

Les plus BEAUX ENDROITS

GUIDE
TOUR

La Rochelle et
alentours



Bienvenue à La Rochelle – Vivez des vacances inoubliables pendant le stage d'Aïkibudo !

Pendant que les Aïkibudokas perfectionnent leur art sur les tatamis, les familles, elles, ont rendez-vous avec une destination exceptionnelle où détente, découvertes et émerveillement sont au programme.

La Rochelle, perle de la côte Atlantique, est bien plus qu'un simple décor de vacances : c'est une ville vivante, chaleureuse et pleine de charme. Avec son célèbre Vieux-Port bordé de terrasses animées, ses tours médiévales emblématiques, ses ruelles pavées baignées de soleil, son atmosphère marine et sa douceur de vivre, elle saura séduire petits et grands.

Et que dire de ses alentours ? À quelques coups de pédales, l'Île de Ré dévoile ses villages pittoresques, ses plages sauvages et ses pistes cyclables à l'infini. C'est le lieu rêvé pour flâner, se ressourcer et savourer les trésors locaux : glaces artisanales, fruits de mer frais, marchés colorés et couchers de soleil sur l'océan.

Ce guide a été pensé pour vous : familles, conjoints, enfants et amis des pratiquants. Vous y trouverez des idées d'activités, des balades à ne pas manquer, des plages où poser votre serviette, des restos sympas, des lieux de sortie, et tous les bons plans pour faire de ce séjour une vraie parenthèse estivale.

La Rochelle vous tend les bras. Le temps d'un stage, offrez-vous bien plus qu'un accompagnement : offrez-vous des vacances.



L'Île de Ré – Présentation

L'Île de Ré, longtemps territoire de marins et de sauniers, allie richesse historique et nature préservée. Entre fortifications Vauban, villages typiques et marais salants, elle offre un cadre paisible où l'on circule à vélo au rythme de l'océan.



Une journée type à l'Île de Ré

03

Accès : 30 min depuis La Rochelle (pont à péage) / Idéal à vélo / Navette

- ☀ Matin : Visitez Saint-Martin-de-Ré, ses remparts Vauban et son charmant port. Savourez une glace chez La Martinière (goûtez celle à l'huître ou au caramel !). Partez en vélo à travers les marais vers La Flotte ou Ars-en-Ré.
- ☀ Midi : Reposez-vous sur la plage des Gros Joncs (Bois-Plage-en-Ré), parfaite pour les familles. Déjeunez dans une crêperie ou pique-niquez sur le sable.
- ☀ Après-midi : Montez les 257 marches du Phare des Baleines pour une vue exceptionnelle. Profitez du musée, des dunes, des boutiques et d'un goûter bien mérité.
- ☀ Bonus : Marché artisanal, dégustation de pineau, sel de l'île et sablés rétais. Coucher de soleil magique à La Couarde ou Saint-Clément.
- ☀ Conseils : Crème solaire, eau, antivol vélo, réservation resto conseillée en haute saison.

L'Île d'Aix / Fort Boyard

À quelques encablures de La Rochelle, l'Île d'Aix vous offre une escapade hors du temps. Petite perle accessible uniquement en bateau, elle se découvre à pied ou à vélo, entre plages tranquilles, criques sauvages et ruelles fleuries. L'ambiance y est paisible, presque insulaire au sens pur du terme. En chemin, ne manquez pas la croisière incontournable autour du mythique Fort Boyard, véritable icône de la région. Une balade en mer qui ravira petits et grands, avec un panorama exceptionnel sur les côtes charentaises. Dépaysement garanti à deux pas du stage !



