



MGEN Santé Seniors 17 – 2FOPEN JS - clubmgen17.fr

Programme des marches nordiques mai-juin- juillet 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 06 mai 2019 09h00-11h00 (marée haute à 06h12 coeff 90 marée basse à 12h35) :

Chemin littoral de L' Houmeau au pont de l'île de Ré

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 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 13 mai 2019 09h00-11h00 (marée haute à 13h36 coeff 52 marée basse à 06h17) :

Des Boucholeurs (Châtelailon-Plage) à Yves en passant par La Havane ! (9 km A/R)

Départ à **09h00** du parking du Port des Boucholeurs à Châtelailon-Plage (Près du restaurant Mirko Al Mare). On accède aux Boucholeurs à partir de la voie rapide La Rochelle-Rochefort (D 137) que l'on quitte au niveau de l'échangeur d'Yves-Châtelailon-Les Boucholeurs Sortie sur D 203 direction de « Le Marouillet-Les Boucholeurs-Thairé ». Au circulaire prendre la deuxième sortie direction « Les trois Canons les Boucholeurs ». Passer le passage à niveau, entrer dans Les Boucholeurs, poursuivre la D 203 (vitesse limitée à 50 km/h) Puis prendre légèrement à gauche la direction D 203 « Châtelailon par Les Boucholeurs- Port Punay. Suivre vers « Toutes directions » pour arriver face au restaurant Mirko al mare. Des places de parking sont disponibles à droite et à gauche de la route juste avant d'arriver au restaurant.

Coordonnées du Parking des Boucholeurs (Mirko Al Mare) :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 03' 12'' N 1° 05' 13'' W
DM.d	46° 03,215' N 1° 05,225 W
D.d	46,05333 -1,08694

Lundi 20 mai 2019 09h00-11h00 (marée haute à 06h16 coeff 93 marée basse à 12h39) :

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 – 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) :

Système 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 27 mai 2019 09h00-11h00 (marée haute à 12h53 coeff 35 marée basse à 05h38) :

Canal de Romsay à Dompierre sur mer : Du Parc du Canal au pont de Mouillepieds (8,5 km A/R)

Départ au lieu-dit « Le Parc du Canal » à **09h00** du parking sous les pins, au « petit bois de pins » : En arrivant de Dompierre sur mer par la D111 (Dompierre sur mer – Saint Rogatien) prendre à droite juste avant le passage à niveau SNCF la route conduisant aux Pépinières Rouberty et à Chagnolet. Le parking du petit bois de pins se trouve rapidement sur la gauche.

Coordonnées G.P.S. du Parking du « petit bois de pins » Parc du Canal - Dompierre sur mer :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 10' 30,96'' N 1° 04' 09.60'' W
DM.d	46° 10,516' N 1° 04,160 W
D.d	46,1752667 -1,0693333

Lundi 03 juin 2019 09h00-11h00 (marée haute à 05h20 coeff 84 marée basse à 11h31) :

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 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 **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 du Parking Ile de Ré à la sortie du pont (côté île) :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 09' 46,68'' N 1° 15' 28,44'' W
DM.d	46° 09,778' N 1° 15,474' W
D.d	46,1629667 -1,2579000

Lundi 10 juin 2019 Lundi de Pentecôte

Lundi 17 juin 2019 09h00-11h00 (marée haute à 05h31 coeff 82 marée basse à 11h39) :

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 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 24 juin 2019 09h00-11h00 (marée haute à 09h49 coeff 47 marée basse à 04h02) :

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 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 01 juillet 2019 à partir de 10h00 : Pointe Saint Clément et Villedoux

Clôture de la saison 2018-2019

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

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

Après la marche, nous nous rendrons au 30 impasse des trois pigeons à Villedoux (tél : 06 66 53 15 03, si vous êtes perdu !) chez Isabelle et Claude qui nous proposent aimablement de pique-niquer de nouveau dans leur jardin.

Isabelle et Claude souhaitent connaître par avance, le nombre de personnes qui participeront au pique-nique chez eux. En effet, Claude se chargera de commander à l'avance les huitres que nous pourrons déguster ensemble. Merci d'indiquer à Isabelle et Claude votre présence et la quantité d'huitres que chacun d'entre vous souhaite. Pensez à vous munir de votre couteau à huitres. Le muscadet sera au frais pour accompagner les huitres ! Pour que le pique-nique soit encore plus sympa et convivial, il est proposé à chaque participant de venir avec un plat à partager (Si possible, préciser à Isabelle et Claude s'il s'agit de « salé » ou de « sucré » ou mieux encore indiquer ce que vous pensez apporter).

P.S. Possibilité de profiter de la piscine chez Isabelle et Claude.

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 de l'activité marche nordique probablement le lundi 09 septembre