



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques de novembre- décembre 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 3 novembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 14h03 coeff 72 et marée basse à 05h55)

Le long du canal de Marans à La Rochelle, au départ de Dompierre sur mer

Départ à 09h00 du Parking du petit bois de pins au niveau du « Parc du Canal » à Dompierre sur mer. Le parking du petit bois de pins se situe au niveau de la butte Saint Léonard au dessus du tunnel Saint Léonard, sur la petite route conduisant du passage à niveau ferroviaire aux Pépinières Rouberty, à proximité du terrain de moto-cross. Coordonnées : 46° 10,515'N 1° 04,201 W

Lundi 10 novembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 05h48 coeff 86 et marée basse à 12h49)

Plages de Rivedoux et Sablanceaux

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « ABONNEMENTS » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46° 10,560' N 1° 13,020' 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 17 novembre 2014 09h15-11h15 (marée haute à 13h25 coeff 43 et marée basse à 06h26)

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. Coordonnées : 46° 08.436'N 1° 10.239 W.

Lundi 24 novembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 05h08 coeff 93 et marée basse à 11h41)

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 01 décembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 12h45 coeff 59 et marée basse à 05h31)

Pas de l'assassin (Nieul sur mer) – Pointe Saint Clément (Esnandes)

Départ à 09h00 du Parking du « Pas de l'Assassin » à Nieul sur Mer. Pour accéder à ce parking : A partir de la Rochelle ou de la rocade de La Rochelle prendre, à Lagord, la 2x2 voies (D 104 - Avenue du 8 mai 1945) en direction de Nieul-Marsilly-Esnandes. Au rond-point circulaire à la sortie de Lagord (au niveau Boulangerie, Parking P+R Illico Greffières) prendre la D 104 direction de Nieul sur Mer, Parking P+R Illico Greffières. Dépasser le stade Moulin Benoît (à droite), puis le garage « Renault Avia Automobiles Plaire » (à gauche) pour atteindre l'entrée de Nieul sur Mer. Au premier circulaire à l'entrée de Nieul, prendre la deuxième sortie D 106 direction L'Houmeau, Lauzières, Port du Plomb. Suivre cette rue jusqu'au rond point circulaire « Moulin à vent – Bricomarché – Intermarché » où l'on prend la première sortie en direction des « Jardins d'Harmonie » (on passe entre l'Intermarché à gauche et le centre commercial du moulin à droite). Poursuivre tout droit la rue Clément Marot et les indications « Jardins d'Harmonie ». Poursuivre tout droit par la rue du marais. Dépasser les « Archers de la Tublerie » (à gauche). Puis continuer toujours tout droit direction « Jardins d'Harmonie » et Parking « Pas de l'Assassin ». Arrivé aux « Jardins d'Harmonie » prendre en face. Dépasser le lieu-dit « La Prée aux Bœufs » (panneau à votre droite) et atteindre le parking du pas de l'Assassin à gauche avant d'atteindre l'océan. Coordonnées : 46° 13,288' N 1° 10,446 W

Lundi 08 décembre 2014 09h00-11h15 (marée haute à 05h02 coeff 88 et marée basse à 11h48)

Ré-Glisse – Thalasso Sainte Marie

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « Abonnements » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (**départ** du parking à **09h00**). Coordonnées G.P.S. : 46° 10,580' N 1° 13,066' W

Et ensuite **départ** à **09h15** du « Parking Ré-Glisse » : A partir de la sortie du pont de l'île de Ré (côté île) aller jusqu'au deuxième rond-point circulaire : Prendre la troisième route, D 201 en direction de Sablanceaux - Sainte Marie en Ré - Itinéraire Sud. Longer la plage de Sablanceaux, par l'avenue des Dunes. Dépasser le parking du poste de secours (à votre gauche entre la route et l'océan) ainsi que la zone des petits squares avec des jeux pour enfants (à votre gauche entre la route et l'océan). Se garer sur le dernier parking de la plage au niveau du loueur de bateaux et de jet-skis «Ré-Glisse » (à votre gauche entre la route et l'océan). Coordonnées G.P.S. : 46° 09,103' N 1° 16,420' W

Lundi 15 décembre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 11h07 coeff 38 et marée basse à 04h19)

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