

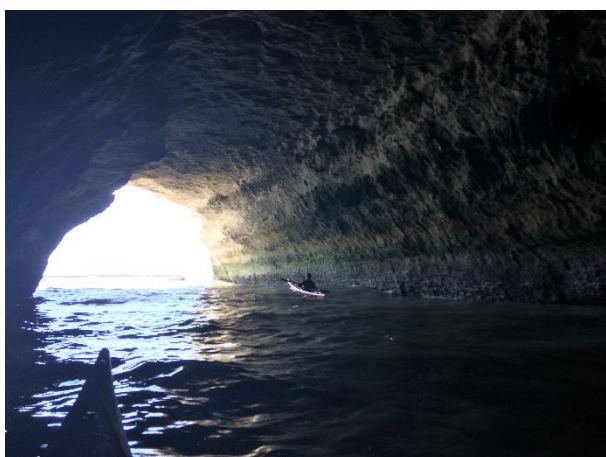


Week-End « St Georges de Didonne »

DATE : 23 et 24 septembre 2017

RESPONSABLE : Geoffroy SIBILEAU

OBJECTIFS DU WEEK-END : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire



NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR : verte « Mer »
(*voir le contenu sur le site du club)

CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE : Facile - **Modérée** - Exigeant - Très exigeant
(*Voir les explications en annexe)



PLANNING

Samedi (Talmont - Suzac - Talmont)	Dimanche (Suzac-La Grande côte-Suzac)
8H : ouverture club 8H30/10H : Déplacement aller 10H/10H30 : Préparation navigation 10H30/13H : Navigation aller 13H/14H : Pique-nique à Suzac 14H/16H30 : Navigation retour 16H30/17H : Rangement navigation 17H/18H : Visite Talmont 18H/19H30 : Installation camping 19H30 : Apéro/barbecue sur la plage	8H/9H = Petit déjeuner 9H/9H30 : Désinstallation camping 9H30/10H = Préparation navigation 10H/12H30 = Navigation aller 12H30/14H = Snack ou Pique-nique à La grande côte 14H/16H30 : Navigation retour 16H30/17H : Rangement navigation 17H/18H30 : déplacement retour 19H : Fermeture club

PARCOURS 1 (le samedi 23.09.17)

Le tracé



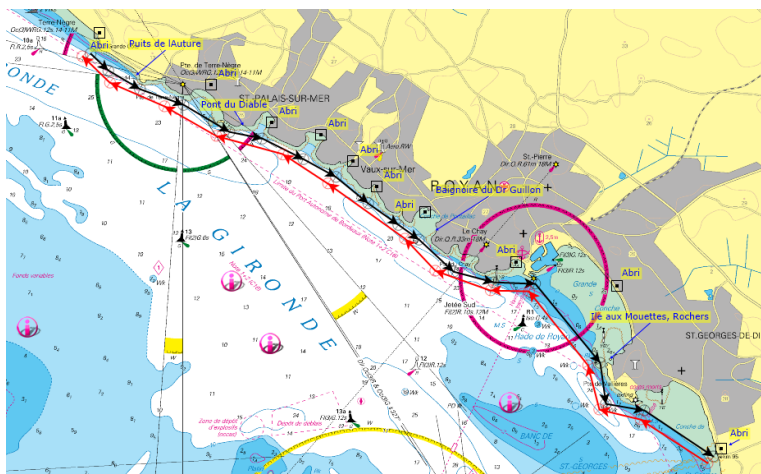
Distance : 20 km

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

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 6 h

PARCOURS 2 (le dimanche 24.09.17)

Le tracé



Distance : 26 km

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

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 6 h

METEO

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

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

<http://marine.meteoconsult.fr/meteo-marine/previsions-meteo-marine.php>

MAREE

Le samedi 23

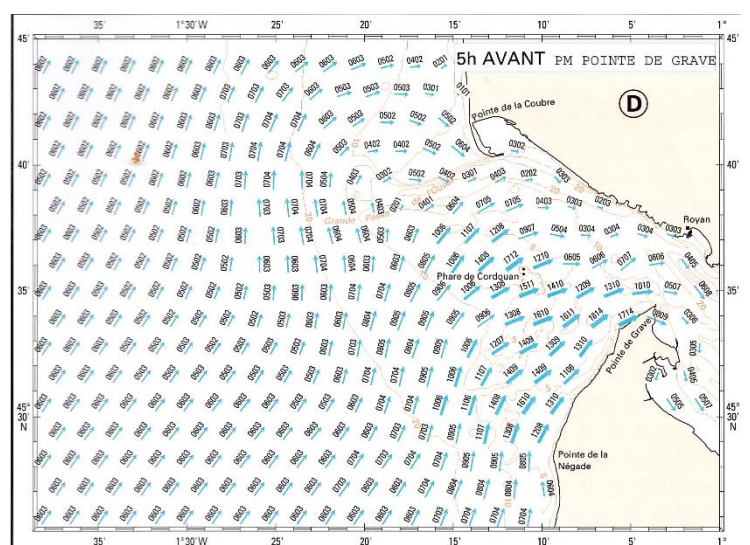
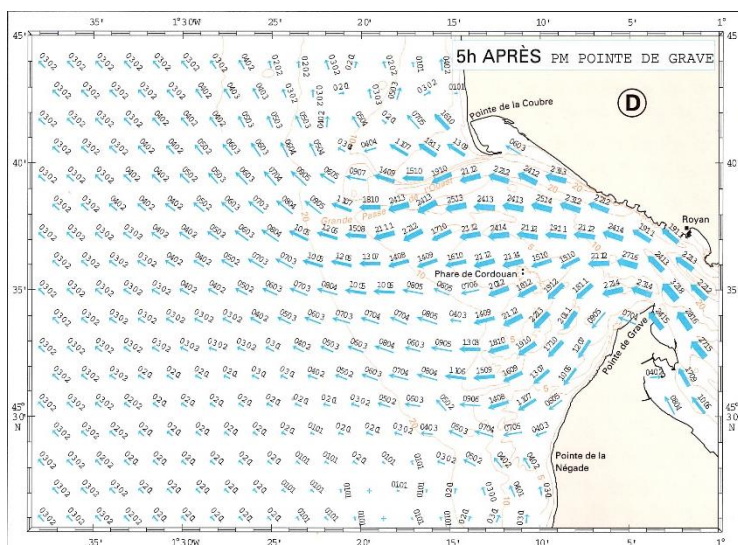
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		01h20		00h55	1,03m				
PM	91	06h52	05h32	01h07	5,99m	4,96m	0,41m	1,24m	2,48m
BM		13h35	06h43	00h55	1,20m	4,79m	0,40m	1,20m	2,40m
PM	87	19h06	05h31	00h55	5,98m	4,78m	0,40m	1,20m	2,39m

