



## Retraités MGEN Charente – Maritime

### Programme des marches nordiques de mai 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 adéquats 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 05 mai 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 08h49 coeff 54 et marée basse à 15h43)**

**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 12 mai 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 03h55 coeff 68 et marée basse à 09h56)**

#### **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. En arrivant de La Rochelle, à partir de la bretelle de sortie de la voie rapide 2x2 voies, passer 4 ronds-points circulaires successifs. Attention : Au 2<sup>ème</sup> circulaire, prendre la 3<sup>ème</sup> sortie direction « Chatellaillon-Plage » et non pas la 2<sup>ème</sup> sortie direction « Angoulins ». Au 4<sup>ème</sup> 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 19 mai 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 08h41coeff 83 et marée basse à 14h57)**

#### **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 26 mai 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 04h04 coeff 76 et marée basse à 09h45)**

Le lieu de cette marche sera précisé ultérieurement (en fonction de l'achèvement éventuel des travaux aux abords du péage du pont de l'île de Ré)