



## BIVOUAC 2 JOURS « Ile de Ré »

**DATE** : 30 septembre et 01 octobre 2017

**RESPONSABLE** : Geoffroy SIBILEAU

**OBJECTIFS DU BIVOUAC** : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire, gestion d'un bivouac, gestion de l'effort...



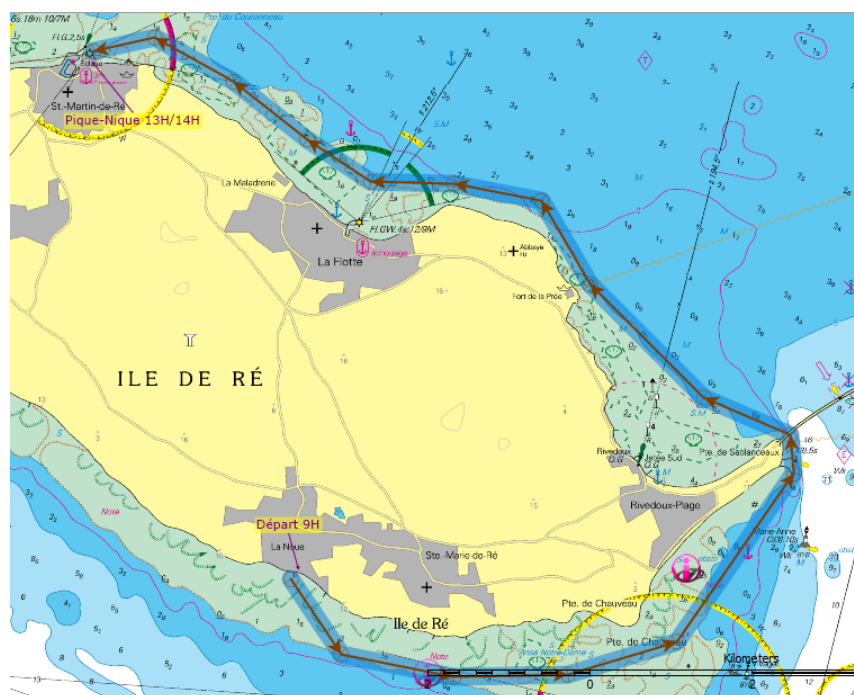
**NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR** : Bleue « Mer » (ou en formation)  
(\*voir le contenu sur le site du club)

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

## PLANNING

<b>SAMEDI 30.09.17</b> <b>(St Marie de Ré - St Martin de Ré - Pte du Lisay)</b>	<b>DIMANCHE 01.10.17</b> <b>(Pt du Lisay - Anse du Martray - St Marie de Ré)</b>
7H30/8H : Ouverture club/Préparation matériel 8H/8H30 : Déplacement aller 8H30/9H : Préparation navigation 9H/13H : Navigation Etape 1 13H/14H : Pique-nique à St Martin de Ré 14H/17H30 : Navigation Etape 2 17H30/18H : Rangement navigation 18H/19H : Récupération/Assouplissement 19H/20H : Montage du camp 20H : Veillée	7H/7H30 = Petit déjeuner 7H30H/8H : Démontage du camp 8H/8H30 = Préparation navigation 8H30/12H30 = Navigation Etape 3 12H30/13H30 = Pique-Nique Anse du Martray 13H30/16H30 : Navigation Etape 4 16H30/17H : Rangement navigation 17H/17H30 : déplacement retour 17H30/18H : Rangement matériel/Fermeture club

