



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

clubmgen17.fr

Programme des marches nordiques septembre-octobre 2018 (Groupe du lundi 09h00-11h00)

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 10 septembre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 05h59 coeff 108 marée basse à 11h53) :

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

Départ du 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 17 septembre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 10h41 coeff 39 marée basse à 17h17) :

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 – Bricomarché – 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 24 septembre 2018 09h45-15h00 (marée haute à 05h08 coeff 80 marée basse à 11h20) :

Une journée de marche nordique avec possibilité d'organiser votre programme selon vos désirs ou disponibilités en participant à la journée entière ou en ne faisant qu'une marche, soit le matin soit l'après-midi : une marche le matin, pique-nique sur place, une marche l'après-midi. Attention l'horaire habituel est modifié !

Matin 09h45-11h45 : Les plages de Ré-Sud, des Grenettes au Petit Sergent (environ 9 km A/R)

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « Abonnements » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h45).

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 départ à 10h00 du « Parking Plage des Grenettes » : 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. Poursuivre la D 201 en direction de Sainte-Marie en Ré que l'on dépasse. Passer les deux circulaires au niveau de Sainte-Marie en Ré en poursuivant sur la D 201 en direction du Bois-Plage. 1,25 km après ce deuxième circulaire de Sainte-Marie en Ré, tourner à gauche (donc avant le Bois Plage) en direction des Grenettes-Sainte-Marie en Ré. Tourner ensuite très rapidement à droite RUE DES OLIVIERS (direction Camping des Grenettes, Hôtel des Grenettes, Restaurant des Grenettes). Poursuivre légèrement à droite la RUE DES OLIVIERS

en suivant la direction SNACK. Passer devant « Les Grenettes – Hôtel de Plein Air » (sur votre gauche). Puis prendre en face au carrefour le CHEMIN CLOS DES GRENETTES puis un peu plus loin à gauche le CHEMIN DES PALOMBES que l'on suit jusqu'au bout. Prendre à droite la rue que l'on poursuit jusqu'au « Parking Plage des Grenettes ».

Coordonnées G.P.S. du Parking Plage des Grenettes Ile de Ré

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 09' 44,64'' N 1° 21' 45,66'' W
DM.d	46° 09,744' N 1° 21,761' W
D.d	46,1624000 -1,3626833

Pique-nique tiré du coffre, sur place vers 11h45-12h00

**Après-midi 13h00-15h00 : Du côté du Peu d'Aumont (Point culminant de l'Île de Ré : 20 m !)
(environ 8 km)**

Départ vers 13h00 du parking de la Plage des Grenettes (Coordonnées G.P.S. : 46° 09,744'N 1° 21,761'W) pour un circuit dans l'intérieur des terres de l'Île entre Les Grenettes, La Flotte et Le Bois-Plage . Retour au « Parking Plage des Grenettes » vers 15h00. (N.B. le parcours est très majoritairement ombragé, en sous-bois).

Lundi 01 octobre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 08h55 coeff 63 marée basse à 15h40) :

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 08 octobre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 04h58 coeff 98 marée basse à 10h48) :

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 15 octobre 2018 09h00-11h00 (marée haute à 08h37 coeff 53 marée basse à 15h45) :

La Vélodyssée le long du Canal de Romsay, du pont de Mouillepieds au pont des Prieurs (9.5 km A/R)

Départ à 09h00 du parking du pont de Mouillepieds. Le hameau de Mouillepieds est situé au Nord-Nord-Est de Dompierre sur mer, le long du Canal de Marans. Mouillepieds est accessible à partir de la place de Verdun (au niveau de la mairie de Dompierre) en suivant la signalisation Mouillepieds. A partir du feu tricolore de la Place de Verdun à Dompierre sur mer, suivre les panneaux indicateurs « Mouillepieds » : Emprunter l'Avenue de la libération puis tourner rapidement à gauche Rue des genettes et suivre les indications Mouillepieds qui conduisent à travers la campagne jusqu'au hameau de Mouillepieds que l'on traverse pour atteindre le pont. Le pont de Mouillepieds peut

également être atteint en quittant Dompierre par l'Avenue de la Libération que l'on poursuit par la route départementale 202 par les lieux-dits « Grolleau », « La Suze » (avec modération bien sûr) et « Les petites Rivières » ou par la route départementale 202 E2 à partir de l'échangeur routier RN11/RN137 au niveau d'Usseau. Coordonnées du Parking Pont de Mouillepieds :

Systeme d'unités	Coordonnées
DMS	46° 12' 27.26'' N 1° 02' 54,35'' W
DM.d	46° 12,459' N 1° 02,921' W
D.d	46,2075 -1,0486

Lundi 22 octobre 2018 et lundi 29 octobre 2018 : Vacances scolaires toutes zones

Reprise de l'activité marche nordique le lundi 05 novembre 2018