



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Le bonus d'hiver 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 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 27 février de 09h00 à 11h00 : Des Minimes à l'anse de Godechaud par le chemin côtier (environ 9 km A/R) :

Départ de la plage des Minimes à La Rochelle à 09h00.

Parking Plage des Minimes (La Rochelle)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 08' 26,16'' N 1° 10' 14,34'' W
DM.d	46° 08,436 N 1° 10,239' W
D.d	46,1406000 -1,1706500

On revient vers cet itinéraire que nous n'avons pas pratiqué depuis très longtemps en espérant une circulation sans trop de bouchons pour atteindre les Minimes, car nous serons encore en période de vacances scolaires.

Nous suivrons le chemin côtier en direction d'Aytré et nous ferons demi-tour quand nous arriverons au niveau des travaux de construction des digues de protection de la côte.

clubmgen17.fr