

## Projet de sortie Pointe du Groin - St martin de ré

**DATE** : Dimanche 12 novembre 2017

**RESPONSABLE** : Stéphane TONNERRE

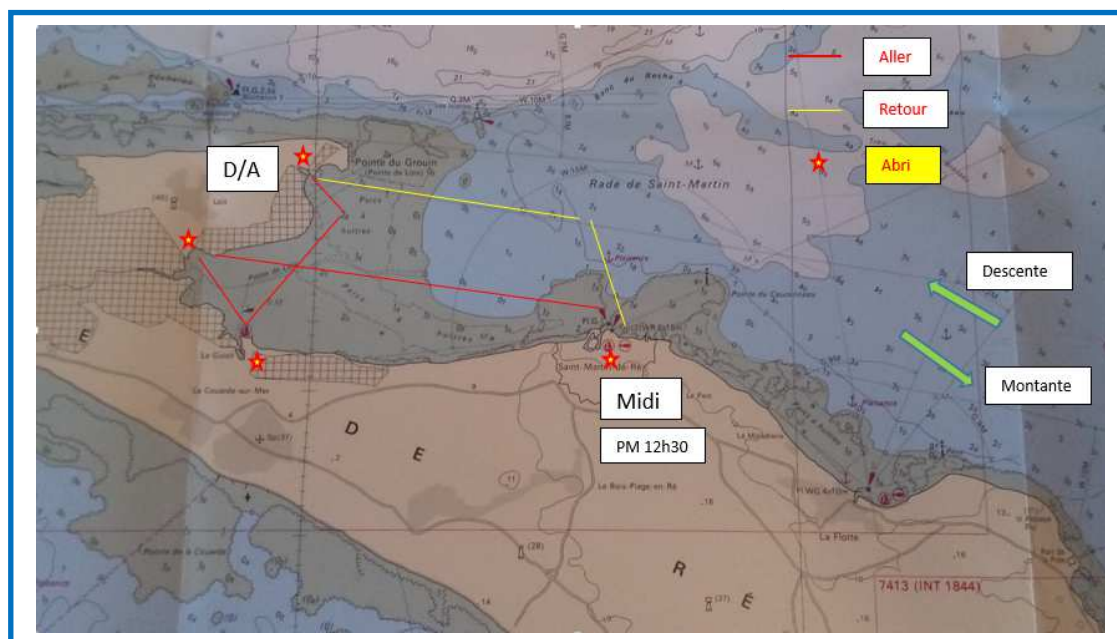
**OBJECTIFS DE LA SORTIE** : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire



**NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR** : JAUNE et plus (\*voir le contenu sur le site du club)

**CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE** : Facile - Modérée - Exigeant - Très exigeant

**PARCOURS**  
Le tracé



Distance : 18 KM (9 Mi)

Vitesse de progression (sans les arrêts) : 5km/h (3 Nœuds/ h)

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 5h dont 1h de picnic

## Les caps

ALLER : Cap 220° jusqu'à GOISIL / cap 340° à Port de Loix / cap 100° à st Martin de Ré

RETOUR : cap 351° pdt 0.20h / cap 278° pdt 0.40h

## Les Echappatoires

Port de Goisil / Port de Loix / St martin de Ré / Pte du Grouin

## 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

## GESTION DU TEMPS

Rdv au club : 8h00 / Départ à 8h30 (attention course à pied de Port-Neuf ce matin là)

Mise à l'eau : 10h30

Sortie de l'eau : 16h

Fermeture du club : 18h30

## 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>

Prévoir change sec, chaud, + bonnet (gants polaire ?) + boisson chaude pour le midi

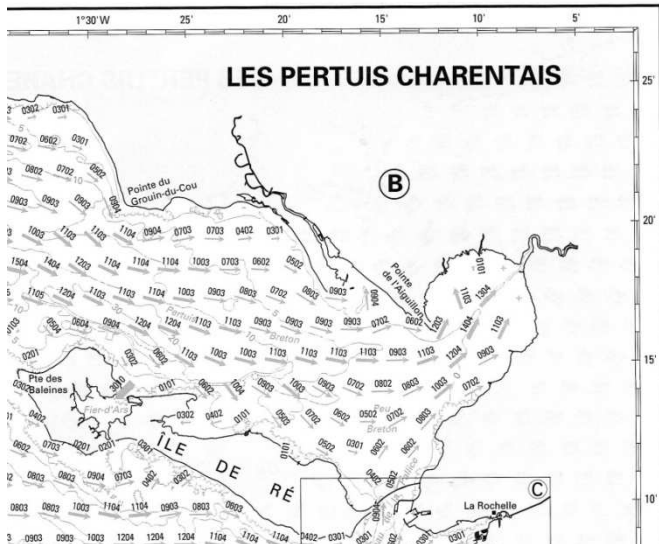
## MAREES

	Horaires	Coeff	Courant	Hauteur d'eau
BM	5h09	51	0.1 à 0.5 Mi/h	2.24 m
PM	12h38	51	0.1 à 0.5 Mi/h	5.21 m
BM	17h57	51	0.1 à 0.5 Mi/h	