🚢 Départ : Vieux-Port de La Rochelle

⌚ Croisière : 1h15 (commentée, passage devant Fort Boyard)

🌴 Escale : Journée libre sur l'Île d'Aix (retour en fin d'après-midi)

👉 Tarifs :

Adulte : 32,50 €

Étudiant : 28,50 €

4–16 ans : 21,00 €

-4 ans : 6,00 €

👉 Infos & résas : www.inter-iles.com

L'Île d'Oléron



05

Surnommée « la lumineuse », l'Île d'Oléron séduit par ses paysages préservés, ses plages sauvages et ses villages pittoresques. Baladez-vous dans le port coloré de La Cotinière, grimpez au sommet du phare de Chassiron pour une vue à couper le souffle, ou flânez au Château d'Oléron et ses cabanes d'artisans. Ne manquez pas une dégustation d'huîtres dans une cabane ostréicole typique et profitez des pistes cyclables pour explorer l'Île en douceur !



Bonus : L'Écume à Saint-Trojan-les-Bains

Sur l'Île d'Oléron, ne manquez pas L'Écume, un restaurant moderne et chaleureux où la cuisine est aussi soignée que la vue sur la baie. Une excellente adresse que l'on recommande les yeux fermés !

La Palmyre / Royan



Royan – Bord de mer & douceurs sucrées

Station balnéaire familiale au style 50's, Royan séduit par sa plage centrale, son front de mer animé et... ses fameuses douceurs artisanales chez le confiseur Lopez, une institution pour les gourmands.

Zoo de La Palmyre

L'un des plus grands zoos d'Europe, abritant plus de 1 600 animaux dans un cadre verdoyant. Une visite ludique et pédagogique, idéale en famille, à seulement 1h de La Rochelle.

Les plages – Grande Côte & Phare de La Coubre

Entre sable fin et pinèdes, les plages de la Grande Côte sont parfaites pour le farniente ou le surf. Plus au nord, grimpez au phare de La Coubre pour une vue spectaculaire sur l'estuaire de la Gironde.

Luna Park – Sensations & fun aux Mathes

Parc d'attractions en plein air ouvert tout l'été, Luna Park propose manèges, jeux et ambiance festive à la tombée de la nuit. Un moment fun pour petits et grands à quelques minutes du zoo !



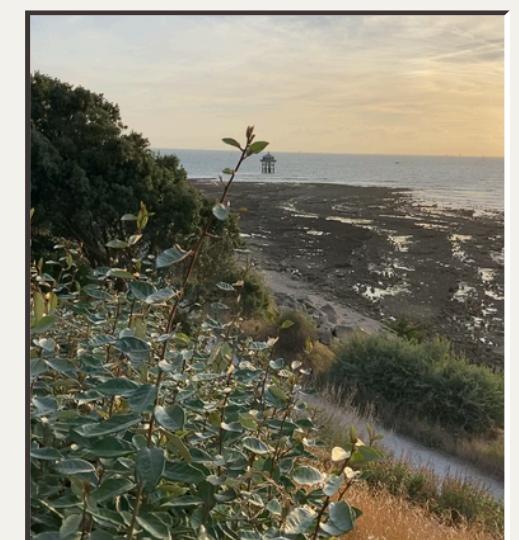
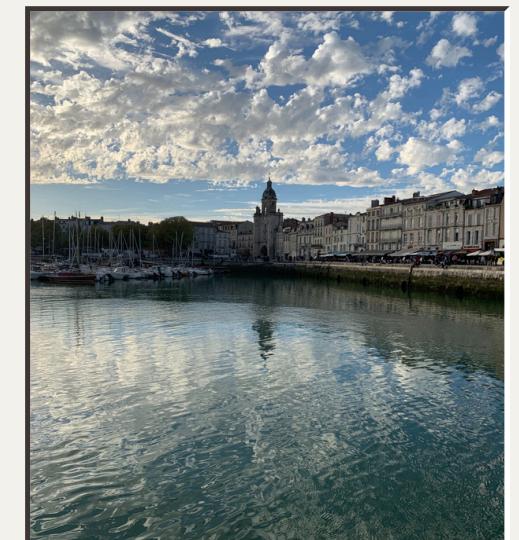
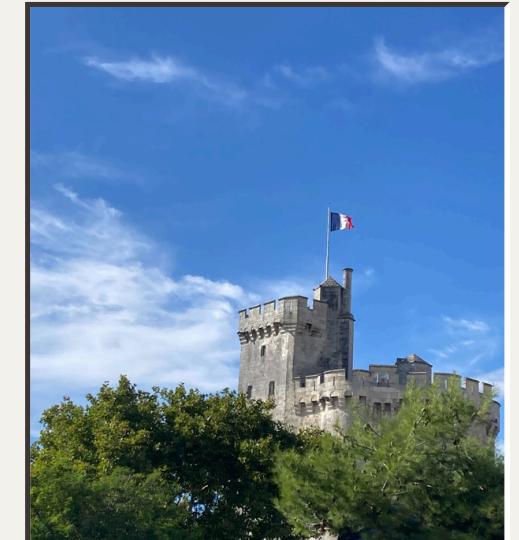
La Rochelle – histoire



