



**MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS**

### **Programme des marches nordiques mars-avril 2016**

**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 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,

**Lundi 07 mars 09h00-11h00 (marée haute à 03h24 coeff 78 marée basse à 09h21)**

**Les plages de Ré : de Rivedoux et Sablonceaux à La Vasouse (9.2 km A/R)**

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 14 mars 09h00-11h00 (marée haute à 08h23 coeff 83 marée basse à 14h41)**

**Chemin côtier d'Aytré à la plage des Minimes La Rochelle**

Départ à 09h00 du parking au niveau de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, en arrivant de La Rochelle, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux derniers feux tricolores à la sortie sud d'Aytré en tournant à droite sur le Boulevard de la mer que l'on suit jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille sur la route de la plage, le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite, route des Claires 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.

Coordonnées du point de rassemblement : 46° 07,650' N 1° 07,711' W

**Lundi 21 mars 09h00-11h00 (marée haute à 03h47 coeff 75 marée basse à 09h44)**

**Plages de Chatelaillon-Plage et de Saint Jean des Sables (10 km A/R)**

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<sup>ème</sup> circulaire, prendre la 3<sup>ème</sup> sortie direction « Chatelaillon-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. Coordonnées : 46°05,690'N 1°06,055'W

**Lundi 28 mars Lundi de Pâques**

**Lundi 04 avril 09h00-11h00 (marée haute à 03h09 coeff 61 marée basse à 08h57)**

**Les plages de Ré-Sud, des Grenettes au Petit Sergent (environ 9 km A/R)**

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° 10,560'N 1° 13,020'W

Et ensuite départ à 09h15 du « Parking Plage des Grenettes » : 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. Poursuivre la D 201 en direction de Sainte-Marie en Ré que l'on dépasse. Passer les deux circulaires au niveau de Sainte-Marie en Ré en poursuivant sur la D 201 en direction du Bois-Plage. 1,25 km après ce deuxième circulaire de Sainte-Marie en Ré, tourner à gauche (donc avant le Bois Plage) en direction des Grenettes-Sainte-Marie en Ré. Tourner ensuite très rapidement à droite RUE DES OLIVIERS (direction Camping des Grenettes, Hôtel des Grenettes, Restaurant des Grenettes). Poursuivre légèrement à droite la RUE DES OLIVIERS en suivant la direction SNACK. Passer devant « Les Grenettes – Hôtel de Plein Air » (sur votre gauche). Puis prendre en face au carrefour le CHEMIN CLOS DES GRENETTES puis un peu plus loin à gauche le CHEMIN DES PALOMBES que l'on suit jusqu'au bout. Prendre à droite la rue que l'on poursuit jusqu'au «Parking Plage des Grenettes ». ( Coordonnées G.P.S. : 46° 09,744'N 1° 21,761'W)

**Lundi 11 avril 09h00-11h00 (marée haute à 08h13 coeff 99 marée basse à 14h31)**

**Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly (10 km A/R)**

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 18 avril 09h00-11h00 (marée haute à 03h47 coeff 59 marée base à 09h28)**

**De la plage de Chef de Baie à la plage de la Concurrence**

Départ à 09h00 du parking de la plage de Chef de Baie à La Rochelle. Se garer en allant jusqu'au bout du parking, le plus près possible de la mer et donc au plus près des bâtiments de la plage de Chef de Baie. (Kayaks de mer) : Petit drapeau rouge sur le plan qui sera joint au message de rappel  
Coordonnées : 46°08,868 N - 1°12.426 W

Parking Plage Chef de Baie (La Rochelle)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 08' 52,08'' N 1° 12' 25,56'' W
DM.d	46° 08,868 N 1° 12,426' W
D.d	46,1478000 -1,2071000

**Lundi 25avril 09h00-11h00 (marée haute à 06h56 coeff 80 marée basse à 13h31)**

**Pas de l'assassin (La Prée aux Bœufs - Nieul sur mer) – Pointe Saint Clément (Esnandes)**

**(10 km A/R)**

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'arriver à l'océan. Coordonnées : 46° 13,288'N 1° 10,446'W