

# Marans / La Rochelle

## La Vélo dyssée



**Départ**  
Marans

**Arrivée**  
La Rochelle

**Durée**  
1 h 42 min

**Distance**  
25,38 Km

**Niveau**  
J'ai l'habitude

**Thématique**  
Au fil de l'eau, Nature  
et patrimoine

Vous cherchiez une étape nature ? Vous l'avez trouvé ! Depuis Marans, ancienne vigie sur l'estuaire de la Sèvre Niortaise, l'itinéraire à vélo La Vélo dyssée est placée sous le signe de l'eau et des canaux qui rejoignent le Marais poitevin. Suivez le canal de Marans à La Rochelle, initialement construit pour relier les deux villes portuaires du 18ème siècle, et retrouvez l'océan.

## L'itinéraire à vélo de Marans à La Rochelle

Les bords du canal de Marans alternent entre petites routes partagées avec les pêcheurs et voies vertes jusqu'à Dompierre-sur-Mer. Vous rejoindrez ensuite par une voie verte le réseau de pistes cyclables en site propre de La Rochelle jusqu'à la Gare SNCF puis l'Office de Tourisme. Une liaison cyclable balisée propose de rejoindre l'Île de Ré.

### Train + Vélo

- TGV pour Poitiers > Tours > Paris et Poitiers > Bordeaux. Espaces vélos réservables à bord de certains trains. Renseignez-vous sur [sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo](https://www.sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo)
- Intercités depuis Bordeaux. Espaces vélos réservables à bord de certains trains. Renseignez-vous sur [sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo](https://www.sncf-connect.com/aide/transport-de-votre-velo)
- TER pour Luçon > La Roche-sur-Yon > Nantes et Rochefort > Saintes > Angoulême

**TER ligne 9 Nantes / La Rochelle** : [réservation vélo obligatoire](#) et payante pour les voyages du 1er mai au 28 septembre uniquement - [ter.sncf.com/pays-de-la-loire](https://www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire)

**Ligne TER 15 La Rochelle / Rochefort / Saintes / Bordeaux** : billet vélo obligatoire sur réservation pour les voyages du 1er mai au 28 septembre - [ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine/](https://www.ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine/)

### Avion + Vélo

Vous pouvez arriver à l'aéroport de La Rochelle depuis la France ou l'Europe. Voir les conditions de voyage sur la page [je rejoins La Vélo dyssée en avion](#)

## Les coups de cœur du parcours

- **Incontournable** : découvrez le poulailler conservatoire de la [poule de Marans](#) ! Saviez-vous qu'elle provient d'un croisement entre les poules locales et des coqs de combat asiatiques embarqués par les marins ? La « Marans » pond des œufs roux foncés réputés pour ses qualités gustatives !
- **Côté découverte** : à Marans, l'église Notre-Dame des Marais et son clocher atypique en verre et en aluminium brossé. Profitez d'une vue panoramique à 360° sur toute la ville et ses alentours depuis le clocher, qui est accessible pendant l'été.
- **Côté aventure** : une [balade en barque](#) sur la Venise Verte, avec un batelier ou en solo, c'est

l'aventure garantie !

- **Côté papilles** : la fricassée d'anguilles maraîchines, grillées avec une persillade, pour régaler vos papilles !  
L'angélique est une plante à qui on reconnaît de nombreuses vertus et qui se déguste sous plusieurs formes : bâtons confits, confiture, chocolats à l'angélique, bonbons, liqueur, mais aussi huiles essentielles.
- **Côté évènements** : Mi-juin, à Charron, le [Festival Moul'Stock](#) promet une soirée animée en plein air, mêlant rock et moules-frites dans une ambiance conviviale !  
À La Rochelle, il y a bien sûr les [Francofolies](#) en juillet, mais aussi le [Festival Jazz entre les Deux Tours](#), en octobre.
- **Côté familles** : vos enfants n'oublieront pas l'[Aquarium La Rochelle](#) de sitôt ! Ils visiteront le cœur des océans et voyageront à la rencontre de plus de 12 000 animaux marins, pour rêver et comprendre la Mer !

