

# PROJET DE SORTIE « Port du Plomb »

Réactualisé le 13.01.17

## DATE

Le dimanche 22 janvier 2017

## RESPONSABLE

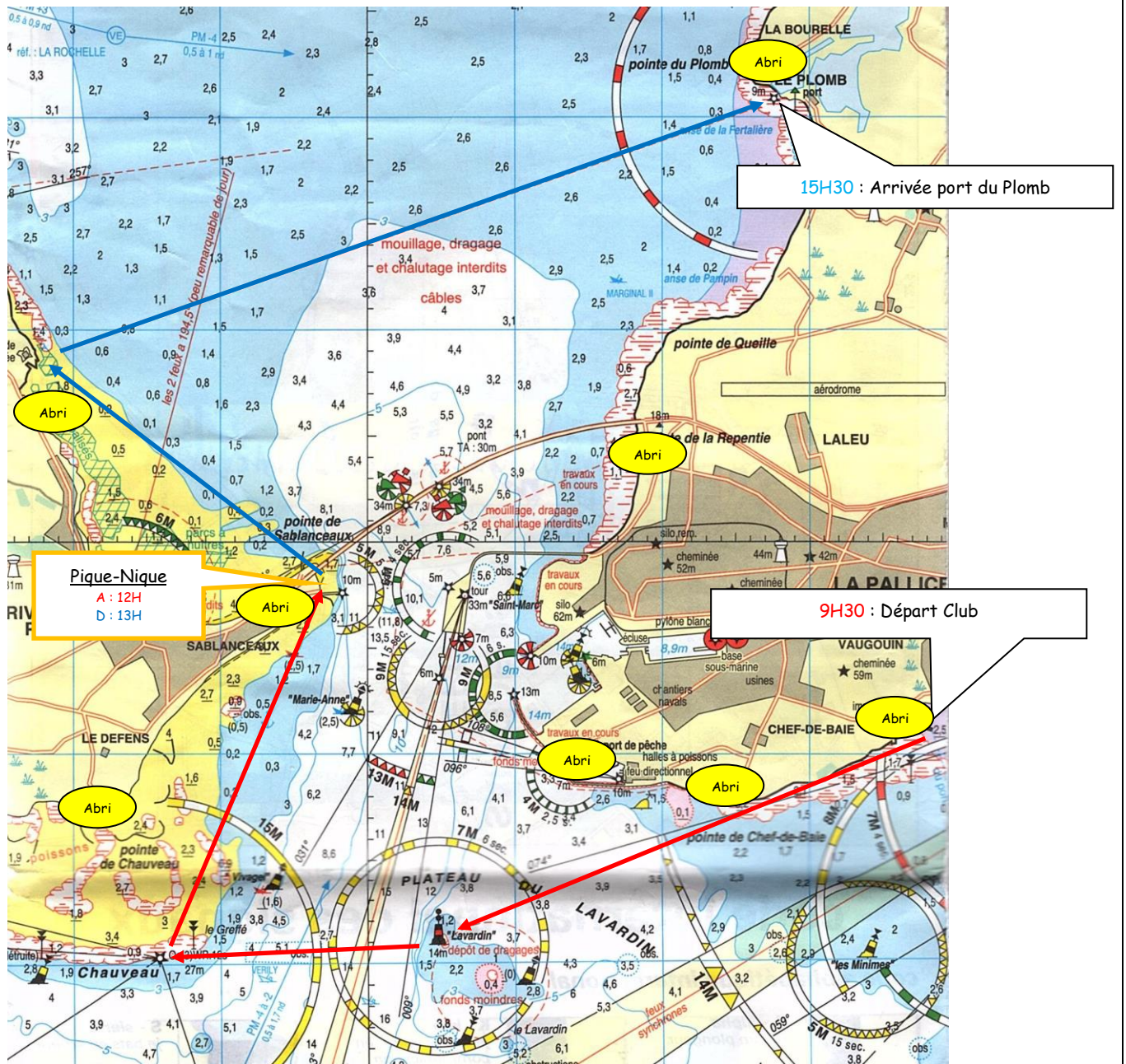
Geoffroy SIBILEAU

## OBJECTIFS DE LA SORTIE

- Vivre un moment convivial
- Naviguer sur un site remarquable
- Echanger des savoirs et des savoirs faire :  
*cartographie - utilisation boussole et compas*

## NAVIGATION

Le tracé



Distance : 25 km

Vitesse de progression (sans les arrêts) : entre 5 et 8 km/h

Tps de navigation (avec les pauses) : environ 6h

### Les caps

Cap n°1 : Tourelle « Les Lavardins » - 244°

Cap n°2 : Phare des Chauvauds(Ré) - 268°

Cap n°3 : Pointe de Sablanceaux(Ré) - 28°

Cap n°4 : Fort de la Prée(Ré) - 305°

Cap n°5 : Port du Plomb - 71°

### Les Echappatoires

- Raccourcissement possible du parcours en supprimant le passage par le phare des Chauvauds et le fort de la Prée.
- Si les conditions de mer ou météorologiques remettent en question la sécurité des pratiquants, se rabattre sur les différents abris le long du parcours, ou rebrousser chemin.

