



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des marches nordiques de mai- juin 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 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 26 mai 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 04h04 coeff 76 et marée basse à 09h45)

Plages de Rivedoux et Sablanceaux **Changement de lieu de rendez-vous pour le covoiturage**

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « BELVEDERE » du pont de l'île de Ré (au niveau du restaurant « Le belvédère » 46°10,488' N 1°13,154' W), pour covoiturage (départ du parking à 09h00). Le parking « Belvédère » est situé au sud de la barrière de péage. Et ensuite, rendez-vous sur l'île à 09h05 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 02 juin 2014 09h15-11h15 (marée haute à 07h51 coeff 69 et marée basse à 14h32)

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

Information : Samedi 7 juin 2014 - Foulez nordique au pays de Fort Boyard (Rassemblement Marche nordique à Saint Laurent de la Prée-Fouras)

Rassemblement organisé par l'association « Foulées nordiques de la Prée » Association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre bénéficiant de l'extension tourisme par coorganisation avec le comité départemental de Charente-Maritime de randonnée pédestre. Agréée association sportive sous le N° 13 17 06 S. Le coût de l'inscription est de 5 euros par personne. Toutes les informations sur le site : <http://fouleznordique.jimdo.com/> Vous pouvez vous inscrire à titre individuel par voie postale à l'aide du bulletin à télécharger sur le site ou par voie télématique avec paiement par carte bancaire. **Date limite d'inscription : lundi 2 juin.**

Lundi 09 juin 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 02h32 coeff 52 et marée basse à 08h24)

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 16 juin 2014 : Une journée de marche nordique (possibilité de participer à tout ou partie du programme de la journée, selon les disponibilités de chacun)

Le matin : Circuit Mareuil sur Lay- Carrière des roches bleues-Barrage du Marillet-Marmande-Mareuil sur Lay (12.5 km) de 09h00 à 11h30 environ.

Rendez-vous au parking de la piscine de La Rochelle (parking entre le carrefour circulaire rond-point de la légion d'Honneur et la piscine) pour covoiturage. Départ du parking à 08h00 pour Mareuil sur Lay (51 km de la piscine, 1h00 de route environ).

Rendez-vous à Mareuil sur Lay sur le parking du Lay (à proximité des terrains de sport) pour le départ de la marche à 09h00.

Pique-Nique à Mareuil sur Lay sur l'aire de pique-nique de la Coulée verte (pique-nique sorti du coffre)

L'après-midi : Circuit Mareuil sur Lay-Bois de L'Epault-Beaulieu-Les Ores-Mareuil sur Lay (8.5 km) de 13h00 à 15h00 environ (puis passage/visite/dégustation au château de Rosnay)

Départ du parking du Lay (comme le matin) après le pique-nique, vers 13h00. Retour aux voitures vers 15h00/15h30. Puis déplacement jusqu'à Rosnay (7,5 km de Mareuil sur Lay 10 minutes de route) pour le Château de Rosnay (Producteur de vins de Mareuil (Fief vendéens, VDQS depuis 1984 et AOC

depuis 2011) Visite des chais et de la cave-musée. Dégustation possible des vins produits sur le domaine (Comme vous pouvez vous en douter, il y a une boutique où vous pourrez acheter si le cœur vous en dit !). Au plus tard, départ de Rosnay à 18h00 (horaire de fermeture des caves du château et de la boutique).

Retour à La Rochelle. Arrivée à la piscine à 19h00 au plus tard.

Lundi 23 juin 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 03h01 coeff 59 et marée basse à 08h23)

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 30 juin 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 06h59 coeff 77 et marée basse à 13h29)

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

Bonnes vacances à tous. Profitez bien de l'été !



Au plaisir de nous retrouver en septembre prochain pour de nouvelles « aventures nordiques » !