



**MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS**

### **Programme des marches nordiques mars-avril 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 06 mars 2017 09h00-11h00 (marée haute à 11h48 coeff 51 marée basse à 04h22)**

##### **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 13 mars 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h07 coeff 97 marée basse à 11h25)**

##### **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 20 mars 2017 09h00-11h00 (marée haute à 08h35 coeff 40 marée basse à 03h21)**

##### **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 27 mars 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h06 coeff 91 marée basse à 11h14)**

**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 03 avril 2017 09h00-11h00 (marée haute à 11h05 coeff 63 marée basse à 04h06)**

**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. Coordonnées : 46°08,868 N - 1°12.426 W

**Lundi 10 avril 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h15 coeff 87 marée basse à 11h24)**

**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 17 avril 2017 : Lundi de Pâques**

**Vacances scolaires de printemps de la zone A (Bordeaux, Poitiers, Limoges, Lyon, etc..) : Lundi 17 avril 2017 : Lundi de Pâques (marée haute à 08h26 coeff 56 marée basse à 03h06) et Lundi 24 avril 2017 (marée haute à 03h58 coeff 76 marée basse à 09h57)**

[clubmgen17.fr](http://clubmgen17.fr)