Ville portuaire emblématique de la côte Atlantique, La Rochelle séduit par son riche patrimoine, son charme marin et son art de vivre. Fondée au Moyen Âge, elle fut un grand port de commerce et une cité protestante influente, dont les célèbres tours médiévales gardent encore l'entrée. Aujourd'hui, entre ruelles à arcades, vieux gréements, marchés animés et ambiance maritime, La Rochelle offre un cadre idéal pour mêler détente, culture et découvertes. Un lieu parfait pour allier stage martial et vacances en famille !

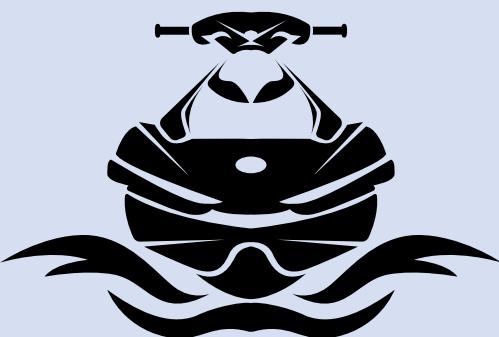
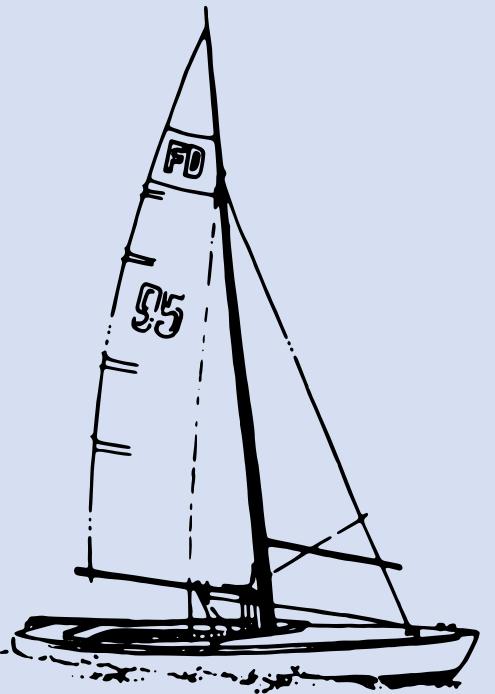
La Rochelle – visites

- **Les Trois Tours : Saint-Nicolas, Chaîne et Lanterne** – vestiges médiévaux emblématiques qui surveillent l'entrée du port depuis des siècles.
Montée panoramique à ne pas manquer !
- **Flâner au Vieux-Port** : Ambiance vivante, cafés, artistes de rue, et superbes couchers de soleil. Promenez-vous aussi sous les arcades du centre-ville, typiques et pleines de charme.
- **Musée Maritime** : Embarquez sur de vrais bateaux pour découvrir l'histoire navale de la ville. Une visite interactive idéale pour petits et grands.
- **Les parcs de La Rochelle** : Le parc Charruyer et ses animaux en liberté, ou le parc Franck-Delmas pour un pique-nique à l'ombre des pins maritimes.



