



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques mai-juin 2018 : clubmgen17.fr

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 07 mai 2018 09h00-11h00 (marée haute à 09h54 coeff 40 marée basse à 04h09) :

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 14 mai 2018 09h00-11h00 (marée haute à 04h39 coeff 86 marée basse à 10h46) :

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 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 – Châtelaiillon-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 21 mai 2018 : Lundi de pentecôte

Lundi 28 mai 2018 09h00-11h00 (marée haute à 04h51 coeff 81 marée basse à 10h58) :

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

Départ à **09h00** 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 Aytré Plage

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 04 juin 2018 09h00-11h00 (marée haute à 08h30 coeff 56 marée basse à 15h17) :

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 11 juin 2018 09h00-11h00 (marée haute à 03h29 coeff 69 marée basse à 09h25) :

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

Départ à **09h00** du parking du Port des Boucholeurs à Châtelailion-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-Châtelailion-Les Boucholeurs Sortie sur D 203 direction de « Le Marouillet-Les Boucholeurs-Thairé ». Au circulaire prendre la deuxième sortie direction « Les trois Canons les Boucholeurs ». Passer le passage à niveau, entrer dans Les Boucholeurs, poursuivre la D 203 (vitesse limitée à 50 km/h) Puis prendre légèrement à gauche la direction D 203 « Châtelailion par Les Boucholeurs- Port Punay. Suivre vers « Toutes directions » pour arriver face au restaurant Mirko al mare. Des places de parking sont disponibles à droite et à gauche de la route juste avant d'arriver au restaurant.

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

Lundi 18 juin 2018 09h00-11h00 (marée haute à 09h22 coeff 85 marée basse à 15h07) :

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

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 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

Lundi 25 juin 2018 09h00-11h00 (marée haute à 04h02 coeff 64 marée basse à 09h48) :

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 02 juillet 2018 (marée haute à 07h41 coeff 70 marée basse à 14h15) :

Programme à définir.

Marche + Pique-nique + marche ???

Des précisions seront fournies ultérieurement.