



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme des prochaines marches nordiques Février Mars 2013

Lundi 4 février 2013 09h00-11h00 (marée haute à 11h08 coeff 53 et marée basse à 04h02)
Chemin littoral du pont de l'île de Ré à L'Houmeau

Départ à 09h00 du parking NORD 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 (Le parking habituellement utilisé pour notre covoiturage vers l'île de Ré) (ou stationnement également possible le long de la route qui remonte au dessus du parking, si le parc est plein en bas)

Lundi 11 février 2013 09h00-11h00 (marée haute à 05h22 coeff 106 et marée basse à 11h26)
Plage d'Aytré

Départ à 09h00 du parking au niveau de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux feux tricolores en direction d'« Aytré Plage », direction, que l'on suit à chaque carrefour (Boulevard Georges Clémenceau puis Boulevard de la mer) jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite 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.

Lundi 4 mars 2013 09h15-11h15 (marée haute à 08h52 coeff 66 et marée basse à 02h46)
Chemin côtier des Minimes à partir de la plage des Minimes La Rochelle

Départ à **09h15** de la plage des Minimes (au niveau des cafés devant la plage) Attention horaire décalé d'un quart d'heure pour limiter l'impact des embouteillages avant 09h00

Lundi 11 mars 2013 09h00-11h00 (marée haute à 04h24 coeff 97 et marée basse à 10h24)
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 18 mars 2013 09h00-11h00 (marée haute à 07h56 coeff 54 et marée basse à 14h51)
Chemin côtier Nieul-Lauzières-Marsilly

Départ à 09h00 sur le parking du port du Plomb, côté Lauzières (commune de Nieul sur mer) donc au Nord du port du Plomb, du côté du portail arrière du restaurant « Le café de la mer ». Attention, actuellement de gros travaux sont réalisés sur la rue qui conduit de Lauzières au port du Plomb. Une déviation mise en place à partir de l'entrée dans le village de Lauzières (à partir du monument aux morts) rallonge sensiblement le temps de parcours pour atteindre le port du Plomb.

Lundi 25 mars 2013 09h00-11h00 (marée haute à 03h21 coeff 73 et marée basse à 09h27)
Plage « sud » de Sablanceaux

Rendez-vous sur le parking NORD 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, pour covoiturage (départ du parking à 09h00). Pour les habitants de l'île de Ré, rendez-vous à 09h10 sur le parking de la plage de Sablanceaux (au sud de la commune de Rivedoux) au niveau du plan incliné bétonné qui descend sur la plage (l'endroit où, l'été, la société Ré Glisse a son cabanon qui est démonté l'hiver !