



## Projet de Randonnée Fier d'ARS/Trousse Chemise

**DATE** : 28 janvier 2018

**RESPONSABLE** : Geoffroy SIBILEAU

**OBJECTIFS DE LA SORTIE** : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire, ornithologie, jeux dans les courants...



**NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR** : PC Jaune

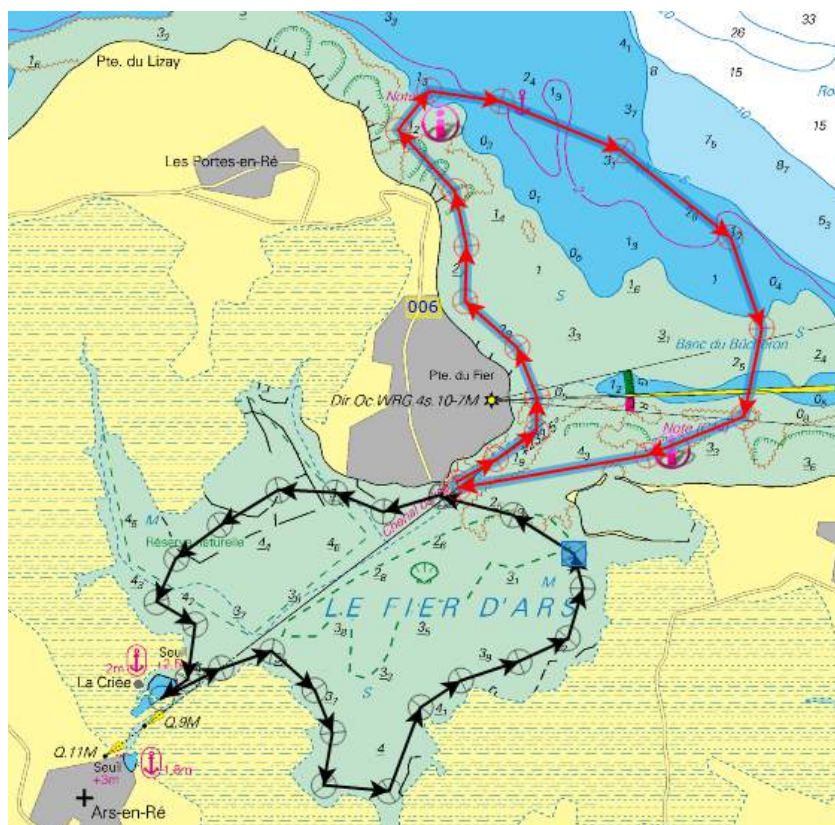
(\*voir le contenu sur le site du club)

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

(\*Voir les explications en annexe)

## PARCOURS

### Le tracé



Distance : 20 km

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

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

### Les Echappatoires

- Raccourcissement possible du parcours
- 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

Minibus + Remorque : Geoffroy SI.

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 : 10H30 (La Patache)

Sortie de l'eau : 15H30 (La Patache)

Fermeture du club : 17H30

## METEO

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

## MAREE

|    | Coeff. | Heure | Durée de la marée | Heure de marée | Hauteur | Marnage | 1/12  | 1/4   | 1/2   |
|----|--------|-------|-------------------|----------------|---------|---------|-------|-------|-------|
| PM | 59     | 01h52 | 05h32             | 00h55          | 5,41m   | 3,44m   | 0,29m | 0,86m | 1,72m |
| BM |        | 07h24 | 06h59             | 01h09          | 1,97m   | 3,64m   | 0,30m | 0,91m | 1,82m |
| PM | 65     | 14h23 | 05h32             | 00h55          | 5,61m   | 3,82m   | 0,32m | 0,96m | 1,91m |
| BM |        | 19h55 |                   |                | 1,79m   |         |       |       |       |

Lever du soleil : 08h32  
Coucher du soleil : 18h01

## LES COURANTS DE MAREE



4h après la BM



4h avant la BM

## ENVIRONNEMENT

- Fier d'Ars : Presque sans eaux à marée basse, aux fonds très vaseux, il abrite des activités humaines dont l'ostréiculture et la saliculture. Il obtient en 2003 le prix de la convention de Ramsar grâce à la riche flore présente. Par ailleurs, beaucoup d'oiseaux sont présents dans le fier, son nord est une réserve naturelle gérée par la LPO, "Lilleau des Niges"
- Trousse Chemise : La plage de Trousse Chemise fait face à la forêt. Ce site est authentique et sauvage.
- Banc du Bûcheron : Le banc du Bûcheron est une longue langue de sable découverte à marée basse. En expansion constante en raison de l'afflux de sédiments, il menace à terme de boucher l'entrée du Fier d'Ars et de mettre en péril les activités qui s'y pratiquent.

## **PATRIMOINE**

Port d'Ars en Ré : La commune appartient, depuis 2011, au réseau « Villages de pierres et d'eau », label initié par le conseil général, afin de promouvoir des sites exceptionnels présentant la particularité d'être situés au bord d'une étendue d'eau

**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<br>300 m   | De 300 m<br>à 2 milles | De 2 milles<br>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...  | <p>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</p> |                        |                           |
| Mais encore...  | <p>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</p>                  |                        |                           |