Km	GR3 – 32,16 Km
0	A gauche ‘’Ave Madeleine’’
0,300	A gauche ‘’Rue du Touquet’’
1,300	A gauche ‘’ Ave de la Plage’’
3,500	Au rond point en face ‘’Rue de Saint Joss’’
6,100	Au rond point à droite D143
6,400	A gauche ‘’Rue des Conquelets’’ ; ‘’Rue de Montreuil’’
9,400	Rester à droite D144
10,000	Passer l’Autoroute A16
11,200	A gauche ‘’Rue de Montreuil’’
13,700	A gauche D317
14,800	Au rond point à gauche ‘’Route de la Madelaine’’
18,300	Au T à gauche et à droite ‘’Rue des Fours Romains’’
20,150	A droite ‘’Chemin de Valencendre’’
21,000	‘’Valencendre’’ au T à droite ‘’Rue d’Enorcq’’
21,700	A gauche ‘’Le champ de Lot’’
22,800	Croiser l’Autoroute A16
25,400	A gauche le long de la voie ferrée D143
26,800	‘’Villiers’’A droite passer la Voie ferrée ‘’Ave de la mer’’D144
28,200	A droite ‘’Ave des sports’’
28,800	A droite D940 et à gauche au rond point D144
29,850	A gauche au rond point ‘’Ave des Plages’’
30,100	Tout droit ‘’Bd Edmond Labrasse’’
30,800	A gauche ‘’Bd Victor Poulain’’
31,900	Tout droit ‘’Avenue Madeleine’’