



## MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

### Programme des marches nordiques janvier-février 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 adéquat 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 04 janvier 09h00-11h00 (marée haute à 12h51 coeff 38 et marée basse à 05h46)**

##### **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 11 janvier 09h-11h00 (marée haute à 05h19 coeff 93 et marée basse à 11h33)**

##### **Les plages de Ré : de Rivedoux et Sablanceaux 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 18 janvier 09h00-11h00 (marée haute à 12h10 coeff 57 et marée basse à 04h55)**

**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 25 janvier 09h00-11h00 (marée haute à 05h23 coeff 92 et marée basse à 11h42)**

**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 Sablonceaux – 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 01 février 09h00-11h00 (marée haute à 09h17 coeff 41 et marée basse à 16h19)**

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

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 08 février 09h00-11h00 (marée haute à 04h26 coeff 90 et marée basse à 10h31)**

**Plages de Chatellaillon-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 Chatellaillon-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 « Chatellaillon-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 15 février 09h00-11h00 (marée haute à 10h22 coeff 66 et marée basse à 15h59)**

**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 22 février 09h00-11h00 (marée haute à 04h36 coeff 87 et marée basse à 10h45)**

**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 29 février 09h00-11h00 (marée haute à 07h45 coeff 58 et marée basse à 14h44)**

**La Vélodyssée du pont de Mouillepieds au pont des Prieurs (9.5 km A/R)**

Départ à 09h00 du parking du pont de Mouillepieds. Le hameau de Mouillepieds est situé au Nord-Nord-Est de Dompierre sur mer, le long du Canal de Marans. Mouillepieds est accessible à partir de la place de Verdun au niveau de la mairie de Dompierre soit en suivant la signalisation Mouillepieds. A partir du feu tricolore de la Place de Verdun à Dompierre sur mer, suivre les panneaux indicateurs « Mouillepieds » : Emprunter l'Avenue de la libération puis tourner rapidement à gauche Rue des genettes et suivre les indications Mouillepieds qui conduisent à travers la campagne jusqu'au hameau de Mouillepieds que l'on traverse pour atteindre le pont. Le pont de Mouillepieds peut également être atteint en quittant Dompierre par l'Avenue de la Libération que l'on poursuit par la route départementale 202 par les lieux-dits « Grolleau », « La Suze » (avec modération bien sûr) et « Les petites Rivières » ou par la route départementale 202 E2 à partir de l'échangeur routier RN11/RN137 au niveau d'Usseau. Coordonnées : 46° 12,459'N 1° 02,921W