



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme « Bonus-Découvertes » octobre 2014

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 20 octobre 2014 09h00-11h15 (marée haute à 03h29 coeff 56 et marée basse à 09h15)

Ré-Glisse – Thalasso Sainte Marie

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. :

Parking « Abonnements » pont de l'île de Ré (côté continent)

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 10' 34,80'' N 1° 13' 3,96'' W
DM.d	46° 10,580' N 1° 13,066' W
D.d	46,1763333 -1,2177667

Et ensuite **départ à 09h15** du « Parking Ré-Glisse » : A partir de la sortie du pont de l'île de Ré (côté île) aller jusqu'au deuxième rond-point circulaire : Prendre la troisième route, D 201 en direction de Sablanceaux - Sainte Marie en Ré - Itinéraire Sud. Longer la plage de Sablanceaux, par l'avenue des

Dunes. Dépasser le parking du poste de secours (à votre gauche entre la route et l'océan) ainsi que la zone des petits squares avec des jeux pour enfants (à votre gauche entre la route et l'océan). Se garer sur le dernier parking de la plage au niveau du loueur de bateaux et de jet-skis «Ré-Glisse» (à votre gauche entre la route et l'océan). Coordonnées G.P.S. :

Parking Ré-Glisse - Plage sud Sablanceaux

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 09' 6,18'' N 1° 16' 25,20'' W
DM.d	46° 09,103' N 1° 16,420' W
D.d	46,1517167 -1,2736667

Lundi 27 octobre 2014 09h00-11h00 (marée haute à 05h55 coeff 86 et marée basse à 12h37)

Pas de l'assassin (Nieul sur mer) – Pointe Saint Clément (Esnandes)

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 – Bricomarché – Intermarché » où l'on prend la première sortie en direction des « Jardins d'Harmonie » (on passe entre l'Intermarché à gauche et le centre commercial du moulin à droite). Poursuivre tout droit la rue Clément Marot et les indications « Jardins d'Harmonie ». Poursuivre tout droit par la rue du marais. Dépasser les « Archers de la Tublerie » (à gauche). Puis continuer toujours tout droit direction « Jardins d'Harmonie » et Parking « Pas de l'Assassin ». Arrivé aux « Jardins d'Harmonie » prendre 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'atteindre l'océan. Vous avez atteint votre destination !!

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