



Projet de sortie « MESCHERS »

DATE

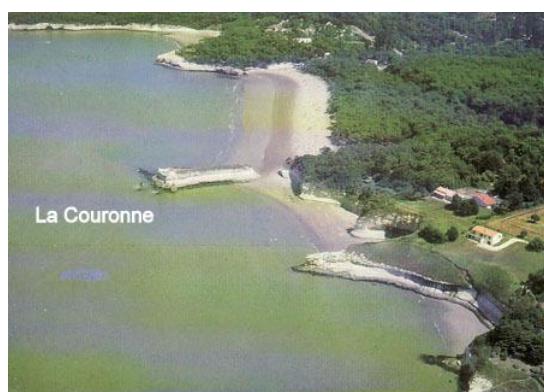
Le dimanche 05 février 2017

RESPONSABLE

Geoffroy SIBILEAU + Responsable club de Rochefort

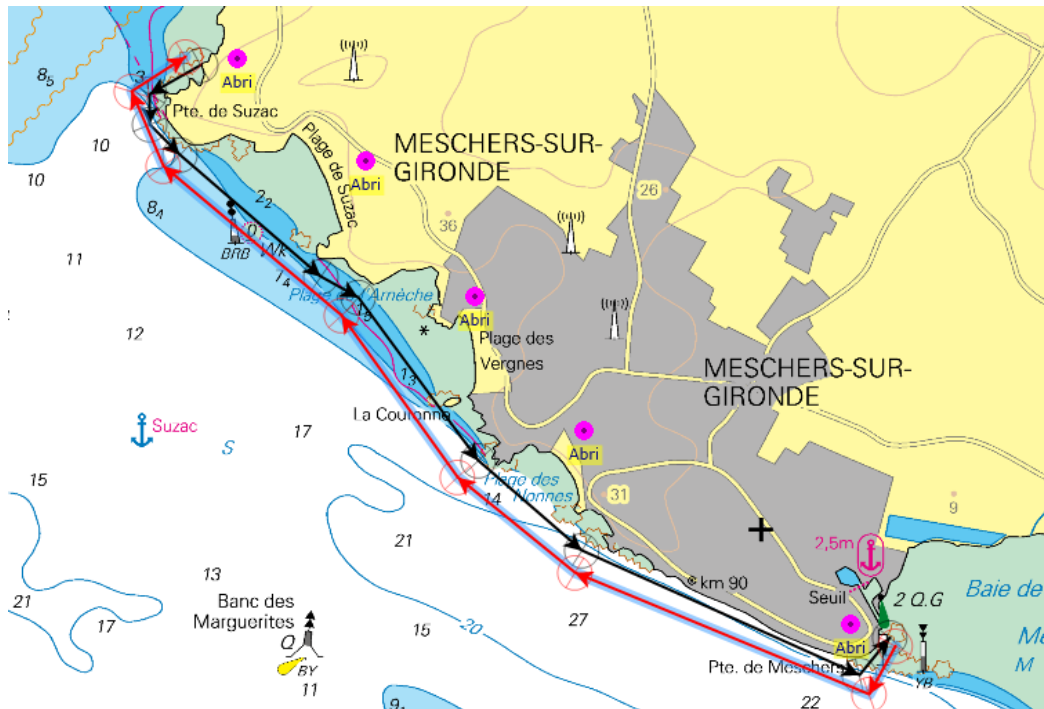
OBJECTIFS DE LA SORTIE

- Vivre un moment convivial
- Naviguer sur un site remarquable
- Echanger des savoirs et des savoirs faire : Réaliser quelques nœuds...
- Naviguer avec le club de Rochefort



PARCOURS

Le tracé



Distance : 19 km

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

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

Les caps

Navigation le long de la côte

Les Echappatoires

- Raccourcissement possible de la sortie.
- 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.

TRANSPORT

1 minibus(Geoffroy) avec la remorque du club, plus des voitures personnelles si besoin.

