



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des marches nordiques de mars et avril 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 10 mars 2014 09h00-11h00 (marée haute à 13h08 coeff 32 et marée basse à 05h38)

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. Coordonnées : 46°12,028N 1°11,993W

Lundi 17 mars 2014 09h00-11h00 (marée haute à 04h43 coeff 91 et marée basse à 11h16)

Plages de Châtelailon-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 Châtelailon-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 « Châtelailon-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 24 mars 2014 09h15-11h15 (marée haute à 11h03 coeff 51 et marée basse à 03h41)

Chemin côtier des Minimes à 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

Lundi 31 mars 2014 09h00-11h00 (marée haute à 05h50 coeff 109 et marée basse à 12h01)

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 07 avril 2014 09h00-11h00 (marée haute à 10h30coeff 38 et marée basse à 04h50)

Le marais de Tasdon – La Moulinette- Villeneuve les Salines

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 14 avril 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 04h54 coeff 83 et marée basse à 11h11)

Plages de Châtelailon-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 Châtelailon-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 « Châtelailon-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.