

Projet de Randonnée « Cordouan » Navigation avec le club de Rochefort

DATE : Dimanche 04 mars 2018

RESPONSABLE : Geoffroy SI.

OBJECTIFS DE LA SORTIE : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire, navigation au large...



NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR : PC Verte

(*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 et les caps



Distance : 28 km

Vitesse de progression (sans les arrêts) : 7 à 11 km/h (porté par le courant)

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 5h30

Les Echappatoires

- Si les conditions de mer ou météorologiques remettent en question la sécurité des pratiquants rebrousser chemin.

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

TRANSPORT

Minibus : Geoffroy SI.

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 : 8H

Navigation aller : 10H30/12H30

Pique-nique et visite du phare : 12H30/14H

Navigation retour : 14H/16H

Fermeture du club : 18H

Prévoir 10 euros pour la visite du Phare

METEO

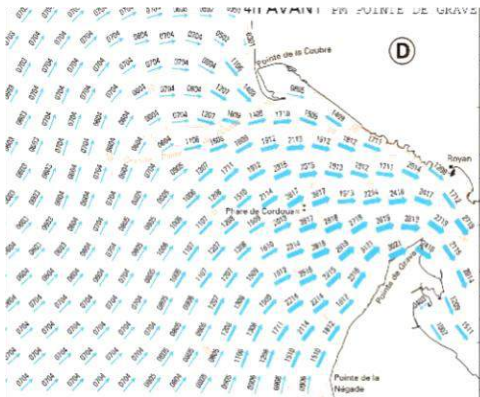
Conditions requises : Force 4 max - visibilité bonne - sans précipitations - T. eau = 8° mini - T. air = 5° mini

MAREE

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h03			0,56m				
PM	108	06h07	06h04	01h00	6,39m	5,83m	0,49m	1,46m	2,92m
BM		12h28	06h21	01h03	0,56m	5,83m	0,49m	1,46m	2,92m
PM	104	18h19	05h51	00h58	6,13m	5,57m	0,46m	1,39m	2,79m

Lever du soleil : 07h39
Coucher du soleil : 18h52

LES COURANTS DE MAREE



4h av PM



3h ap PM

ENVIRONNEMENT

L'estuaire de la Gironde, qui est le plus vaste et qui a été le moins industrialisé des grands estuaires français, a la chance d'abriter sur ses rives, à côté d'une économie industrielle, énergétique et portuaire, un environnement encore naturel regroupant une économie agricole et de pêche, et une importante biodiversité.

PATRIMOINE

Le Phare de Cordouan est le plus ancien des phares français encore en activité. Classé monument historique dès 1862, en même temps que la cathédrale Notre-Dame de Paris, son architecture grandiose, résultat d'une histoire longue et tourmentée, a fait de Cordouan un "Versailles de la mer", un phare unique au monde dont la visite ne peut que susciter l'émerveillement.

MATERIEL : Nous nous équiperons comme dans une configuration d'une navigation entre 2 et 6 milles.

(* Voir la liste du matériel en annexe)

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.

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

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

<p>En complément...</p>	<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>
<p>Mais encore...</p>	<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>