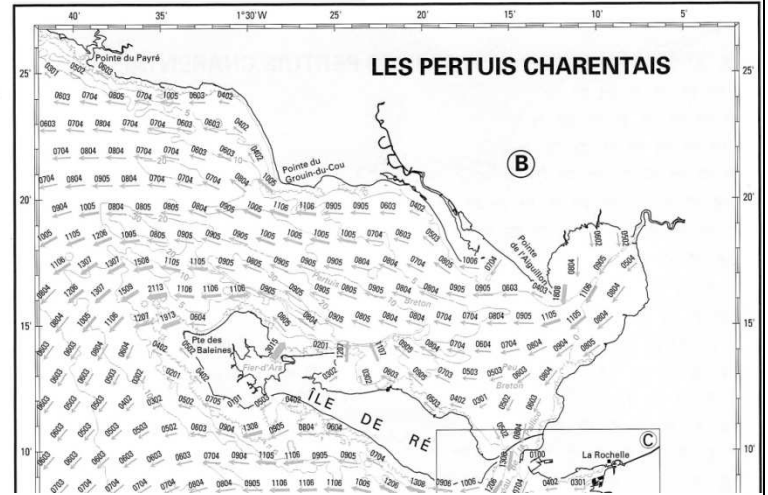
<http://maree.info/>

## LES COURANTS DE MAREE

3h APRÈS BM LA ROCHELLE-PALLICE



4h AVANT BM LA ROCHELLE-PALLICE



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

## PATRIMOINE

Fort du Grouin (plan Vauban 1740)...

St Martin de Ré : En [1622](#), se déroula la [bataille navale de Saint-Martin-de-Ré](#) entre la flotte royale commandée par le duc [Charles de Guise](#) et la flotte protestante de [La Rochelle](#) commandée par son maire [Jean Guiton](#). En [1627](#), le [duc de Buckingham](#) débarque 5 000 soldats et 100 cavaliers, pour appuyer les protestants français et pousser [La Rochelle](#) à la prise d'armes. [Le siège](#) est mis le [10 juillet](#). Le fort Saint-Martin, avec à sa tête le [comte de Toiras](#), résiste, notamment grâce à un convoi de vivres de 35 bateaux qui entre le [16 octobre](#). Un corps spécial de 3 000 hommes est formé par Richelieu et débarque par surprise sur l'île, commandé par [le maréchal de Schomberg](#). Le siège est levé, les Anglais laissant mille morts sur le terrain et s'échappant grâce à leur flotte. Le [18 septembre 1627](#), Buckingham se présente à nouveau devant Saint-Martin, mais il est mitraillé et canonné et ne tente pas le débarquement<sup>3</sup>. En [1681](#), commencent les travaux de l'enceinte urbaine et de la citadelle voulues par [Vauban](#). En [1696](#), les 15 et 16 juillet, Saint-Martin-de-Ré est bombardé par la flotte anglo-hollandaise. Durant le XVIII<sup>e</sup> siècle, le port est très actif avec le commerce du sel, du vin et des eaux de vie

LA FLOTTE : 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. De nombreux vestiges retrouvés lors de fouilles effectuées dans les quartiers du Port et de Puits-Lizet - comme des monnaies à l'effigie des empereurs romains ou un vase de bronze à l'effigie de Bacchus - témoignent d'une occupation permanente du centre-ville actuel, dès le III<sup>ème</sup> siècle après Jésus Christ. Tournée vers la mer mais aussi vers l'agriculture en raison de la mise en valeur de son territoire par les moines cisterciens de l'Abbaye des Châteliers qui ont, dès le début du moyen âge, défriché les forêts qui couvraient alors l'Ile de Ré, la Flotte a subi au cours des guerres franco-anglaises du XIII, XIV et XV<sup>ème</sup> siècles, ou des guerres de religion au XVI<sup>ème</sup> siècle, de nombreuses destructions.

**MATERIEL** : 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.

(\* 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		