 03	19 42			
16 J	40	02 16	14 54	43	08 07	20 41			
17 V	47	03 11	15 37	51	09 05	21 35			
18 V	56	03 59	16 17	61	09 55	22 24			
19 D	65	04 42	16 55	70	10 41	23 09			
20 M	74	05 23	17 34	78	11 24	23 54			
21 M	82	06 01	18 13	83	12 03	24 30			
22 M	87	06 43	18 54	89	00 37	12 49			
23 J	90	07 25	19 38	90	01 20	13 30			
24 V	90	08 08	20 24	89	02 03	14 17			
25 S	85	08 54	21 15	82	02 48	15 03			
26 D	78	09 48	22 13	73	03 35	15 53			
27 L	68	10 25	23 27	64	04 26	16 48			
28 M	---	---	---	12 18	60	05 27	18 08		
29 M	54	06 16	13 39	54	06 29	19 30			
30 J	53	02 13	14 40	54	09 28	20 09			
31 J	57	03 20	15 40	60	08 47	21 17			

Date	Pleines mers / High tide				Basses mers / Low tide			
	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Matin Morning	Soir Evening	Coef.	Soir Evening
1 M	78	05 25	17 27	81	11 21	23 43		
2 M	84	06 05	17 55	85	---	---		
3 V	84	06 16	18 22	87	12 03	18 26		
4 V	87	06 39	18 48	86	00 34	13 08		
5 D	78	07 28	19 46	81				