



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

<https://www.clubmgen17.fr/>

Programme des marches nordiques janvier-février 2017

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 09 janvier 2017 09h00-11h00 (marée haute à 14h25 coeff 71 marée basse à 07h29)

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 16 janvier 2017 09h00-11h00 (marée haute à 07h00 coeff 90 marée basse à 13h31)

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 23 janvier 2017 09h00-11h00 (marée haute à 14h15 coeff 43 marée basse à 07h16)

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 30 janvier 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h59 coeff 92 marée basse à 12h21)

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 06 février 2017 09h00-11h00 (marée haute à 13h13 coeff 54 marée basse à 05h54)

De la plage de Chef de Baie à la plage de la Concurrence (9 km A/R)

Départ à 09h00 du parking de la plage de Chef de Baie à La Rochelle. Se garer en allant jusqu'au bout du parking, le plus près possible de la mer et donc au plus près des bâtiments de la plage de Chef de Baie. (Kayaks de mer) : Petit drapeau rouge sur le plan qui sera joint au message de rappel Coordonnées : 46°08,868 N - 1°12.426 W

Lundi 13 février 2017 09h00-11h00 (marée haute à 06h01 coeff 99 marée basse à 12h25)

A Rivedoux, de mer en village, landes, vignobles et forêt (Parcours de 9 km A/R préparé par Jean-Marie Pinson)

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. Ensuite rendez-vous à Sablanceaux, à 09h10 sur le parking en face de l'hôtel restaurant « Le Grand Large » : 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. La route

(Avenue des Dunes) s'incurve à droite pour longer la plage de Sablanceaux. On atteint rapidement, à gauche, le premier parking signalé qui se situe en face de l'hôtel restaurant « Le Grand Large » (au niveau du 154 Avenue des Dunes). Coordonnées : 46°09,333 N – 001°16,087 W

Lundi 20 février 2017 09h00-11h00 (marée haute à 12h35 coeff 30 marée basse à 05h07)

Entre mer et marais au départ de Fouras (Parcours de 11 km proposé par Claude Basile)

Départ à 09h00 du parking au niveau du Camping Municipal de l'Espérance à Fouras (Fouras-Sud), rue de l'Espérance (à proximité de la jonction entre l'avenue Philippe Janet et la route de Soumard).

Coordonnées : 45°58,766 N - 1°04,973 W

Vacances scolaires d'hiver de la zone A (Bordeaux, Poitiers, Limoges, Lyon, etc..) : Lundi 20 février 2017 09h00-11h00 (marée haute à 12h35 coeff 30 marée basse à 05h07) et lundi 27 février 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h05 coeff 96 marée basse à 11h21)