



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme de la marche nordique du 26 juin 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 26 juin 2017 09h00-11h00 (marée haute à 07h17coeff102 marée basse à 13h10)

Clôture de la saison 2016-2017

Une journée de marche nordique avec pique-nique et possibilité de participer à tout ou partie du programme de la journée, selon les disponibilités de chacun.

Départ à 10h00 du parking de la Pointe Saint-Clément à Esnandes. Ce parking est situé juste au nord de la « Cabane de Manu » située à La Prée de Sion à Esnandes. Quand on arrive de La Rochelle, le plus simple (pas tout à fait le plus court, par contre) pour atteindre ce parking est d'entrer dans Esnandes, d'aller jusqu'au feu tricolore au niveau du Restaurant « Chez Chocolat » et de tourner à gauche à ce carrefour et de suivre cette route, passer au pied de la pointe Saint-Clément, poursuivre la route pour remonter un peu sur la falaise et trouver rapidement le parking à gauche avant la « Cabane de Manu ».

Coordonnées du Parking Pointe Saint-Clément :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 15' 6" N 1° 08' 26" W
DM.d	46° 15,112' N 1° 08,443 W
D.d	46,251667 -1,140556

Le matin nous marcherons jusqu'au Pas de l'assassin à Nieul sur Mer (parcours habituel mais effectué en sens inverse).

Nous devrions, normalement, être de retour à la « Cabane de Manu » avant 12h00 (La cabane de Manu est ouverte le lundi jusqu'à midi). Il y aura possibilité d'acheter des huitres chez Manu pour ceux qui le souhaitent (Penser à vous munir de votre couteau à huitres !)

Ensuite nous nous rendrons au 30 impasse des trois pigeons à Villedoux (tél : 06 66 53 15 03, si vous êtes perdu !) chez Claude et Isabelle qui nous proposent aimablement de pique-niquer dans leur jardin. Le muscadet sera au frais pour accompagner les huîtres !

Après le pique-nique, Claude et Isabelle nous proposent une marche nordique sur un petit circuit autour de Villedoux.

clubmgen17.fr

Coordonnées du 30 impasse des trois pigeons à Villedoux (Chez Claude et Isabelle) :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 14' 20,11'' N 1° 04' 14,09'' W
DM.d	46° 14,3352 N 1° 04,2348 W
D.d	46,238919 -1,070580

Bonnes vacances à tous. Profitez bien de l'été !

Reprise probable de l'activité marche nordique, le lundi 11 septembre 2017