



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques janvier-février 2019 (Groupe du lundi matin)

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 janvier 2019 09h30-11h30 (marée haute à 05h11 coeff 80 marée basse à 11h37) :

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 **09h30**)

Coordonnées G.P.S. du Parking « Abonnements » pont de l'île de Ré (côté continent)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 10' 33,60'' N 1° 13' 1,20'' W
DM.d	46° 10,560' N 1° 13,020' W
D.d	46,170000 -1,2170000

Et ensuite, rendez-vous sur l'île à **09h40** sur le premier parking qui se trouve à droite à la sortie du pont de l'île de Ré (quand on arrive du continent).

Lundi 14 janvier 2019 09h30-11h30 (marée haute à 10h01 coeff 45 marée basse à 16h14) :

Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly (10 km A/R)

Départ à **09h30** 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 du Parking Port du Plomb – L'Houmeau

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 12' 1,68'' N 1° 11' 59,58'' W
DM.d	46° 12,028' N 1° 11,993 W
D.d	46,2004667 -1,1998833

Lundi 21 janvier 2019 09h30-11h30 (marée haute à 04h40 coeff 97 marée basse à 10h41) :

Chemin côtier d'Aytré à la plage des Minimes La Rochelle

Départ à **09h30** du parking au nord de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, en arrivant de La Rochelle, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux derniers feux tricolores à la sortie sud d'Aytré en tournant à droite sur le Boulevard de la mer que l'on suit jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». **Après le passage à niveau tourner à droite puis prendre la première route à gauche (en direction des cabanes ostréicoles). Parking immédiatement à gauche après avoir tourné (stationnement moins dangereux que celui, précédemment utilisé).**

Coordonnées du point de rassemblement : Parking Aytré - cabanes ostréicoles

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 07' 37.64'' N 1° 07' 53.16'' W
DM.d	46° 07,6273' N 1° 07,8860' W
D.d	46,12712 -1,13143

Lundi 28 janvier 2019 09h30-11h30 (marée haute à 11h16 coeff 58 marée basse à 16h38) :

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

Départ à **09h30** 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 G.P.S. du Parking Plage Chef de Baie (La Rochelle)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 08' 52,08'' N 1° 12' 25,56'' W
DM.d	46° 08,868 N 1° 12,426' W
D.d	46,1478000 -1,2071000

Lundi 04 février 2019 09h30-11h30 (marée haute à 04h28 coeff 76 marée basse à 10h45) :

Plages de Chatelaillon-Plage et de Saint Jean des Sables (10 km A/R)

Départ à **09h30** 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 du Parking Saint Jean des Sables – Angoulins – Châtelailon-Plage

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 05' 41,40'' N 1° 06' 03,30''' W
DM.d	46° 05,690' N 1° 06,055' W
D.d	46,0948333 -1,1009167

Lundi 11 février 2019 09h30-11h30 (marée haute à 08h07 coeff 62 marée basse à 14h44) :

Pas de l'assassin (La Prée aux Bœufs – Nieul/mer) à Pointe Saint Clément (Esnandes) (10 km A/R)

Départ à **09h30** 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 – 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 du Parking Pas de l'Assassin (Nieul sur mer) :

Systeme d'unités	Coordonnées
DMS	46° 13' 17,28'' N 1° 10' 26,76'' W
DM.d	46° 13,288' N 1° 10,446 W
D.d	46,2214667 -1,1741000

Lundi 18 février 2019 et lundi 25 février 2019 : Vacances scolaires d'hiver zone A (Bordeaux-Limoges-Poitiers-etc.).

Reprise de l'activité marche nordique le lundi 04 mars de 09h00 à 11h00