



### Retraités MGEN Charente – Maritime

#### Programme des prochaines marches nordiques Décembre 2012

**Lundi 3 décembre 2012 de 09h00 à 11h00 : Chemin littoral de Chef de Baie à partir de la plage de Chef de Baie (marée basse à 13h27 coeff 70 et marée haute à 06h38 coeff 72)**

Départ à 09h00 du parking de la plage de Chef de Baie. Avancer en voiture le plus loin possible sur le parking au plus près de la plage face au bâtiment du petit café de la plage.

**Vendredi 7 décembre 2012 de 14h00 à 16h00 : Plage d’Aytré (marée basse à 16h45 coeff 47 et marée haute à 10h59 coeff 47)**

Départ à 14h00 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 ». Tourner à gauche après le passage à niveau et se garer, dès que possible, en bataille le long de la voie ferrée.

**Lundi 10 décembre 2012 de 08h30 à 10h30 : Plage « sud » de Sablanceaux (marée basse à 07h23 coeff 64 et marée haute à 14h13 coeff 70)**

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 08h30). Pour les habitants de l’île de Ré, rendez-vous à 08h40 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 !

**Attention : L’horaire est avancé d’une demi-heure pour permettre une participation plus aisée au repas de fin d’année de la MGEN (à Rochefort)**

**Mercredi 12 décembre 2012 de 09h00 à 11h00 : Plage Chatelaillon-Plage Saint Jean des Sables (marée basse à 09h18 coeff 89 et marée haute à 15h56 coeff 94)**

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<sup>ème</sup> circulaire, prendre la 3<sup>ème</sup> sortie direction « Chatelaillon-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.

**Lundi 17 décembre 2012 de 09h15 à 11h15 : Chemin côtier des Minimes à partir de la plage des Minimes La Rochelle (marée basse à 13h33 coeff 86 et marée haute à 07h29 coeff 91) (Pierre Cornet absent)**

Départ à 09h15 de la plage des Minimes (au niveau des cafés devant la plage)

Attention horaire décalé d'un quart d'heure pour limiter l'impact des embouteillages avant 09h00

**Vendredi 21 décembre 2012 de 14h00 à 16h00 Chemin côtier Nieul-Lauzières-Marsilly (marée basse à 17h11 coeff 47 et marée haute à 11h51 coeff 47)**

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.