### GESTION DU TEMPS

8H30 : Ouverture du club + navette

9H30 : Départ du club

15H30 : Arrivée Port du plomb

16H30: Fermeture du club

### METEO

Conditions souhaitées : Force 4 max - visibilité bonne - sans précipitations - T. eau = 8° mini - T. air = 8° mini

### Informations prises sur :

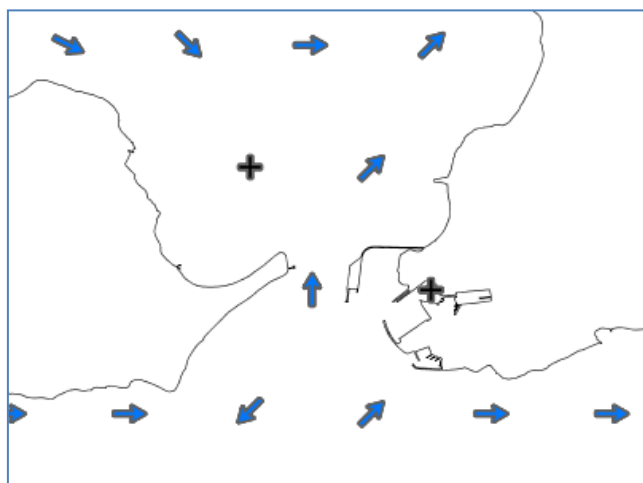
- Bulletins côtier et rivage de météo-france : <http://france.meteofrance.com/france/mer>
- Prévisions GFS et WRF pour des points côtiers : <http://www.windguru.cz/fr>
- Prévisions de vague et de courant : <http://www.previmer.org/>

### MAREE

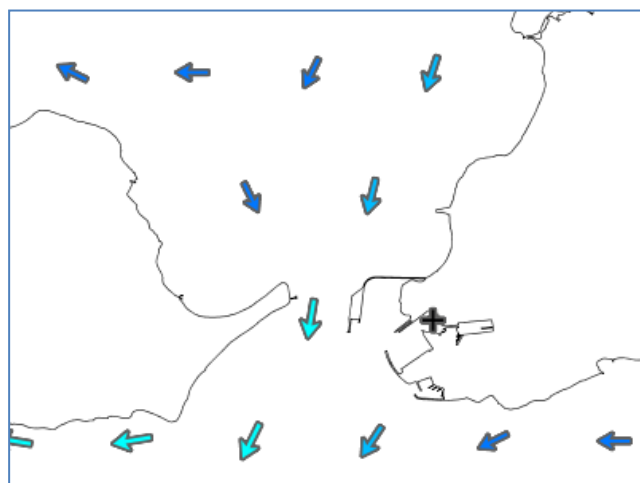
Coeff.		Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	<sup>1</sup> / <sub>12</sub>
PM	36	00h46	05h22	00h53	4,75m	2,00m	0,17m
BM		06h08		01h12	2,75m		
PM	37	13h22	05h29	00h54	4,75m	2,06m	0,17m
BM		18h51		2,69m			

Il faut 2,5 m de hauteur d'eau pour entrer en kayak dans le port. Sur de petit coef, il y a toujours un minimum d'eau pour entrer dans le port du plomb.

## LES COURANTS DE MAREE



Flot (ME/PM -2h)



Jusant (ME/PM +2h)

<http://data.shom.fr/#donnees>

## QUALITE DE L'EAU

L'état écologique et chimique de la masse d'eau du site navigué sont de bonnes qualités.

<http://www.eaufrance.fr/>

## ENVIRONNEMENT

Diversité des côtes ...

## PATRIMOINE

Port Neuf - Port de La Palice - Port du Plomb - Fort de la Prée - Pont Ile de Ré...

## SECURITE

### *Le matériel à prévoir*

Nous serons toujours à moins de 2 miles (3,7 km) d'un abri.

Ce contexte de navigation nous met dans la configuration de la réglementation d'une navigation entre 300 m et 2 miles.

Liste n°1 - liste de matériel obligatoire par personne : un gilet de sauvetage de minimum 50 N, un moyen de repérage lumineux (lampe étanche ou flash light), un dispositif pour rester au contact de l'embarcation (ligne de vie), un dispositif d'assèchement mobile ou fixe (écope ou pompe), un dispositif(ou technique) pour remonter à bord seul (flotteur de pagaie ou avec l'aide d'une personne), un signal sonore ( sifflet ou corne de brume), un dispositif de remorquage (point d'accrochage et bout de remorquage de 5 à 8 m).

