



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques janvier-février 2018

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,

Information importante : Au cours des dernières marches nordiques de 2017, il a été évoqué l'éventualité d'une modification temporaire et expérimentale de l'horaire des marches nordiques, d'une part pour évaluer si un décalage d'une demi-heure facilite la circulation routière sur la rocade en direction de l'île de Ré et d'autre part pour tenir compte des conditions climatiques et d'éclairage durant ces deux mois d'hiver. Je vous propose donc à titre expérimental ce programme des deux mois à venir avec un début des marches à 09h30 au lieu de 09h00.

Lundi 08 janvier 2018 09h30-11h30 (marée haute à 09h58 coeff 65 marée basse à 03h08) :

De la plage de Chef de Baie à la plage de la Concurrence (9 km A/R)

Départ à 09h30 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 15 janvier 2018 09h30-11h30 (marée haute à 03h42 coeff 66 marée basse à 09h51) :

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 09h30)

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 09h35 sur le premier parking qui se trouve à droite à la sortie du pont de l'île de Ré (quand on arrive du continent).

Lundi 22 janvier 2018 09h30-11h30 (marée haute à 07h30 coeff 72 marée basse à 14h01) :

De l'Anse De Godechaux (Plage d'Aytré) à la pointe du Chay (Angoulins) et plus si affinité ! (9km A/R)

Nouveau tracé proposé par Claudine Airaud

Départ à 09h30 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 ». Après le passage à niveau se garer, dès que possible, soit à gauche en bataille le long de la voie ferrée (mais voie en sens unique qui nécessite ensuite un détour pour le retour), soit à droite vers l'emplacement de l'ancien restaurant « Les Mouettes » détruit après avoir été frappé par Xynthia. Point de rassemblement et de départ des marcheurs : petit bâtiment des sanitaires de la plage face au passage à niveau.

Coordonnées du Parking AytréPlage

Système d'unités	Coordonnées
DMS	46° 07' 38'' N 1° 07' 42'' W
DM.d	46° 07,635' N 1° 07,713' W
D.d	46,12722 -1,12833

Lundi 29 janvier 2018 09h30-11h30 (marée haute à 02h50 coeff 72 marée basse à 08h31) :

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 09h30).

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 09h45 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

Lundi 05 février 2018 09h30-11h30 (marée haute à 07h38 coeff 66 marée basse à 14h20)

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

Départ à 09h30 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

Lundi 12 février 2018 et lundi 19 février 2018 : Vacances scolaires d’hiver zone A

Lundi 26 février 2018 09h30-11h30 (marée haute à 01h41coeff54 marée basse à 07h07)

Des Boucholeurs (Châtelailon-Plage) à Yves en passant par La Havane ! (9 km A/R)

Nouveau tracé proposé par Claudine Airaud

Départ à 09h30 du parking du Port des Boucholeurs à Châtelailon-Plage(Près du restaurant Mirko Al Mare). On accède aux Boucholeurs à partir de la voie rapide La Rochelle-Rochefort (D 137) que l’on quitte au niveau de l’échangeur d’Yves-Châtelailon-Les Boucholeurs (celui avant « Les trois canons » en arrivant de La Rochelle) pour prendre la départementale D 203 jusqu’au Boucholeurs.

Des précisions ou confirmations sur le lieu exact de rendez-vous seront fournies d’ici cette date.

Coordonnées du Parking des Boucholeurs (Mirko Al Mare)

Système d’unités	Coordonnées
DMS	46° 03’ 12’’ N 1° 05’ 13’’ W
DM.d	46° 03,215’ N 1° 05,225 W
D.d	46,05333 -1,08694

<https://www.clubmgen17.fr>