

RANDONNÉE BAIÉ DE L'AIGUILLON

Dimanche 18 novembre 2018



Responsable : Ronan Marec

Objectifs :

- Découvrir un espace naturel remarquable (Réserve naturelle de la baie de l'Aiguillon)
- Observations ornithologiques sur l'estran (période de migration)
- Traversée de la baie vers la pointe de l'Aiguillon
- Partager un moment convivial

Niveau requis pagaie couleur : Pagaie verte

Classification de l'itinéraire* : Facile – **Modérée** – Exigeant – Très exigeant

(*Voir les explications en annexe)

Planning :

- 9h00 Rendez-vous club – préparation du matériel, chargement
- 9h45 embarquement au Port du Plomb. Navigation vers le port de La Pelle à Marsilly puis traversée vers la pointe de l'Aiguillon (environ 2 h)
- 12 :00 Pique-Nique côté Vendée – Observations ornitho (apportez vos jumelles !)
- 13h30 Retour traversée direction Le Plomb – (1h15 environ)
- 15h15 retour club – nettoyage – rangement - débriefing
- 16h30 Fermeture club

Distance : environ 20km

Vitesse de progression : 5/8 km/h

Durée totale navigation : 3h15 + 1h30 observation / pique nique

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>

Marée : Coefficient 45 – PM 13h25

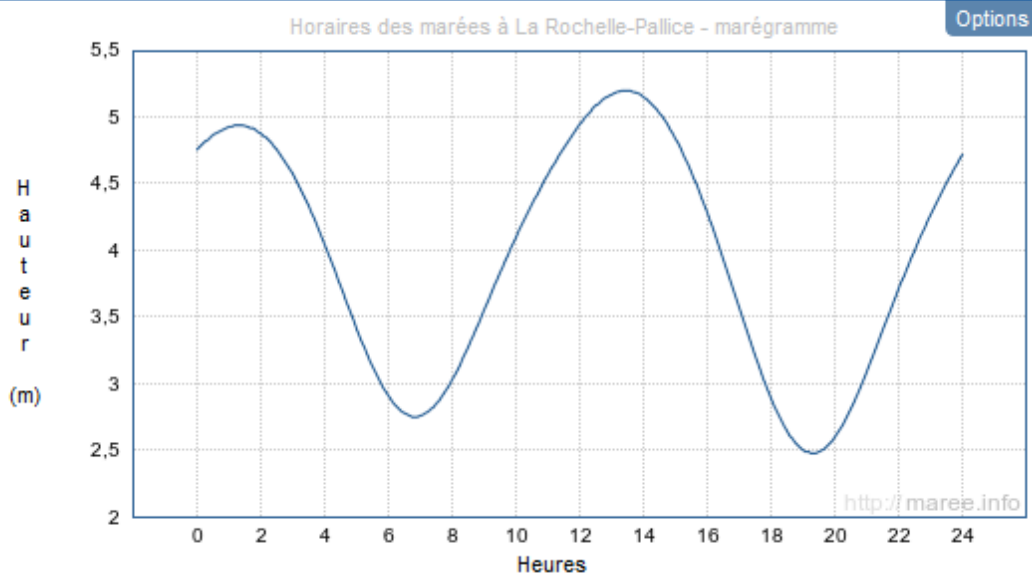
Dimanche 18 Novembre 2018 UTC+1 Semaine 46 46°10' N
1°13' W

Lever du soleil : 08h10

Lune gibbeuse croissante

Coucher du soleil : 17h27

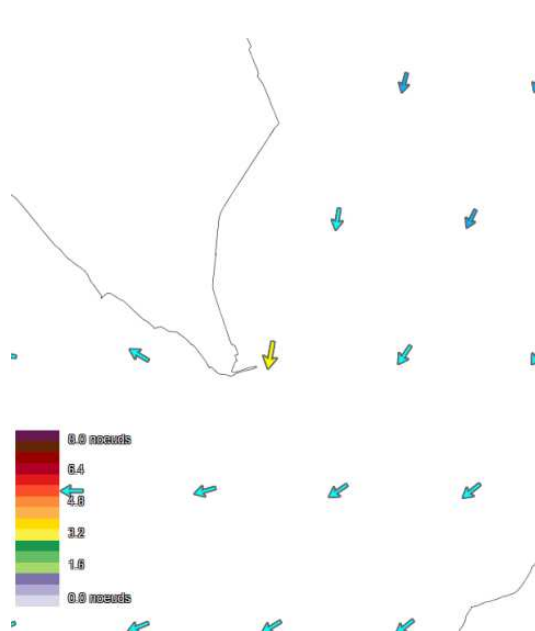
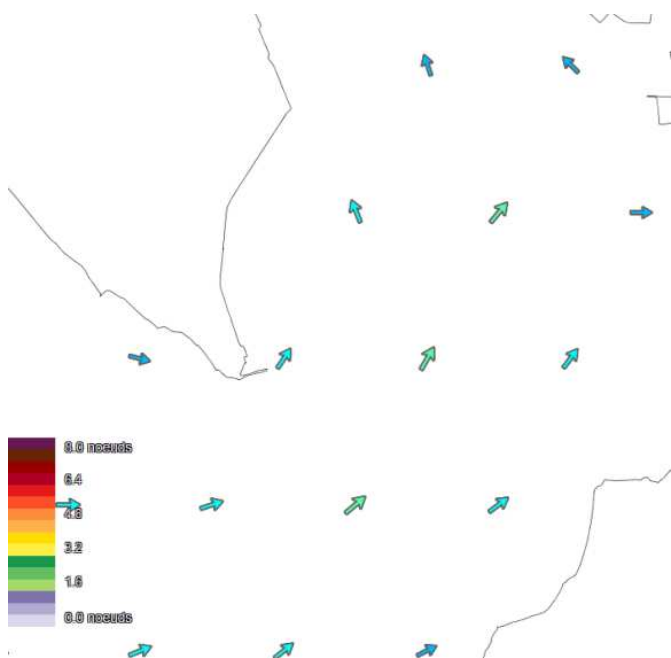
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	40	01h18			4,93m				
BM		06h50	05h32	00h55	2,75m	2,18m	0,18m	0,55m	1,09m
PM	45	13h25	06h35	01h05	5,19m	2,44m	0,20m	0,61m	1,22m
BM		19h18	05h53	00h58	2,48m	2,71m	0,23m	0,68m	1,36m



Courants :

PM -3

PM +1



TRANSPORT : Minibus Geoffroy ? Remorque : club ?

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

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.
<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.).	

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 (pates, 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...	<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>		