

SORTIE ILE MADAME

DATE

Le dimanche 11 décembre 2016

OBJECTIFS DE LA SORTIE

- Vivre un moment convivial
- Naviguer sur un site remarquable
- Echanger des savoirs et des savoirs faire :
cartographie - ornithologie - utilisation VHF



PARCOURS

Le tracé



Distance : environ 21 km

Vitesse de progression (sans les arrêts) : 5 à 7 km/h

Durée total de la sortie (avec les arrêts) : 5H

Les caps

1^{er} cap : Port de la Fumée

2^{me} cap : Ile Madame (Pique-Nique)

3^{me} cap : Plage Sud de Fouras

4^{me} cap : Fort Enet

5^{me} cap : Port de la Fumée

Les Echappatoires

- Débarquement à la plage sud de Fouras ou supprimer le passage par Fort Enet pour raccourcir en cas de fatigue
- Si les conditions de mer ou météorologiques remettent en question la sécurité des pratiquants, se rabattre sur les différents abris le long du parcours.

PARTICIPANTS

Responsable de la sortie : Geoffroy SI.

NOM	EMBARCATION	MATERIEL (Voir le détail des listes plus bas)	REMARQUES
Geoffroy SI.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2-3	
Sébastien BO.	K1 Rando(club ou perso)	Liste n°1-2-3	
Maxime JA.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2	
Sébastien BI.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2	
Ronan MA.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2	
Christophe LE.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2	
Michel C.	K1 Rando(perso)	Liste n°1-2	Rv à Fouras
Rolland TR.	K1 Rando(club)	Liste n°1-2	Rv à Fouras , il faut lui prendre le matériel

TRANSPORT

1 minibus(Geoffroy) avec la remorque du club.

Indemnités kilométriques : 0,20 euros/km pour le véhicule avec remorque, 0,12 euros/km pour les véhicules sans remorque

GESTION DU TEMPS

9H15 : Rv au club pour prendre le matériel.

10H30 : Arrivée à la Fumée Fouras

11H : Départ de la Fumée (Embarcadère)

16H : Fin de la randonnée

17H30 : Fermeture du club

METEO

	Vitesse du vent (noeuds)								Vagues (m)								Température (°C)								Pluie (mm/3h)							
	01 h	04 h	07 h	10 h	13 h	16 h	19 h	22 h	01 h	04 h	07 h	10 h	13 h	16 h	19 h	22 h	01 h	04 h	07 h	10 h	13 h	16 h	19 h	22 h	01 h	04 h	07 h	10 h	13 h	16 h	19 h	22 h
11.12.2016	4	4	5	6	5	3	3	5	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.8	0.7	0.7	10	9	10	11	12	13	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0

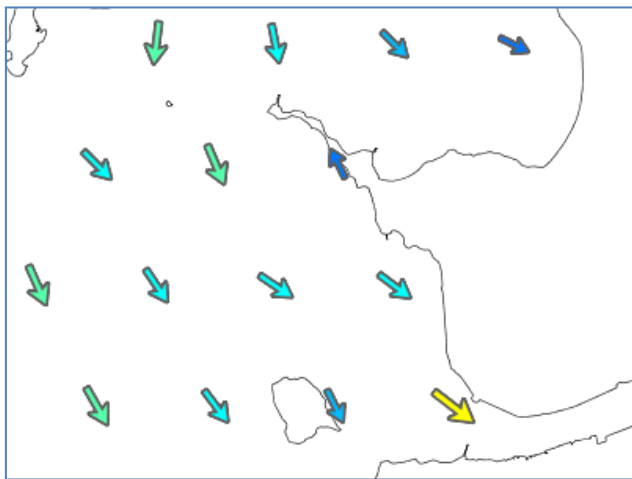
Source : <http://www.windguru.cz/fr>

MAREE (le 11 décembre 2016)

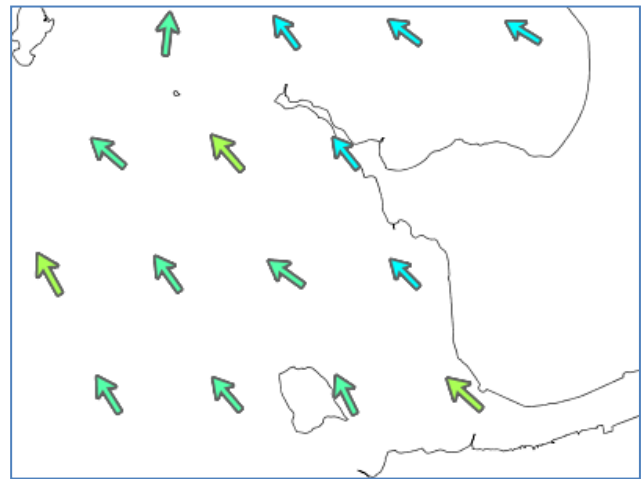
Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	¹ / ₁₂
PM 73	02h15	05h37	00h56	5,76m	4,18m	0,35m
BM 07h52				1,58m		
PM 80	14h38	06h46	01h07	5,99m	4,41m	0,37m
BM 20h21		05h43	00h57	1,31m	4,68m	0,39m

Source : <http://maree.info/>

LES COURANTS DE MAREE



Flot (VE/PM -2h)



Jusant (VE/PM +2h)

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

QUALITE DE L'EAU

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

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

ENVIRONNEMENT

Territoire préservé et classé.

- Site ornithologique d'importance (41 espèces d'oiseaux signalés dont 34 nidificatrices)
- Estran : zone de frayère et de nursery...

PATRIMOINE

Fort Enet, Fort de l'Ile Madame, Port de la Fumée, Fort Vauban...

SECURITE

Le matériel à prévoir

Nous serons toujours à moins de 2 milles (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 milles.

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 ?

	Esquimauter	Vider un bateau sur l'eau et refaire embarquer le kayakiste	Remorquer un kayakiste	Se servir du matériel d'armement	Secourisme
Geoffroy SI.	1	1	1	1	1
Sébastien BO.	3	1	1	1	1
Maxime JA.	3	1	1	2	3
Sébastien BI.	3	1	1	2	1
Ronan MA.	3	1	1	2	3
Christophe LE.	3	3	3	3	3
Rolland TR	3	3	3	3	3
Michel CA.	2	1	1	2	2

1 - Maîtrisé

2 - Partiellement maîtrisé

3 - Non maîtrisé

SECOURS

Pompiers : Tél. 18 Samu : Tél. 15 Gendarmerie : Tél. 17

Cabinet médical Fouras : Tél.05 46 84 29 49

Cabinet médical Port des Barques : Tél.05 46 84 77 77

Sauvetage en Mer (CROSS) Tél. 16.16 -VHF canal 16 24/24

Sémaphore de Chassiron : 05 46 47 85 43

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

Sources : Préfecture - Mairie - www.developpement-durable.gouv.fr/-Natura-2000

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 : 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 : 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





**11 décembre 2016
île Madame**

