



Retraités MGEN Charente – Maritime

Programme **RECTIFICATIF** des marches nordiques de février 2014

Equipement :

- Porter une tenue souple et suffisamment ample 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, etc...

Lundi 3 Février 2014 09h15-11h15 (marée haute à 06h45 coeff 106 et marée basse à 13h12)

Chemin côtier des Minimes à Aytré, à partir de la plage des Minimes La Rochelle

Départ à **09h15** de la plage des Minimes à La Rochelle (au niveau des cafés devant la plage) Attention horaire décalé d'un quart d'heure pour limiter l'impact des embouteillages avant 09h00

Lundi 10 Février 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 14h34 coeff 45 et marée basse à 07h35)

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.

Lundi 17 Février 2014 09h00 -11h00 (marée haute à 05h31 coeff 89 et marée basse à 12h16)

Plages de Chatelaillon-Plage et de 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 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.