



Randonnée

« Port Neuf - La Flotte en Ré - Port Neuf »

- **DATE** : dimanche 18 juin 2017

- **RESPONSABLE** : Sébastien BILLY

- **OBJECTIFS DE LA SORTIE**

- vivre un moment convivial
- naviguer sur un site remarquable
- échanger des savoirs et des savoirs faire : cartographie – boussole et compas – amers



- **CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE** :

Facile – Modérée – **Exigeant** – Très exigeant

Connaissance nécessaire des manœuvres de base. Parcours de 5 à 6 heures et de 10 à 15 milles marins.
Présence d'endroits protégés pour accoster et pour se reposer.

La classification de l'itinéraire peut être radicalement modifiée par l'action d'éléments météorologiques (vent, brouillard, etc.) et/ou océanographiques (marées, clapot, etc.).

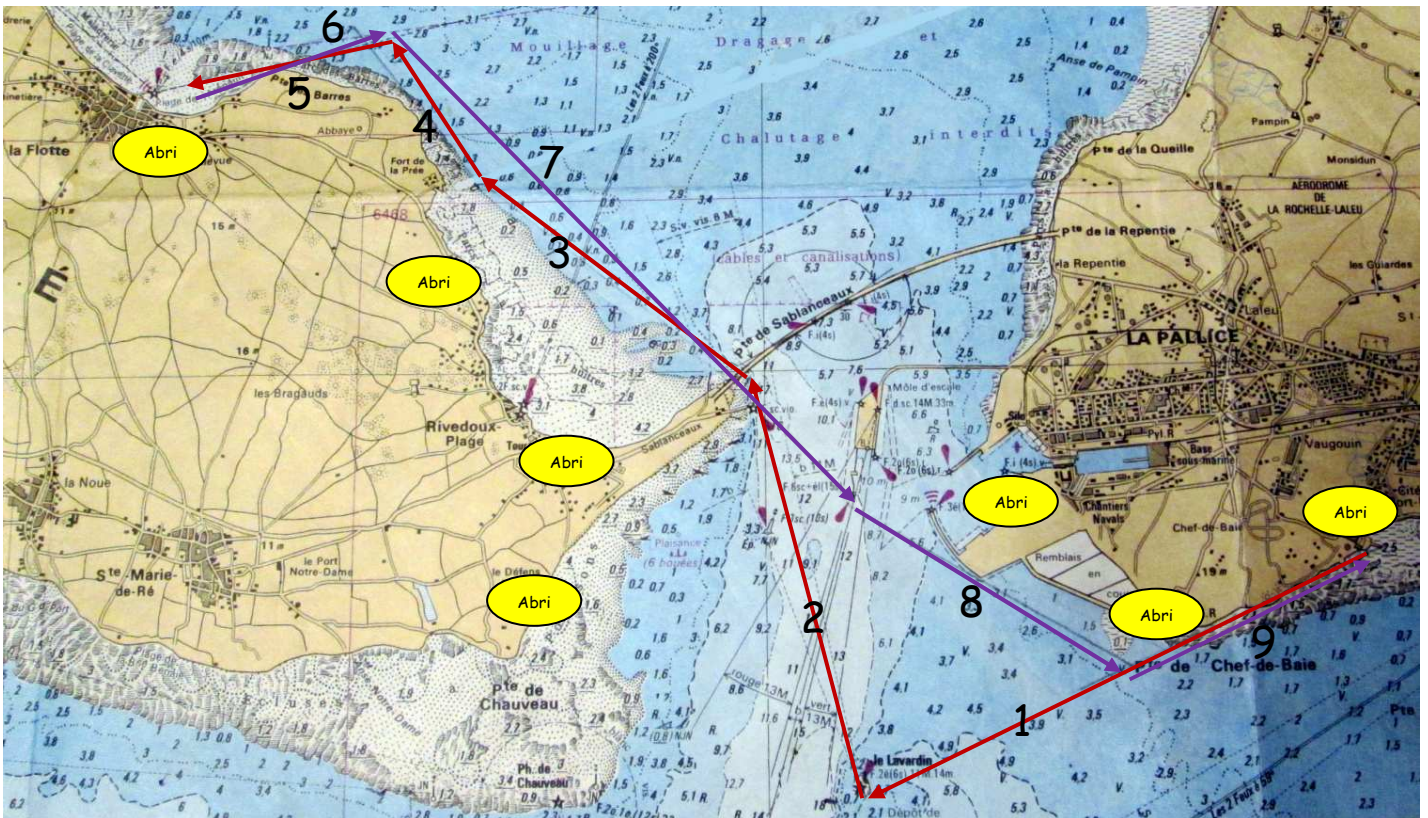
- **NAVIGATION**

Distance : 26 km

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

Tps de navigation (avec les pauses) : environ 6h00

Le parcours



Les caps à suivre

Aller

- Cap n°1 : Tourelle du Lavardin - 246°
- Cap n°2 : Pont de l'Île de Ré – 343°
- Cap n°3 : Fort de la Prée(Ré) – 305°
- Cap n°4 : Parc des Barres – 321°
- Cap n°5 : La Flotte en Ré – 250°

Retour

- Cap n°6 : Parc des Barres - 77°
- Cap n°7 : Mole d'escala – 134°
- Cap n°8 : Pointe de Chef de Baie - 120°
- Cap n°9 : Port- Neuf - 66°

Les échappatoires

- Raccourcissement possible du parcours en supprimant le passage par la tourelle du Lavardin.
- 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.

