



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des marches nordiques de janvier-février 2014

Equipement :

- Porter une tenue souple et suffisamment ample et des chaussures de randonnée à tige basse (avec crampons sous la semelle). Prévoir des vêtements en fonction de la météo prévue.
- Utiliser des bâtons de marche nordique de longueur adaptée à la taille du marcheur.
- Prévoir un petit sac à dos ou une ceinture pour la bouteille d'eau obligatoire (Boire avant-pendant-après la marche) et éventuellement barre énergétique et effets personnels.
- En cas de maladie particulière nécessitant soins ou prise immédiate de médicaments spécifiques en cas de problème durant la marche, avoir les médicaments spécifiques adéquat dans le petit sac à dos et avertir, par anticipation, une autre personne du problème et de la conduite éventuelle à tenir en urgence (par exemple épilepsie, anti-coagulant, problème cardiaque, diabète, etc...).

Précautions :

- Débuter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que la mise en route de l'organisme soit la plus progressive possible.
- Démarrer lentement pour bien échauffer le corps.
- Terminer la séance par des étirements de récupération pour éviter les courbatures, tendinites, etc...

Lundi 6 janvier 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 08h14 coeff 88 et marée basse à 14h22)

Entre mer et marais au départ de Fouras (Parcours de 11 km proposé par Claude Basile)

Départ à 09h00 du parking au niveau du Camping Municipal de l'Espérance à Fouras (Fouras-Sud), rue de l'Espérance (à proximité de la jonction entre l'avenue Philippe Janet et la route de Soumard).

Pour ceux qui le souhaitent, rendez-vous pour covoiturage sur le parking de la piscine de La Rochelle. (Le premier parking rue Léonce Mailho, donc le plus proche du rond-point circulaire de la Place du Champ de Mars). Départ pour Fouras à 08h20. (trajet : 32 kilomètres selon Via Michelin)

Lundi 13 janvier 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 15h28 coeff 62 et marée basse à 08h59)

Plages de Chatellaillon-Plage et de Saint Jean des Sables

Départ à 09h00 du parking de Saint Jean des Sables : Pour accéder à ce parking quitter la voie rapide 2x2 voies La Rochelle-Rochefort à la sortie D 202 direction Angoulins Salles sur mer. Suivre la D202 en direction d'Angoulins puis de Chatellaillon-Plage. A partir de la bretelle de sortie de la voie rapide 2x2 voies, passer 4 ronds-points circulaires successifs. Attention : Au 2^{ème} circulaire, prendre la 3^{ème} sortie direction « Chatellaillon-Plage » et non pas la 2^{ème} sortie direction « Angoulins ». Au 4^{ème} circulaire (avec des palmiers au milieu) prendre la deuxième sortie en direction de la « piste cyclable » et « Hauteur limitée 2,30 m à 50 m ». Passer sous la ligne SNCF et se garer sur le parking face à la mer juste après ce pont sous la voie ferrée.

Lundi 20 janvier 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 06h21coeff 78 et marée basse à 13h14)

Chemin littoral du pont de l'Île de Ré à L'Houmeau

Départ à 09h00 du parking NORD du pont de l'île de Ré (coté continent) : parking à droite juste avant la barrière de péage du pont de l'île de Ré (Le parking habituellement utilisé pour notre covoiturage vers l'Île de Ré).

Lundi 27 janvier 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 14h02 coeff 57 et marée basse à 06h52)

Chemin côtier Rivedoux-Abbaye des Châteliers-La Flotte

Rendez-vous sur le parking **NORD** du pont de l'île de Ré (coté continent) : parking à droite juste avant la barrière de péage du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00). Puis stationnement à la sortie de Rivedoux à droite (petit parking à droite face à la mer après le dernier marchand d'huitres)

Lundi 3 Février 2014 09h15-11h15 (marée haute à 06h45 coeff 106 et marée basse à 13h12)

Chemin côtier des Minimes à partir de la plage des Minimes La Rochelle

Départ à **09h15** de la plage des Minimes à La Rochelle (au niveau des cafés devant la plage) Attention horaire décalé d'un quart d'heure pour limiter l'impact des embouteillages avant 09h00

Lundi 10 Février 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 14h34 coeff 45 et marée basse à 07h35)

Plage d'Aytré

Départ à 09h00 du parking au niveau de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux feux tricolores en direction d'« Aytré Plage », direction, que l'on suit à chaque carrefour (Boulevard Georges Clémenceau puis Boulevard de la mer) jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite vers l'emplacement de l'ancien restaurant « Les Mouettes » détruit après avoir été

frappé par Xynthia. Point de rassemblement et de départ des marcheurs : petit bâtiment des sanitaires de la plage face au passage à niveau.

Lundi 17 Février 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 05h31 coeff 89 et marée basse à 12h16)

Plages de Rivedoux et Sablanceaux

Rendez-vous sur le parking NORD du pont de l'île de Ré (coté continent) : parking à droite juste avant la barrière de péage du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00). Pour les habitants de l'île de Ré, rendez-vous (sur l'île) à 09h10 sur le premier parking qui se trouve à droite à la sortie du pont de l'île de Ré (quand on arrive du continent).