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

GESTION DU TEMPS

Rv au club : 8H30

Mise à l'eau : 11H

Sortie de l'eau : 16H

Fermeture club : 18H30

METEO

Conditions souhaitées : Force 4 max - visibilité bonne - sans précipitations - T. eau = 8° mini - T. air = 5° mini

<http://france.meteofrance.com/france/mer>

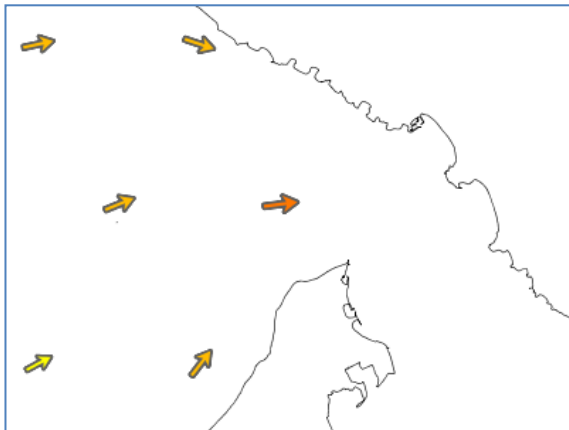
<http://france.meteofrance.com/france/mer>

MAREE (05 février 2017)

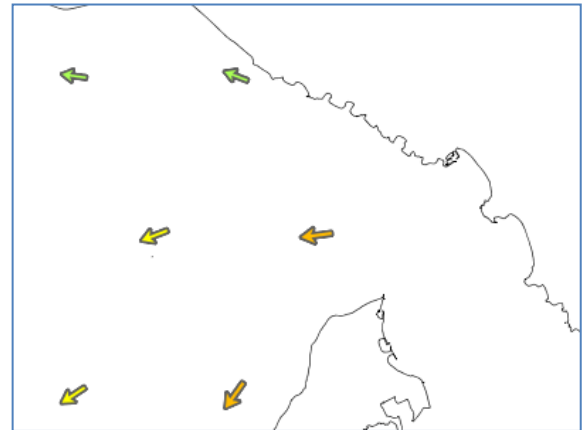
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	$\frac{1}{12}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
BM		04h57	06h52	01h08	1,84m	2,74m	0,23m	0,69m	1,37m
PM	54	11h49	05h49	00h58	4,58m	2,62m	0,22m	0,66m	1,31m
BM		17h38			1,96m				

<http://maree.info/>

LES COURANTS DE MAREE



Flot (VE/PM -2h)



Jusant (VE/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

L'estuaire de la Gironde est un des plus grands estuaires d'Europe et, écologiquement, un des plus riches. Qu'il s'agisse d'utilisation de la ressource en eau, de tourisme, de pêche et de cultures marines, de paysages et de biodiversité, il revêt une identité environnementale particulière.

PATRIMOINE

Meschers sur Gironde présente plusieurs visages, depuis les plages au pied des falaises bordées de carrelets, jusqu'au plateau agricole et à la forêt, en passant par le bourg, le port et les marais. Cette diversité se reflète dans le patrimoine.

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.

Maitrise de techniques de sécurité des participants

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		x	
Savoir ramener son matériel seul sur la plage après un dessalage sur un passage de barre (Eloignement de la côte 100 m max.)		x	
Maitrise de technique de Secourisme		x	
Savoir ramer avec une $\frac{1}{2}$ pagaie de secours		x	
Savoir répartir les charges dans le bateau		x	
Utiliser un compas, une boussole, un GPS, une carte marine		x	
Esquimauter			x
Redresser un kayakiste retourné sans qu'il sorte du bateau			x
Remonter dans son bateau seul avec un flotteur de pagaie			x

SECOURS

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

Sauvetage en Mer (CROSS) Tél. 196 -VHF canal 16

Crossa Etel : 02 97 55 35 35

Sémaphore de Chassiron : 05 46 47 85 43

Sémaphore des Baleines : 05 46 29 42 02

LE CADRE REGLEMENTAIRE

- Pour la navigation maritime : Division 240
- Pour l'encadrement : Pour des bénévoles, il n'y a pas besoin de diplômes, c'est le comité de direction qui reconnaît la compétence du responsable, et le président qui engage sa responsabilité.

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