• DÉTAILS DE LA JOURNÉE

- 8h15 : Ouverture du club – préparation du matériel
- 9h00 : Départ du club
- 12h00 : Arrivée à La Flotte à marée haute - Visite du port et de son écluse anti-submersion
- 12h30 : Pique Nique sur la plage de l'Arnerault
- 13h30 : Retour vers Port-Neuf
- 16h30 : Arrivée au Club – Nettoyage et rangement du matériel
- 17h30 : Fermeture du club

• MÉTÉO

- Conditions souhaitées : Force 4 max - Bonne visibilité

- Informations prises sur :

Bulletins côtier et rivage de Météo-France : <http://france.meteofrance.com/france/mer>

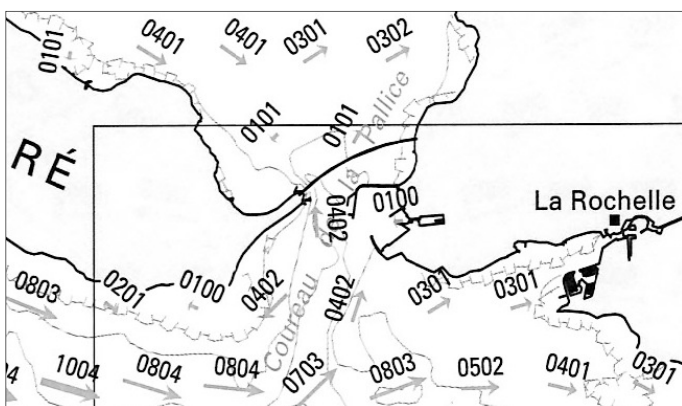
Prévisions GFS et WRF pour des points côtiers : <http://www.windguru.cz/fr>

Prévisions de vague et de courant : <http://www.previmer.org/>

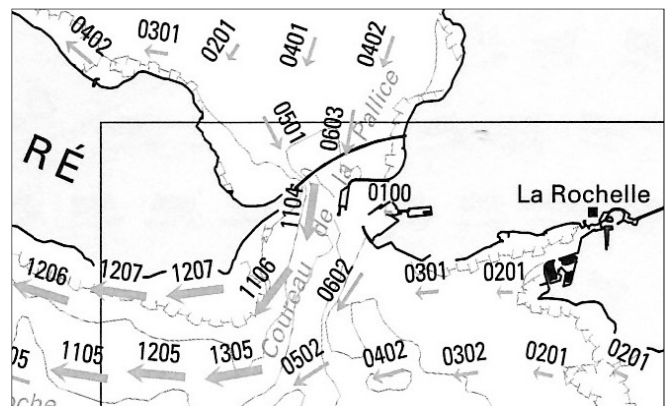
• MARÉES du 18 juin 2017

Coeff.		Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2	
BM	50	05h33	07h05	01h10	2,13m	2,74m	0,23m	0,69m	1,37m	
PM		12h41			00h55					4,87m
BM		18h12			05h31					2,29m

• COURANTS DE MARÉES



A 9h00 : 4h après la BM



A 13h30 : 5h avant la BM

Exemple : lecture de 0804 → 0,8 noeud en vives eaux et 0,4 noeud en mortes eaux.

• PATRIMOINE

- Port-Neuf de La Rochelle

- Port de La Pallice et son mole d'escale : 6^{ème} Grand Port Maritime français avec 9 229 165 tonnes de marchandises traitées en 2016.

- Fort de la Prée : ce monument est le plus vieux fort de l'île de Ré. Il est classé Monument Historique depuis 2008. Construit en 1626, il avait pour objectif premier d'assurer la souveraineté du roi Louis XIII sur l'île, qui était à cette époque un territoire stratégique pour la couronne face aux Protestants de la Rochelle.

- la Flotte en Ré : le bourg de La Flotte est très ancien. Il s'est construit peu à peu le long de la baie du Pertuis Breton qui va de la Pointe des Barres, à l'est, à celle du Couronneau, à l'ouest, et qui a servi de mouillage aux bateaux dès l'époque romaine.

• SÉCURITÉ

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.

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 : 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).

Matériel complémentaire par personne :

- des lunettes de soleil avec cordon,
- un coupe vent imperméable,
- des chaussons néoprènes,
- de l'eau,
- une casquette ou un chapeau,
- un vêtement technique de rechange,
- de la crème solaire,
- un pique-nique et des encas.

Matériel complémentaire pour les personnes responsables (1 bateau sur 5) :

- 3 feux rouges automatiques à main,
- une VHF étanche,
- une pagaie de secours,
- un couteau,
- une trousse de secours,
- un GPS,
- les horaires de marées,
- un téléphone portable placé dans une pochette étanche,
- un règlement international pour prévenir les abordages en mer (RIPAM),
- un compas magnétique,
- une carte marine,
- une pompe,
- une montre étanche,
- une couverture de survie,
- une boussole,
- un adhésif de réparation,

• SECOURS

- Pompiers : 18
- Samu : 15
- Gendarmerie : 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

• CADRE RÉGLEMENTAIRE

- 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 : les bénévoles n'ont 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

• ALIMENTATION EN RANDONNÉE

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.

- Durant la navigation : barres de céréale, fruits secs, gels énergétiques

- Eau : au moins 2 litres

- 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.

Inscription via le site internet, rubrique « rendez-vous »