



MGEN retraités 17 - 2FOPEN JS

Programme des marches nordiques mars-avril 2019 (Groupe du lundi matin)

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 04 mars 2019 09h00-11h00 (marée haute à 03h39 coeff 65 marée basse à 09 :47) :

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 11 mars 2019 09h00-11h00 (marée haute à 07h01 coeff 79 marée basse à 13h35) :

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 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 18 mars 2019 09h00-11h00 (marée haute à 02h38 coeff 66 marée basse à 08h20) :

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 25 mars 2019 09h00-11h00 (marée haute à 07h02 coeff 90 marée basse à 13h52) :

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 01 avril 2019 09h00-11h00 (marée haute à 03h36 coeff 50 marée basse à 09h34) :

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 08 avril 2019 09h00-11h00 (marée haute à 07h05 coeff 88 marée basse à 13h35) :

Canal de Romsay à Dompierre sur mer : Du Parc du Canal au pont de Mouillepieds (8,5 km A/R)

Départ du lieu-dit « Le Parc du Canal » à **09h00** du parking sous les pins, au « petit bois de pins » : En
arrivant de Dompierre sur mer par la D111 (Dompierre sur mer – Saint Rogatien) prendre à droite juste
avant le passage à niveau SNCF la route conduisant aux Pépinières Rouberty et à Chagnolet. Le parking
du petit bois de pins se trouve rapidement sur la gauche.

Coordonnées G.P.S. du Parking du « petit bois de pins » Parc du Canal - Dompierre sur mer :

Systeme d'unités	Coordonnées
DMS	46° 10' 30,96'' N 1° 04' 09.60'' W
DM.d	46° 10,516' N 1° 04,160 W
D.d	46,1752667 -1,0693333

Lundi 15 avril et lundi 22 avril 2019 (lundi de Pâques) : vacances scolaires des académies de la zone A (dont Poitiers).

clubmgen17.fr