



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

clubmgen17.fr

Programme des marches nordiques mai-juin 2015

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 4 mai 08h45-11h00 : (marée haute à 05h32 coeff 85 et marée basse à 11h55)

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 **08h45**). Coordonnées G.P.S. : 46° 10,560' N 1° 13,020' W

Et ensuite départ à 09h00 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 notre 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 de la Plage des Grenettes. (Coordonnées G.P.S. : 46° 09,744' N 1° 21,761' W)

Lundi 11 mai 09h00-11h00 (marée haute à 11h39 coeff 56 et marée basse à 04h27)
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

Lundi 18 mai 09h00-11h00 (marée haute à 05h36 coeff 101 et marée basse à 11h36)
Chemin littoral du pont de l'île de Ré à L'Houmeau (environ 8 km A/R)

Départ à 09h00 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 : 46°10,560'N 1°13,020'W

Lundi 25 mai (Lundi de pentecôte)

Lundi 1^{er} juin 09h00-11h00 (marée haute à 04h38 coeff 75 et marée basse à 10h48)
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^{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 8 juin 09h00-11h00 (marée haute à 09h52 coeff 72 et marée basse à 15h47)
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 15 juin 09h00-11h00 (marée haute à 04h41 coeff 84 et marée basse à 10h31)

**Les plages de Ré, de Rivedoux et Sablanceaux à La Vasouse (avant la thalassothérapie)
(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 22 juin 09h00-11h00 (marée haute à 08h53 coeff 62 et marée basse à 15h30)

Une journée de marche nordique ! Un circuit le matin, un autre l'après-midi. Un pique-nique à midi et possibilité de moduler son activité entre matin et après-midi.

Probablement une journée en Vendée dans la vallée de la Smagne : Départ de l'aire de pique-nique de Mainclaye le matin pour un circuit de 12 km. Pique-nique à Mainclaye. L'après-midi, départ du même endroit pour un deuxième circuit de longueur « ajustable » en fonction des envies et de la fraîcheur physique. Évidemment, possibilité de construire son propre programme de la journée avec une ou deux marches et avec la possibilité de pique-niquer ou pas si vous ne faites que l'une deux marches. Mainclaye, au sud-est de Mareuil sur Laye, se trouve à 48 km de la piscine de La Rochelle (1h04 de trajet envisagé par Via Michelin). Précisions et confirmation ultérieures vous seront fournies en temps utile, une fois que les reconnaissances préalables nécessaires auront été faites !

Lundi 29 juin 09h00-11h00 (marée haute à 03h34 coeff 59 et marée basse à 09h30)

**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

Bel été à tous !! Nous nous retrouverons pour la reprise de l'activité marche nordique en septembre prochain (probablement le lundi 7 septembre 2015).