La Rochelle – activités aquatiques

La Rochelle est une destination idéale pour les amoureux de la mer ! Offrez-vous une **croisière en catamaran** au coucher du soleil (env. 2h – 35€/personne) pour vivre un moment magique face à l'océan. Les plus téméraires pourront opter pour une **balade en jet-ski** autour de l'Île de Ré, sensations garanties ! Vous avez le permis bateau ? Il est aussi possible de **louer un bateau** à la journée et explorer librement les environs maritimes. En famille, ne manquez pas l'incontournable **Aquarium de La Rochelle** (à partir de 18,50€), l'un des plus beaux d'Europe, avec ses 12000 animaux marins. Enfin, pour les pauses farniente, cap sur les plages : **Les Minimes**, avec sa grande promenade et sa vue sur le Phare du Bout du Monde, ou la plage de **la Concurrence**, plus centrale et agréable à marée haute.



Les bonnes tables du vieux port

Iséo – Fusion franco-thaï pleine de caractère

Situé en bord de Vieux-Port, Iséo séduit les gourmets avec une cuisine métissée, entre tradition française et parfums d'Asie. Saveurs relevées,

dressages soignés et ambiance conviviale font de ce lieu une référence incontournable à La Rochelle, aussi bien pour le déjeuner que le dîner.

Les Flots – Gastronomie marine avec vue historique

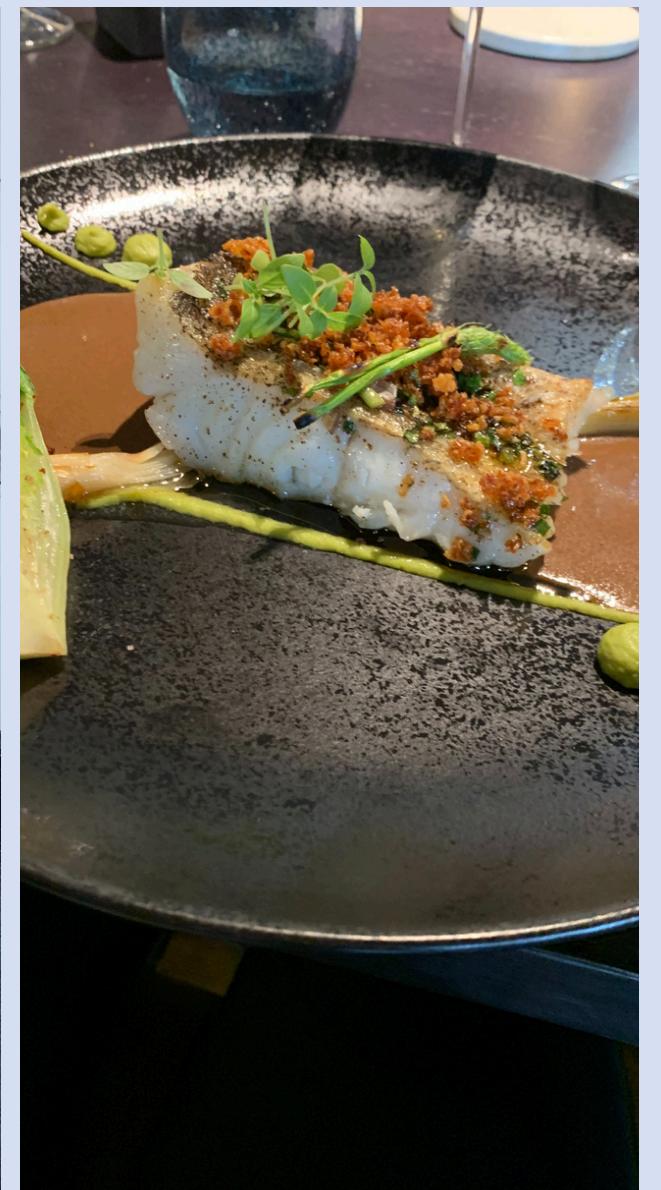
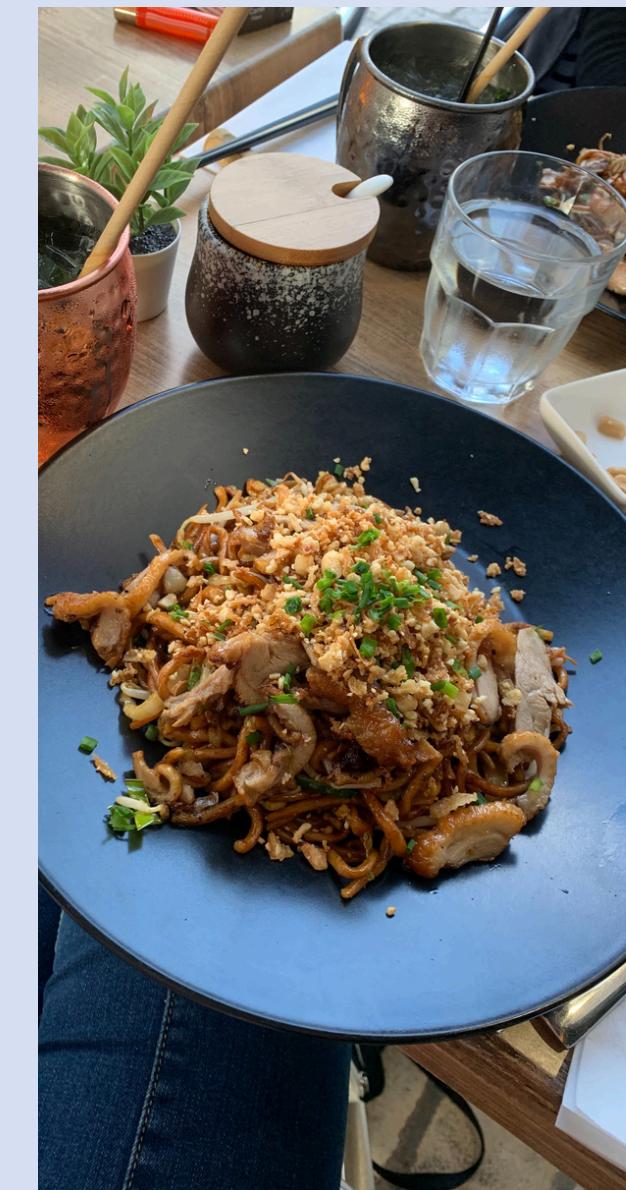
Niché au pied de la Tour de la Chaîne, ce restaurant emblématique offre une vue imprenable sur le Vieux-Port. La cuisine, axée sur les produits de la mer, marie qualité, créativité et raffinement. Depuis 1997, Grégory Coutanceau insuffle sa vision gastronomique dans ce lieu chargé d'histoire.