### ETAPE 1 (le samedi matin 30.09.17)

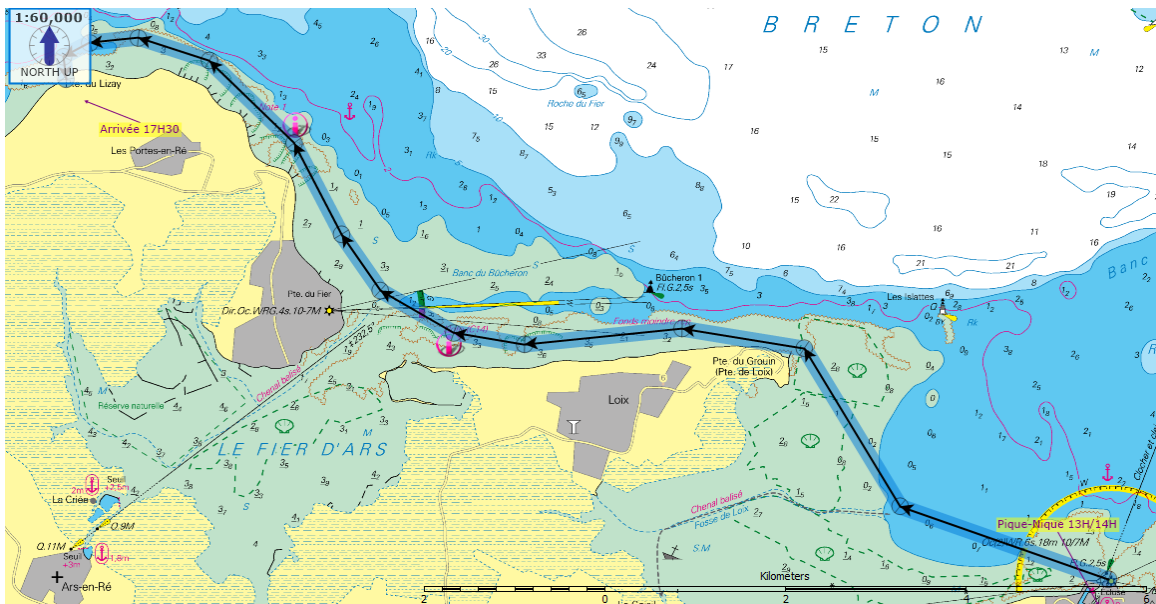


Distance : environ 19 km

Vitesse de progression: 5/8 km/h

Durée totale de l'étape 1 (avec les arrêts) : 4 h

## ETAPE 2 (le samedi après-midi 30.09.17)

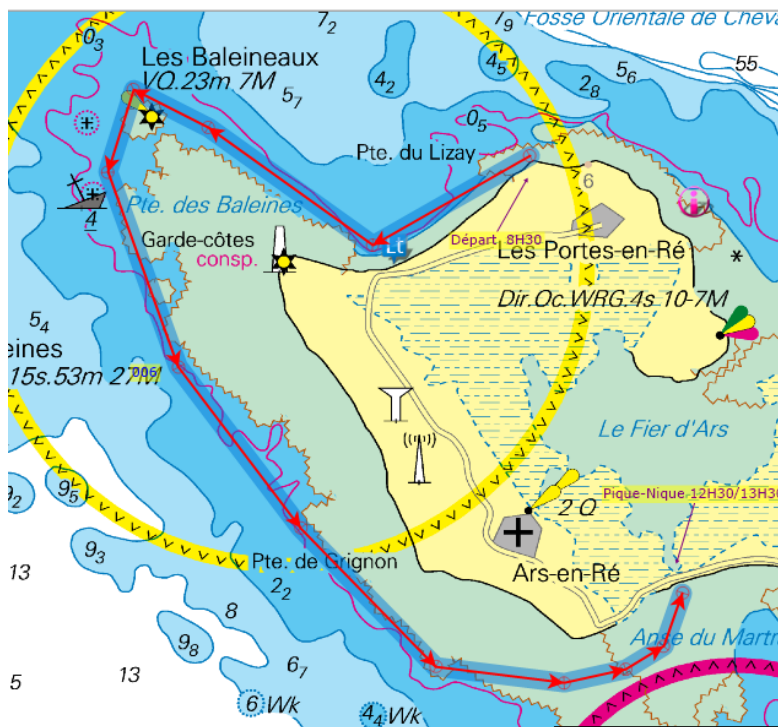


Distance : environ 15 km

Vitesse de progression : 5/8 km/h

Durée totale de l'étape 2 (avec les arrêts) : 3H30

## ETAPE 3 (le dimanche matin 01.10.17)

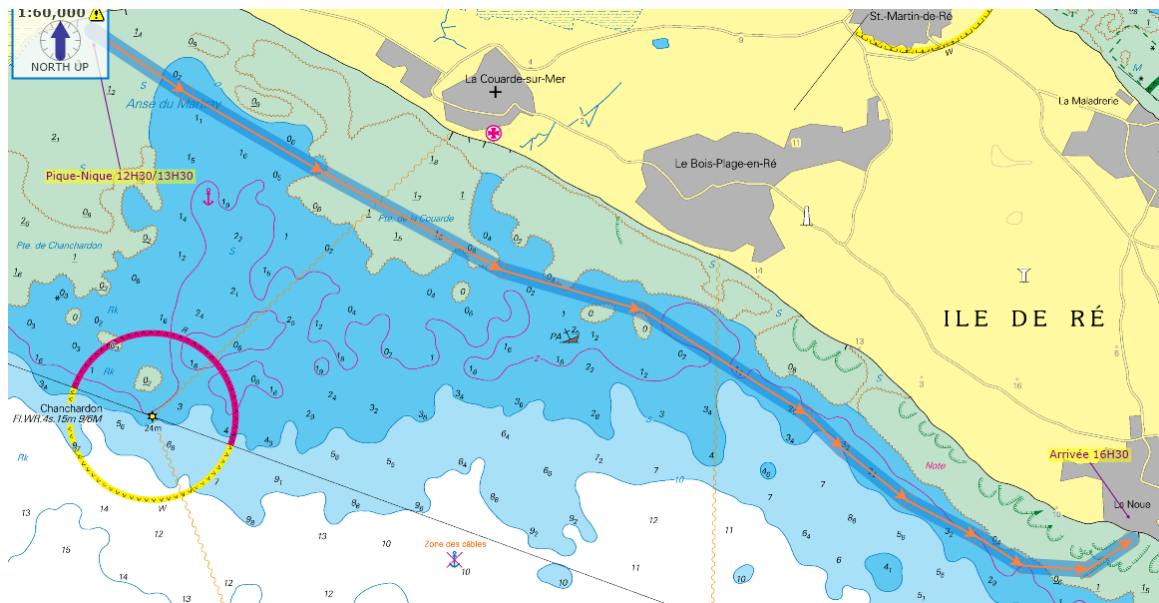


Distance : environ 22 km

Vitesse de progression : 5/8 km/h

Durée totale de l'étape 3 (avec les arrêts) : 4H

## ETAPE 4 (le dimanche après-midi 01.10.17)



Distance : environ 13 km

Vitesse de progression : 5/8 km/h

Durée totale de l'étape 4 (avec les arrêts) : 3H

### METEO

Conditions requises : Force 5 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 30 septembre 2017

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
<b>PM</b>	<b>29</b>	<b>01h51</b>	05h12	00h52	<b>4,63m</b>	1,59m	0,13m	0,40m	0,80m
<b>BM</b>		07h03	<b>07h02</b>	<b>01h10</b>	3,04m	<b>1,89m</b>	<b>0,16m</b>	<b>0,47m</b>	<b>0,95m</b>
