



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des marches nordiques de septembre à décembre 2013

Lundi 09 septembre 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h24 coeff 90 et marée basse à 13h54)

Plages de Chatelaillon-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 Chatelaillon-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 « Chatelaillon-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 16 septembre 2013 09h00-11h00 (marée haute à 15h28 coeff 70 et marée basse à 08h36)

Plages de Rivedoux et Sablonceaux

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).

Lundi 23 septembre 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h08 coeff 88 et marée basse à 14h03)

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 30 septembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 14h56 coeff 44 et marée basse à 08h02)

Plages de Chatelaillon-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 Chatelaillon-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 « Chatelaillon-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 07 octobre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 06h28 coeff 98 et marée basse à 12h54)

Plages de Rivedoux et Sablonceaux

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).

Lundi 14 octobre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 14h18 coeff 57 et marée basse à 07h07)

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 21 octobre 2013 : 09h00-11h00 :

Au départ de la plage de Chef de Baie : (Nouveau tracé : Plage de Chef de Baie - Port de La Pallice-Tour carrée- Promenade littorale)

Départ à 09h00 du parking de la plage de Chef de Baie. Se garer en allant jusqu'au bout

Lundi 28 octobre 2013 : 09h00-11h00 : (marée haute :12h10 coeff 33 et marée basse : 04h50)

Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly

Départ à 09h00 du parking du port du Plomb, côté L'Houmeau (au niveau du restaurant « Coquillages et Crustacés au départ du chemin conduisant à la passerelle du port du plomb). Places de parking juste avant d'arriver au point de départ et places en bataille à droite le long de la route d'accès au port. En arrivant de La Rochelle, par la rue de La Rochelle, tourner à droite Rue du Cormier (descendre jusqu'à son point le plus bas : petit circulaire), tourner à gauche Rue Raymond Jean, puis au bout de cette rue, tourner à gauche Rue de la République sur quelques mètres et tourner à droite devant un salon de coiffure dans la Rue du Port que l'on suit jusqu'à atteindre la mer. Tourner à droite et atteindre le parking (Fanion rouge sur le plan joint). Coordonnées : 46°12,028N 1°11,993W

**Lundi 04 novembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 04h36 coeff 99 et marée basse à 10h52)
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 11 novembre 2013 : Participation possible à la marche MaRéorthon (Féole –La Réorthon 85)

Lundi 18 novembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 04h31 coeff 87 et marée basse à 11h02)

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).

Lundi 25 novembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 09h01 coeff 42 et marée basse à 15h41)

Le marais de Tasdon – La Moulinette- Villeneuve les Salines (Nouveau parcours modifié par rapport aux années précédentes)

Départ à 09h00 du parking des jardins ouvriers de Villeneuve les Salines. Stationnement des véhicules en bataille autour du rond-point circulaire des jardins ouvriers de Villeneuve les Salines. Pour atteindre ce circulaire, emprunter **l'avenue Robespierre** à partir de l'Avenue Jean-Paul Sartre (En arrivant de la rocade par l'avenue Jean-Paul Sartre tourner à gauche au deuxième feu tricolore.) Suivre toujours tout droit l'avenue Robespierre en passant à côté de la médiathèque de Villeneuve les Salines (à votre droite), puis en laissant à votre droite le central téléphonique, en continuant toujours tout droit pour passer ensuite entre les terrains de sport pour arriver enfin au dernier circulaire. Coordonnées : 46°08,875N - 1°07,533W. Se garer en bataille autour du rond-point.

Lundi 02 décembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 16h06 coeff 94 et marée basse à 09h44)

Plages de Chatelaillon-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 Chatelaillon-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 « Chatelaillon-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 09 décembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 10h11 coeff 67 et marée basse à 15h40)

Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly

Départ à 09h00 du parking du port du Plomb, côté L'Houmeau (au niveau du restaurant « Coquillages et Crustacés au départ du chemin conduisant à la passerelle du port du plomb). Places de parking juste avant d'arriver au point de départ et places en bataille à droite le long de la route d'accès au port.

Lundi 16 décembre 2013 : 09h00-11h00 (marée haute à 03h52 coeff 75 et marée basse à 10h06)

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).

Lundi 23 décembre 2013 : 09h15-11h15

Chemin côtier des Minimes en direction d'Aytré 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