



**MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS**

[clubmgen17.fr](http://clubmgen17.fr)

### Programme des marches nordiques « bonus février » et mars-avril 2015

#### 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 adéquats 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 23 février 2015 08h45-11h00 (marée haute à 07h35 coeff 99 et marée basse à 13h56)**

#### **Plages des Grenettes, des Gouillauds, de Gros Joncs (La 3G !!)**

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « Abonnements » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à **08h45**). Coordonnées G.P.S. : 46° 10,560' N 1° 13,020' W

Et ensuite départ à 09h00 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 notre 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 de la Plage des Grenettes. ( Coordonnées G.P.S. : 46° 09,744' N 1° 21,761' W)

En fonction de notre forme, nous pousserons probablement plus loin jusqu'au Gollandières (sans aller cependant dire bonjour au Petit Sergent), histoire de passer de la 3G à la 4G !!!

**Lundi 2 mars 2015 09h00-11h00 (marée haute à 03h09 coeff 57 et marée basse à 08h53)**

### **Plages de Rivedoux et Sablanceaux**

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « ABONNEMENTS » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46° 10,560' N 1° 13,020' W. Et ensuite, rendez-vous sur l'île à 09h05 sur le premier parking qui se trouve à droite à la sortie du pont de l'île de Ré (quand on arrive du continent) Coordonnées : 46° 09,778'N 1° 15,474'W

**Lundi 9 mars 2015 08h45-11h00 (marée haute à 06h15 coeff 84 et marée basse à 12h55)**

### **Plages des Grenettes, des Gouillauds, de Gros Joncs (La 3G !!)**

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « Abonnements » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 08h45). Coordonnées G.P.S. : 46° 10,560' N 1° 13,020' W

Et ensuite départ à 09h00 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 notre 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 de la Plage des Grenettes. ( Coordonnées G.P.S. : 46° 09,744' N 1° 21,761' W)

En fonction de notre forme, nous pousserons probablement plus loin jusqu'au Gollandières (sans aller cependant dire bonjour au Petit Sergent), histoire de passer de la 3G à la 4G !!!

**Lundi 16 mars 2015 09h00-11h00 (marée haute à 13h50 coeff 53 et marée basse à 06h35)**

### **Pas de l'assassin (La Prée aux Bœufs - 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. Coordonnées : 46° 13,288' N 1° 10,446 W

**Lundi 23 mars 2015 09h00-11h00 (marée haute à 06h30 coeff 111 et marée basse à 12h48)**

#### **Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly**

Départ à 09h00 du parking du port du Plomb, côté L'Houmeau (au niveau du restaurant « Coquillages et Crustacés au départ du chemin conduisant à la passerelle du port du plomb). Places de parking juste avant d'arriver au point de départ et places en bataille à droite le long de la route d'accès au port. En arrivant de La Rochelle, par la rue de La Rochelle, tourner à droite Rue du Cormier (descendre jusqu'à son point le plus bas : petit circulaire), tourner à gauche Rue Raymond Jean, puis au bout de cette rue, tourner à gauche Rue de la République sur quelques mètres et tourner à droite devant un salon de coiffure dans la Rue du Port que l'on suit jusqu'à atteindre la mer. Tourner à droite et atteindre le parking. Coordonnées : 46°12,028'N 1°11,993'W

**Lundi 30 mars 2015 09h00-11h00 (marée haute à 02h56 coeff 41 et marée basse à 08h23)**

#### **Plages de Rivedoux et Sablonceaux**

Rendez-vous - côté continent - sur le parking « ABONNEMENTS » du pont de l'île de Ré, pour covoiturage (départ du parking à 09h00) Coordonnées : 46° 10,560' N 1° 13,020' W. Et ensuite, rendez-vous sur l'île à 09h05 sur le premier parking qui se trouve à droite à la sortie du pont de l'île de Ré (quand on arrive du continent) Coordonnées : 46° 09,778'N 1° 15,474'W

**Lundi 6 avril 2015 Lundi de Pâques**

**Lundi 13 avril 2015 09h00-11h00 (marée haute à 13h21 coeff 47 et marée basse à 05h50)**

#### **Chemin littoral du pont de l'île de Ré à L'Houmeau**

Départ à 09h00 du parking NORD (parking « Abonnements ») 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. Ce parking est accessible à partir du dernier carrefour circulaire avant la barrière de péage. Coordonnées : 46°10,560'N 1°13,020'W

**Lundi 20 avril 2015 09h00-11h00 (marée haute à 06h32 coeff 112 et marée basse à 12h42)**

#### **Plages de Chatellaillon-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 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 « Chatelailon-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. Coordonnées : 46°05,690'N 1°06,055'W

**Lundi 27 avril et Lundi 4 mai : Vacances scolaires de printemps zone B.**