<b>PM</b>	<b>32</b>	<b>14h05</b>	05h35	00h55	<b>4,93m</b>	2,08m	0,17m	0,52m	1,04m
<b>BM</b>		19h40			2,85m				

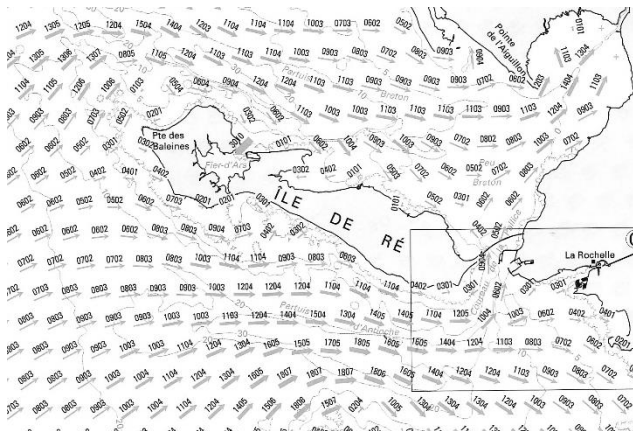
Levée du soleil : 08h02    Couché du soleil : 19H44

#### Le dimanche 01 octobre 2017

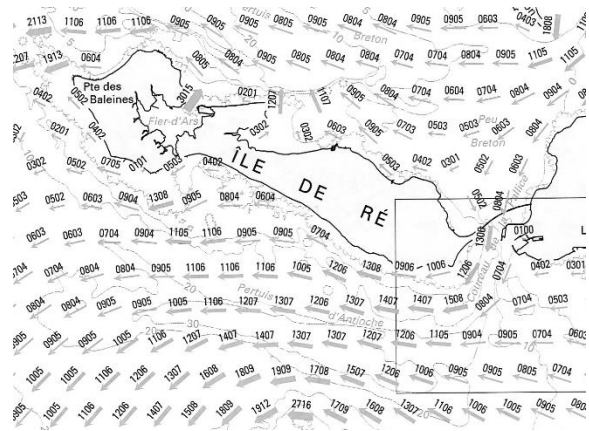
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
<b>PM</b>	<b>38</b>	<b>02h46</b>	05h33	00h55	<b>4,88m</b>	2,12m	0,18m	0,53m	1,06m
<b>BM</b>		08h19	<b>06h35</b>	<b>01h05</b>	2,76m	<b>2,45m</b>	<b>0,20m</b>	<b>0,61m</b>	<b>1,23m</b>
<b>PM</b>	<b>44</b>	<b>14h54</b>	05h52	00h58	<b>5,21m</b>	2,72m	0,23m	0,68m	1,36m
<b>BM</b>		20h46			2,49m				

Levée du soleil : 08h03    Couché du soleil : 19H42

## LES COURANTS DE MAREE



3 h après la BM



4 h avant la BM

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

## TRANSPORT

Minibus : Geoffroy

Remorque : Geoffroy

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

## MATERIEL :

De bivouac : Tout le nécessaire (toile de tente, duvet, matelas, couverts, repas, encas, pharmacie...)

De navigation : Nous serons toujours à moins de 2 milles d'un abri.

(\* 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		