Le dimanche 24

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		01h56		00h54	1,32m				
PM	82	07h20	05h24	01h08	5,81m	4,49m	0,37m	1,12m	2,25m
BM		14h12	06h52	00h53	1,49m	4,32m	0,36m	1,08m	2,16m
PM	77	19h35	05h23	00h53	5,71m	4,22m	0,35m	1,06m	2,11m

<http://maree.info/>

LES COURANTS DE MAREE



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

TRANSPORT

Minibus : Geoffroy

Remorque : Club

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

HEBERGEMENT

Camping du Bois Soleil à la pointe de Suzac. Les emplacements sont à 30 m de la plage.

<http://www.bois-soleil.com/129-le-camping/1392-plan-interactif-du-camping.html>

BUDGET

Cela va dépendre du nombre que nous serons. Le coût basé sur une participation de 6 kayakistes est d'environ 40 €/pers. Il faut y ajouter tout ce que nous amènerons (qui n'est pas évalué).

Déplacement	(140 km (aller/retour) x 0,25 €/km) / 6 TOTAL : 5,83 €/pers
Alimentation	Pique-nique samedi midi : chacun l'amène Les encas sur les 2 jours : chacun l'amène Barbecue samedi soir : 10 €/pers.(On fera les courses sur place) Apéro samedi soir : chacun l'amène Petit déjeuner dimanche matin : chacun l'amène Déjeuner dimanche midi : snack 15 €/pers (ou pique-nique) Total : 25 €/pers
Camping	2 emplacements (25 €/empl. X 2) / 6 Total : 8,33 €/pers

MATERIEL :

De camping : Tout le nécessaire (toile de tente, duvet, matelas, couverts...)

De navigation : Nous serons toujours à moins de 300 m d'un abri.

Cependant, nous nous mettrons dans la configuration de la réglementation d'une navigation entre 300 m et 2 milles.

(* Voir la liste du matériel en annexe)

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

Les sémaphores : Chassiron : 05 46 47 85 43, des Baleines : 05 46 29 42 02

LE CADRE REGLEMENTAIRE

- Pour la navigation maritime : Division 240
 - Pour le cadre associatif : Code du sport
- (* Voir sur le site du club pour les contenus)

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.

(*Voir en annexe pour des exemples ou la fiche PC de la FFCK sur le site du club)



ANNEXES

CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE

Facile	parcours nécessitant peu d'habiletés particulières. Distance quotidienne inférieure à 3 heures et/ou à 6 milles marins. Nombreux endroits protégés pour se reposer et pour accoster
Modéré	connaissance nécessaire des manœuvres de base. Parcours quotidien de 3 à 5 heures et/ou 6 à 10 milles marins. Quelques endroits protégés pour accoster et pour se reposer.
Exigeant	bonne connaissance des techniques de pagaies, de récupération et de navigation. Parcours quotidien de 5 à 6 heures et/ou 10 à 15 milles marins. Peu d'endroits abrités et de points d'accostage.
Très exigeant	très bonne maîtrise de son embarcation et des techniques de navigation. Parcours quotidien de plus de 6 heures et/ou plus de 15 milles marins. Peu ou pas d'endroits abrités et un nombre très limité de points d'accostage.
<p><u>Note</u> : la classification de l'itinéraire peut être radicalement modifiée par l'action d'éléments météorologiques (vent, brouillard, etc.) et/ou océanographiques (marées, clapot, etc.).</p>	

ALIMENTATION

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

LISTE DU MATERIEL

	Moins de 300 m	De 300 m à 2 milles	De 2 milles à 6 milles
Equipement individuel de flottabilité (Gilet de sauvetage min 50 N)		x	x
Repérage lumineux (lampe étanche, flash light)		x	x
Dispositif pour rester au contact de l'embarcation (ligne de vie)		x	x
Un dispositif d'assèchement mobile ou fixe (écope ou pompe)		x	x
Un dispositif (ou technique) pour remonter à bord seul (flotteur de pagaie ou avec l'aide d'une personne)		x	x
Un signal sonore (sifflet ou corne de brume)		x	x
Un dispositif de remorquage (point d'accrochage et bout de remorquage de 5 à 8 m).		x	x
Les horaires de marées		x	x
Trois feux rouges automatiques à main			x
Un compas magnétique étanche			x
Une carte marine			x
Un règlement international pour prévenir les abordages en mer(RIPAM),			x
Un document décrivant les systèmes de balisage			x
Une VHF étanche			x
En complément...	Une pagaie de secours, un couteau, une montre étanche, une trousse de secours, une couverture de survie, un téléphone portable placé dans une pochette étanche, un GPS ou une boussole, un adhésif de réparation		
Mais encore...	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		