



## MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

### Programme des marches nordiques novembre-décembre 2017

#### 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 06 novembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h31coeff106marée basse à 11h55)

#### 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<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.

#### 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 13 novembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 13h38 coeff 57 marée basse à 06h18)**

**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 20 novembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 05h07 coeff83 marée basse à 11h44)**

**Les plages de Ré : de Rivedoux et Sablanceaux à La Vasouse (9.2 km A/R)**

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. 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, 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 du Parking Ile de Ré à la sortie du pont (côté île)**

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 09' 46,68'' N 1° 15' 28,44'' W
DM.d	46° 09,778' N 1° 15,474' W
D.d	46,1629667 -1,2579000

**Lundi 27 novembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 11h16 coeff 38 marée basse à 04h16)**

**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 04 décembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 04h42coeff105 marée basse à 10h51)**

**Plages de Chatellaillon-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 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 « Chatellaillon-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 du Parking Saint Jean des Sables – Angoulins – Châtellaillon-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 11 décembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 12h09 coeff53 marée basse à 04h37)**

**A Rivedoux, de mer en village, landes, vignobles et forêt (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 09h00).

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

Ensuite rendez-vous à Sablanceaux, à 09h10 sur le parking en face de l'hôtel restaurant « Le Grand Large » : 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. La route (Avenue des Dunes) s'incurve à droite pour longer la plage de Sablanceaux. On atteint rapidement, à gauche, le premier parking signalé qui se situe en face de l'hôtel restaurant « Le Grand Large » (au niveau du 154 Avenue des Dunes).

Coordonnées du Parking Sablanceaux face hôtel Le Grand Large :

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 9' 19'' N 1° 16' 5'' W
DM.d	46° 09,333' N 1° 16,087' W
D.d	46,15528 -1,26806

**Lundi 18 décembre 2017 09h00-11h00 (marée haute à 04h24 coeff78 marée basse à 10h49)**

**Chemin côtier L'Houmeau-Nieul-Lauzières-Marsilly (10 km A/R)**

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 du Parking Port du Plomb – L’Houmeau

Système d’unités	Coordonnées
DMS	46° 12’ 1,68’’ N 1°11’ 59,58’’ W
DM.d	46° 12,028’ N 1° 11,993 W
D.d	46,2004667 -1,1998833

Site du Club : [clubmgen17.fr](http://clubmgen17.fr)