



## Retraités MGEN Charente – Maritime

### Programme des prochaines marches nordiques Juin-Juillet 2013

**Lundi 3 juin 2013 09h00-11h00 (marée haute à 14h42 coeff 55 et marée basse à 07h23)**

#### **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<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.

**Lundi 10 juin 2013 09h00-11h00 (marée haute à 06h24 coeff 77 et marée basse à 12h41)**

#### **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 17 juin 2013 09h00-11h00**

**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 du bas est complet)

**Lundi 24 juin 2013 09h15-11h15**

**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 1<sup>er</sup> Juillet : Informations ultérieures sur une journée de clôture de l'année avec pique-nique (si les marcheurs sont intéressés)**