



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

clubmgen17.fr

Programme des marches nordiques de septembre - octobre 2014

Equipement :

- Porter une tenue souple 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,

Lundi 8 septembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 04h57 coeff 97 et marée basse à 10h41)

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. Coordonnées : 46°05,690'N 1°06,055'W

Lundi 15 septembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 08h38 coeff 60 et marée basse à 03h45)

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°12,028'N 1°11,993'W

Lundi 22 septembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 04h32 coeff 71 et marée basse à 10h33)

Plages de Rivedoux et Sablonceaux

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « BELVEDERE » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46°10,475'N 1°13,131'W. 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) Coordonnées : 46°09,778'N 1°15,474'W

Lundi 29 septembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 07h49 coeff 74 et marée basse à 14h34)

Chemin côtier Rivedoux-Abbaye des Châteliers-La Flotte

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « BELVEDERE » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46°10,475'N 1°13,131'W. Et ensuite, rendez-vous sur l'île à 09h10 au stationnement à la sortie de Rivedoux à droite (petit parking à droite face à la mer après le dernier marchand d'huitres) Coordonnées : 46°10,650'N 1°17,344'W

Lundi 06 octobre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 03h52 coeff 81 et marée basse à 09h29)

Plages de Rivedoux et Sablonceaux

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « BELVEDERE » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46°10,475'N 1°13,131'W. 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) Coordonnées : 46°09,778'N 1°15,474'

Lundi 13 octobre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 07h40 coeff 75 et marée basse à 14h57)

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

Départ à 09h00 du parking NORD (parking « Abonnements ») 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. Ce parking est accessible à partir du dernier carrefour circulaire avant la barrière de péage. Coordonnées : 46°10,580'N 1°13,066'W