



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques novembre-décembre 2016 (clubmgen17.fr)

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 07 novembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 09h34 coeff 42 marée basse à 02h57)

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) 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

Lundi 14 novembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 04h03 coeff 105 marée basse à 10h03)

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 09h45). Coordonnées G.P.S. : 46° 10,560'N 1° 13,020'W

Et ensuite départ à 10h00 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 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 21 novembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 11h01 coeff 52 marée basse à 03h29)

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.

Lundi 28 novembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 03h42 coeff 75 marée basse à 10h01)

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^{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. Coordonnées : 46°05,690'N 1°06,055'W

Lundi 05 décembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 07h46 coeff 61 marée basse à 14h14)

Pas de l'assassin (La Prée aux Bœufs – Nieul/mer) à 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 – 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 : 46° 13,288'N 1° 10,446'W

Lundi 12 décembre 2016 09h00-11h00 (marée haute à 03h03 coeff 86 marée basse à 08h50)

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

Lundis 19 décembre 2016 (marée haute à 08h20coeff 71 marée basse à 14h43), 26 décembre 2016 (marée haute à 02h52 coeff 58 marée basse à 08h51) et 02 janvier 2017 : vacances scolaires toutes zones.