### **Offices de tourisme Accueil Vélo de l'étape**

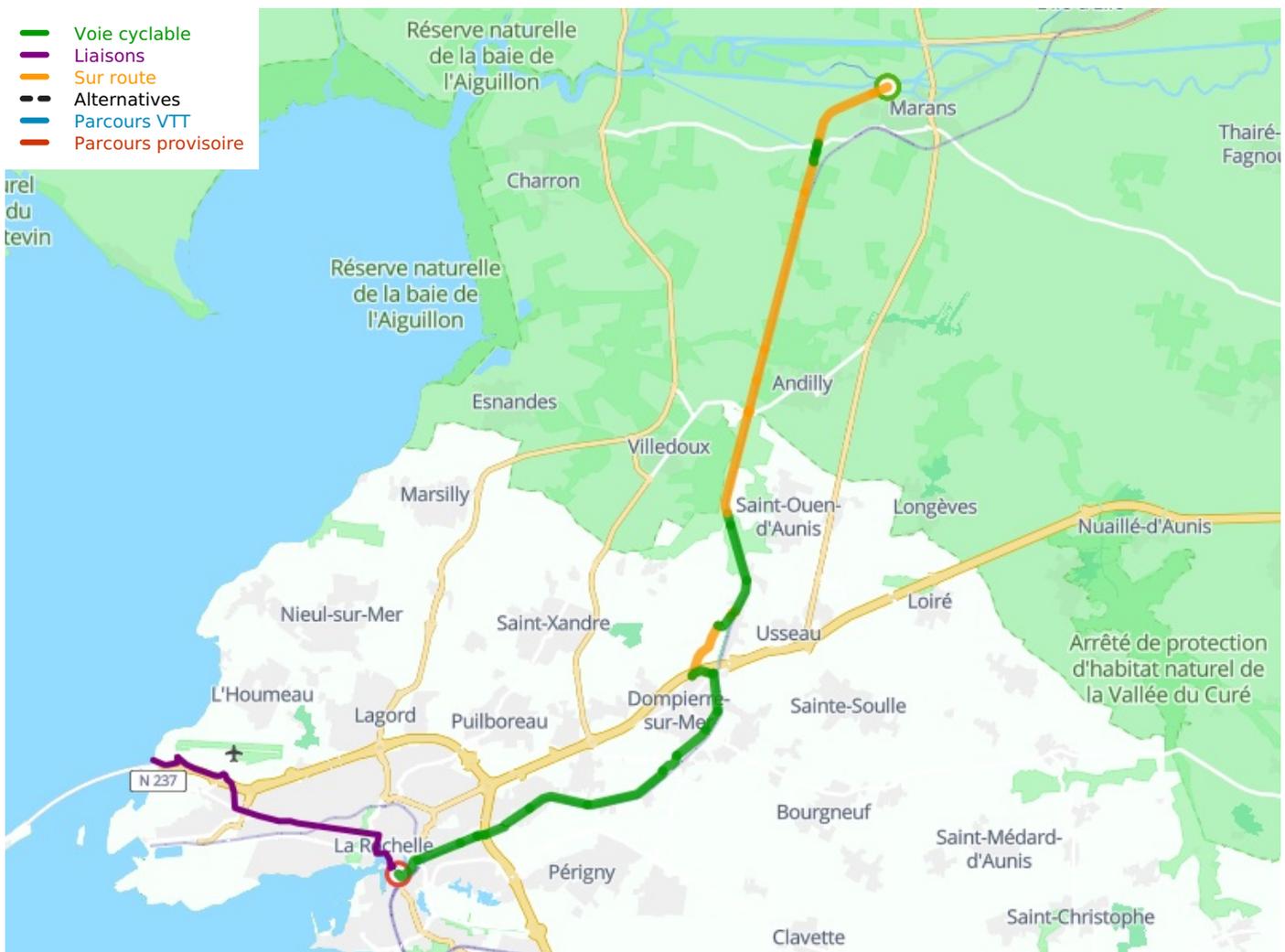
- [Le Comptoir Local® à Marans](#) (Office de Tourisme Aunis Marais Poitevin)
- [Office de Tourisme de La Rochelle](#)

### **Autres étapes de la véloroute**

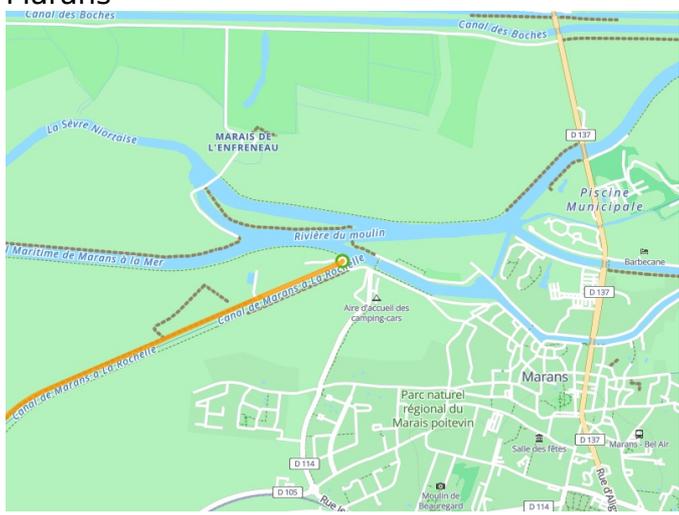
- Étape précédente : [La Tranche-sur-Mer / Marans \(46 km\)](#)
- Étape suivante : [La Rochelle / Rochefort \(50 km\)](#)

[Découvrir le Marais Poitevin à vélo](#)

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- - - Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ  
Marans**



**Arrivée  
La Rochelle**