Liste n°2 - La liste du matériel complémentaire par personne : Lunettes de soleil avec cordon, casquette ou chapeau, coupe vent imperméable, vêtement technique de rechange, bottillons néoprènes, crème solaire, eau, pique-nique, encas et jumelles étanches.

Liste n°3 - La liste du matériel complémentaire pour les personnes responsables (1 bateau sur 5) : 3 feux rouges automatiques à main, 1 compas magnétique, 1 carte marine, 1 règlement international pour prévenir les abordages en mer(RIPAM), 1 VHF étanche, 1 pagaie de secours, 1 pompe, 1 couteau, 1 montre étanche, 1 trousse de secours, 1 couverture de survie, 1 téléphone portable placé dans une pochette étanche, 1 GPS ou 1 boussole, les horaires des marées, 1 adhésif de réparation.

**Sondage sur la maîtrise de techniques de sécurité des participants**

(en condition de mer agitée- Force 4)

Toujours avoir en tête

- Est-ce que je peux assurer ma propre sécurité ?
- Est-ce-que je peux assurer la sécurité des autres ?
- Est-ce-que les autres peuvent assurer ma propre sécurité ?

En condition de mer agitée- Force 4	Indispensable	Fortement conseillé	Recommandé
Vider un bateau et refaire embarquer un kayakiste dessalé en eau profonde	✗		
Remorquer un kayakiste sur une longue distance ou pour sortir d'une zone dangereuse	✗		
Se servir du matériel d'armement	✗		
Lors d'un dessalage, récupérer son matériel et remonter dans son bateau avec assistance en eau profonde	✗		
Maitriser les appuis d'équilibre		✗	
Utiliser une VHF		✗	
Savoir ramener son matériel seul sur la plage après un dessalage sur un passage de barre (Eloignement de la côte 100 m max.)		✗	
Maitrise de technique de Secourisme		✗	
Savoir ramer avec une ½ pagaie de secours		✗	
Savoir répartir les charges dans le bateau		✗	
Utiliser un compas, une boussole, un GPS, une carte marine		✗	
Esquimauter			✗
Redresser un kayakiste retourné sans qu'il sorte du bateau			✗
Remonter dans son bateau seul avec un flotteur de pagaie			✗

## TRANSPORT

1 minibus(Geoffroy) avec la remorque du club.

Indemnités kilométriques : 0,25 euros/km pour le véhicule avec remorque, 0,20 euros/km pour les véhicules sans remorque

## SECOURS

Pompiers : Tél. 18 Samu : Tél. 15 Gendarmerie : Tél. 17  
Sauvetage en Mer (CROSS) Tél. 16.16 -VHF canal 16 24/24  
Sémaphore de Chassiron : 05 46 47 85 43  
Sémaphore des Baleines : 05 46 29 42 02  
Crossa Etel : 02 97 55 35 35

## LE CADRE REGLEMENTAIRE

- Pour la navigation maritime : Ministère de l'écologie, du développement durable, de l'énergie - Direction Maritime - Division 240
- Pour l'encadrement : Le code du sport - Pour des bénévoles, il n'y a pas besoin de diplômes, c'est le bureau directeur qui reconnaît la compétence, et qui engage sa responsabilité.
- Pour l'environnement : pas d'interdiction particulière

## L'ALIMENTATION EN RANDONNEE

Nous sommes sur une pratique sportive d'endurance de longue durée. L'alimentation est une composante essentielle d'une randonnée réussie.

**Voici un exemple de ce qui peut être fait :**

Le repas de la veille : il sera enrichi en glucide digeste, éviter les fruits verts

Ex : Crudités (sauce avec huile) viande ou, poisson, riz, pâtes, pommes de terre, pain grillé, fromage type pâte cuite ou gruyère, fruits frais murs ou cuits ou tarte et eau.

Le petit déjeuner : 3 heures avant le début de la randonnée, il doit être conséquent

Ex : riz au lait, gâteaux secs et chocolats, thé ou café avec tartines beurrées et confitures, yaourts.

Ration d'attente : barres de céréale, fruits secs, gels énergétiques

Eau : au moins 2 l

Pique-nique : Il doit être de petite quantité pour éviter les gênes gastriques

Ex : Salade composée (pâtes, légumes, viande blanche avec un peu d'huile d'olive) + un bout de fromage, un morceau de pain et un fruit (banane...)

Encas : barres de céréale, fruits secs, gels énergétiques

La ration de récupération : Elle est essentielle dans les 2 heures suivant l'effort, même si la récupération va bien au-delà de cette période. Dès la fin de l'effort : 50 g de glucose par tranche de 2 heures (25 g boisson, 25 g solide). Boisson alcaline (ex : boissons gazeuses) pour diminuer l'acidose.