Galanga – Esprit thaï dans un écrin chic

À deux pas du marché central, Galanga modernise la cuisine thaïlandaise dans un cadre raffiné et intimiste. Les fondateurs réinventent les classiques avec fraîcheur et élégance, offrant une expérience culinaire asiatique authentique, loin du tumulte des grandes villes.

Carlotta – La pizza à l'italienne, avec passion

Chez Carlotta, la pizza est un art : pâte maison maturée 48h, ingrédients importés d'Italie, et recettes originales mêlant truffe, Gorgonzola ou Nduja. L'ambiance est généreuse et festive, tout comme les cocktails signature aux accents méditerranéens. Un vrai coin d'Italie en plein cœur de La Rochelle !

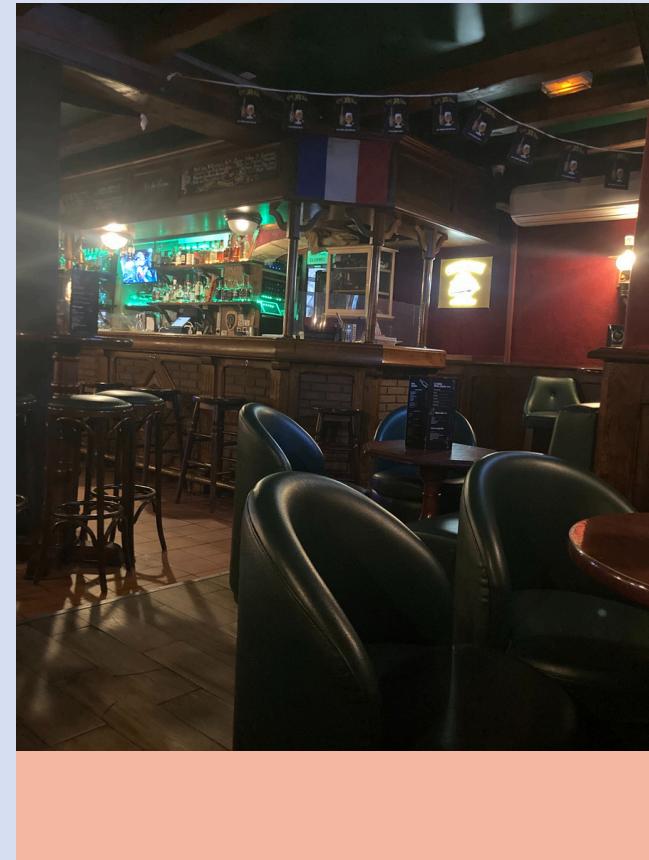


Et pour les curieux et gourmands, la rue de la Chaîne et la rue St-Jean-du-Pérot regorgent elles aussi de restaurants variés : spécialités du monde, brasseries conviviales ou adresses plus intimistes... de quoi ravir toutes les papilles à La Rochelle !

La Rochelle de nuit ! -

🍷 La Guignette

Institution rochelaise depuis 1933, ce bar typique de la rue Saint-Nicolas propose une boisson maison fruitée et légère dans une ambiance populaire et conviviale. Planches de charcuterie à partager sur place.



🍺 Mac Ewan's Pub

Situé rue de la Chaîne, ce pub d'inspiration irlandaise mêle bières pression, whiskys et cocktails dans une ambiance rock chaleureuse. Parfait pour une soirée décontractée au son d'une bonne playlist.

🍸 Mary Lili

Premier bar à cocktails de La Rochelle dans un style new-yorkais chic et urbain. Créatif, raffiné et central, c'est l'endroit idéal pour savourer des mélanges originaux dans une ambiance élégante.



🕺 La Folle Époque

Bar à ambiance festif et populaire, parfait pour danser jusqu'au bout de la nuit. Musique généraliste et bonne humeur assurée en plein cœur de ville.

🕒 Le Barracuda

Bar jeune et déjanté installé dans une cale au décor marin. Spécialiste du rhum, soirées animées et happy hours attractifs font chavirer les noctambules !



Les bonnes adresses



Restaurants & cafés coups de cœur

Ernest le glacier – Glaces artisanales incontournables sur le port.

La Boussole – Saveurs du monde dans un cadre chaleureux, rue St-Jean-du-Pérot.

Les Pâtes Volantes – Cuisine chinoise minute, spécialité de pâtes étirées à la main.

Nonoléo – Pizzeria familiale et traditionnelle.

L'Étoile Berbère – Saveurs d'Orient à l'honneur, couscous et tajines maison.

Bars & ambiance détente

La Belle du Gabut – Guinguette festive l'été, avec food trucks & concerts.

Jolly Sailor – Pub anglais animé avec bières, matchs & musique live, face au Vieux Port.

Les bars du Vieux Port – Alignement convivial de terrasses ensoleillées pour boire un verre avec vue.

Le Temple – Bar à jeux de société aux Minimes avec karaoké, quiz et mini escape game.

La Bathyscaphe – Spot jeune et festif aux Minimes, parfait pour une soirée branchée.

Bar du Musée Maritime – Apéro original... directement à bord d'un bateau historique !

Autour de La Rochelle

Châtelaillon-Plage – Station balnéaire familiale avec belle plage & marché couvert.

Fouras-les-Bains – Jolie presqu'île avec vue sur Fort Boyard et balades tranquilles.

Marais Poitevin (45 min) – Balade en barque dans la « Venise Verte », idéale à la journée.





Fin de la visite

Entre mer, patrimoine et esprit Aïkibudo, vivez une semaine estivale riche en énergie et en découvertes. On se retrouve à La Rochelle !

