



## Retraités MGEN Charente – Maritime

### Programme des prochaines marches nordiques Janvier 2013

**Lundi 7 janvier 2013 de 09h00 à 11h00 : (marée basse à 05h39 coeff 54 et marée haute à 12h59 coeff 54) Chemin littoral du pont de l'île de Ré à L'Houmeau**

Départ à 09h00 du parking NORD 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 (Le parking habituellement utilisé pour notre covoiturage vers l'île de Ré) (ou stationnement également possible le long de la route qui remonte au dessus du parking, si le parc est plein en bas)

Réservation des bâtons auprès de Jean-Paul et Anne-Marie HERBERT

**Lundi 14 janvier 2013 de 09h00 à 11h00 : (marée basse à 12h28 coeff 102 et marée haute à 06h22 coeff 104) Plage d'Aytré**

Départ à 09h00 du parking au niveau de la gare SNCF « Aytré Plage » : Pour y accéder, quitter l'avenue du Général de Gaulle aux feux tricolores en direction d'« Aytré Plage », direction, que l'on suit à chaque carrefour (Boulevard Georges Clémenceau puis Boulevard de la mer) jusqu'à la gare SNCF « Aytré Plage ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite vers l'emplacement de l'ancien restaurant « Les Mouettes » détruit après avoir été frappé par Xynthia. Point de rassemblement et de départ des marcheurs : petit bâtiment des sanitaires de la plage face au passage à niveau.

Réservation des bâtons auprès de Jean-Paul et Anne-Marie HERBERT

**Lundi 21 janvier 2013 de 09h00 à 11h00 : (marée basse à 06h00 coeff 35 et marée haute à 13h12coeff 35) Plage Chatellaillon-Plage Saint Jean des Sables**

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.

**Vendredi 25 janvier 2013 de 14h00 à 16h00 : (marée basse à 09h50 coeff 64 et marée haute à 16h03coeff 69)  
Chemin côtier Nieul-Lauzières-Marsilly**

Départ à 14h00 sur le parking du port du Plomb, côté Lauzières (commune de Nieul sur mer) donc au Nord du port du Plomb, du côté du portail arrière du restaurant « Le café de la mer ». Attention, actuellement de gros travaux sont réalisés sur la rue qui conduit de Lauzières au port du Plomb. Une déviation mise en place à partir de l'entrée dans le village de Lauzières (à partir du monument aux morts) rallonge sensiblement le temps de parcours pour atteindre le port du Plomb.

**Lundi 28 janvier 2013 de 09h00 à 11h00 : (marée basse à 11h39 coeff 88 et marée haute à 05h14 coeff 87) Le Parc Charruyer et le mail La Rochelle**

Départ à 09h00 du parking de la piscine municipale de La Rochelle (le premier parking à gauche dans la rue Léonce Mailho en arrivant de l'avenue de Fétilly, donc entre le rond-point circulaire de la place du Champ de Mars (ou rond point de la Légion d'Honneur) et la piscine)

**Mercredi 30 janvier 2013 de 14h00 à 16h00 : (marée basse à 12h48 coeff 90 et marée haute à 18h35 coeff 89)  
Plage « sud »de Sablanceaux**

Rendez-vous sur le parking NORD 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, pour covoiturage (départ du parking à 14h00). Pour les habitants de l'île de Ré, rendez-vous à 14h10 sur le parking de la plage de Sablanceaux (au sud de la commune de Rivedoux) au niveau du plan incliné bétonné qui descend sur la plage (l'endroit où, l'été, la société Ré Glisse a son cabanon qui est démonté l'hiver !