



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

clubmgen17.fr



Programme des marches nordiques novembre-décembre 2018 (Groupe du lundi matin)

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.

Du 15 novembre au 15 février, l'horaire habituel est retardé d'une demi-heure : Les marches auront donc lieu, à compter du lundi 19 novembre, de 09h30 à 11h30.

**Lundi 05 novembre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 02h57 coeff 82 marée basse à 08h39) :
Des Boucholeurs (Châtelailon-Plage) à Yves en passant par La Havane ! (9 km A/R)**

Départ à 09h00 du parking du Port des Boucholeurs à Châtelailon-Plage (Près du restaurant Mirko Al Mare). On accède aux Boucholeurs à partir de la voie rapide La Rochelle-Rochefort (D 137) que l'on quitte au niveau de l'échangeur d'Yves-Châtelailon-Les Boucholeurs Sortie sur D 203 direction de « Le Marouillet-Les Boucholeurs-Thairé ». Au circulaire prendre la deuxième sortie direction « Les trois Canons les Boucholeurs ». Passer le passage à niveau, entrer dans Les Boucholeurs, poursuivre la D

203 (vitesse limitée à 50 km/h) Puis prendre légèrement à gauche la direction D 203 « Châtelailon par Les Boucholeurs- Port Punay. Suivre vers « Toutes directions » pour arriver face au restaurant Mirko al mare. Des places de parking sont disponibles à droite et à gauche de la route juste avant d'arriver au restaurant.

Coordonnées du Parking des Boucholeurs (Mirko Al Mare)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 03' 12'' N 1° 05' 13'' W
DM.d	46° 03,215' N 1° 05,225 W
D.d	46,05333 -1,08694

Lundi 12 novembre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 06h40 coeff 68 marée basse à 13h32) :

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 : Parking station SNCF "Aytré-Gare"

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 07' 39'' N 1° 07' 42'' W
DM.d	46° 07,650' N 1° 07,711' W
D.d	46,1275 -1,1283

Lundi 19 novembre 2018 09h30-11h30 (marée haute à 01h58 coeff 51 marée basse à 07h44) :

Peut-être un nouvel itinéraire.... Au départ du pont de Mouillepieds (Projet à confirmer ultérieurement). Sinon , nous ferons notre itinéraire habituel du pont de Mouillepieds au pont des Prieurs

Départ à **09h30** du Pont de Mouillepieds.

Coordonnées du Parking Pont de Mouillepieds :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 12' 27.26'' N 1° 02' 54,35'' W
DM.d	46° 12,459' N 1° 02,921' W
D.d	46,2075 -1,0486

Lundi 26 novembre 2018 09h30-11h30 (marée haute à 06h10 coeff 93 marée basse à 12h41) :

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

Départ à **09h30** 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 G.P.S. du Parking « Abonnements » pont de l'île de Ré (côté continent)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 10' 33,60'' N 1° 13' 1,20'' W
DM.d	46° 10,560' N 1° 13,020' W
D.d	46,170000 -1,2170000

Lundi 03 décembre 2018 09h30-11h30 (marée haute à 01h52 coeff 64 marée basse à 07h17) :

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

Départ à **09h30** 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 du Parking Port du Plomb – L'Houmeau

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 12' 1,68'' N 1° 11' 59,58'' W
DM.d	46° 12,028' N 1° 11,993 W
D.d	46,2004667 -1,1998833

Lundi 10 décembre 2018 09h30-11h30 (marée haute à 05h54 coeff 78 marée basse à 12h32) :

Pas de l'assassin (La Prée aux Bœufs – Nieul/mer) à Pointe Saint Clément (Esnandes) (10 km A/R)

Départ à **09h30** 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 – SUPER U » où l'on prend la première sortie (on passe entre le SUPER U à gauche et le centre commercial du moulin à droite). Poursuivre tout droit la rue Clément Marot puis tout droit, la rue du marais. Dépasser les « Archers de la Tublerie » (à gauche). Puis continuer toujours tout droit en direction du Parking « Pas de l'Assassin ». Au carrefour suivant continuer 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 du Parking Pas de l'Assassin (Nieul sur mer) :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 13' 17,28'' N 1° 10' 26,76'' W
DM.d	46° 13,288' N 1° 10,446 W
D.d	46,2214667 -1,1741000

Lundi 17 décembre 2018 09h30-11h30 (marée haute à 12h31 coeff 41 marée basse à 05h45) :

De la plage de Chef de Baie à la plage de la Concurrence (9 km A/R)

Départ à **09h30** 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.

Coordonnées G.P.S. du 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 24 décembre et lundi 31 décembre 2018 : Vacances scolaires de Noël 2018.



Reprise de l'activité marche nordique le lundi 7 janvier 2019. D'ici là, passez de bonnes fêtes de fin d'année. Joyeux Noël à tous !!

