



## Week-End « Arcachon »

**DATE** : Samedi 8 et Dimanche 9 Décembre 2018

**RESPONSABLE** : Geoffroy SIBILEAU / Roland TROUVE

**OBJECTIFS DU WEEK-END** : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire



**NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR** : jaune « Mer »

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

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

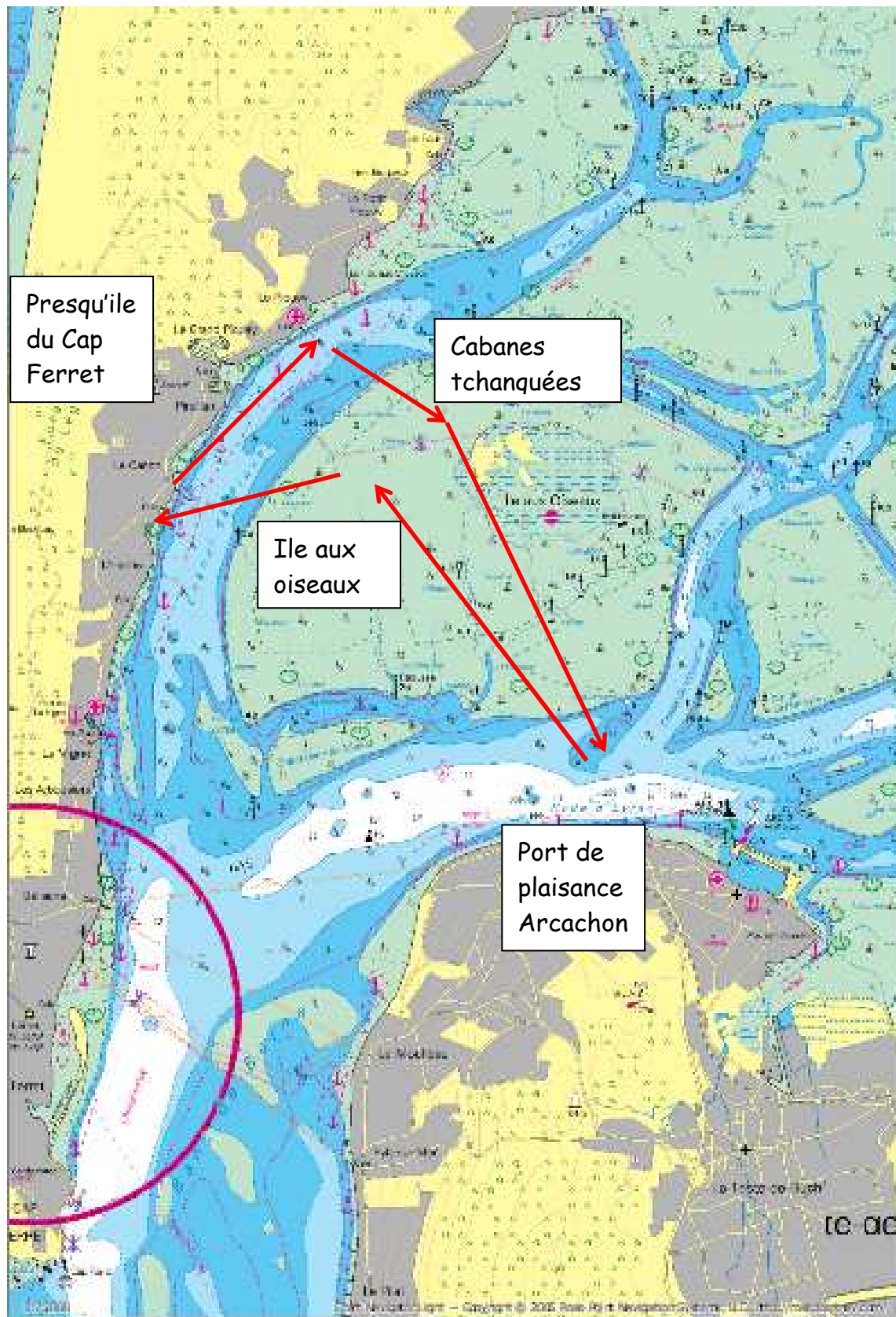
(\*Voir les explications en annexe)

### PLANNING

Samedi (Arcachon - Cap Ferret- Arcachon)	Dimanche (Arcachon - Dune du Pyla -Arcachon)
7H : ouverture club	8H/9H = Petit déjeuner
7H30/10H : Déplacement aller	9H/9H30 : libération des chambres
10h30/ 11H : Préparation navigation	9H30/10H = Préparation navigation
11/12H : Navigation aller	10H/12H30 = Navigation aller
12H/13H30 : Pique-nique à l'île aux oiseaux	12H30/14H = Pique-nique à La Dune du Pyla
13H30/16H30 : Navigation retour	14H/15H : Navigation retour
16H30/17H : Rangement navigation	15H30/16H : Rangement navigation
17H/18H : trajet et installation au centre hébergement	16H/18H30 : déplacement retour
19H/21H : Apéro/diner au centre	19H : Fermeture club

## PARCOURS 1 (le samedi 8-12-2018)

### Le tracé



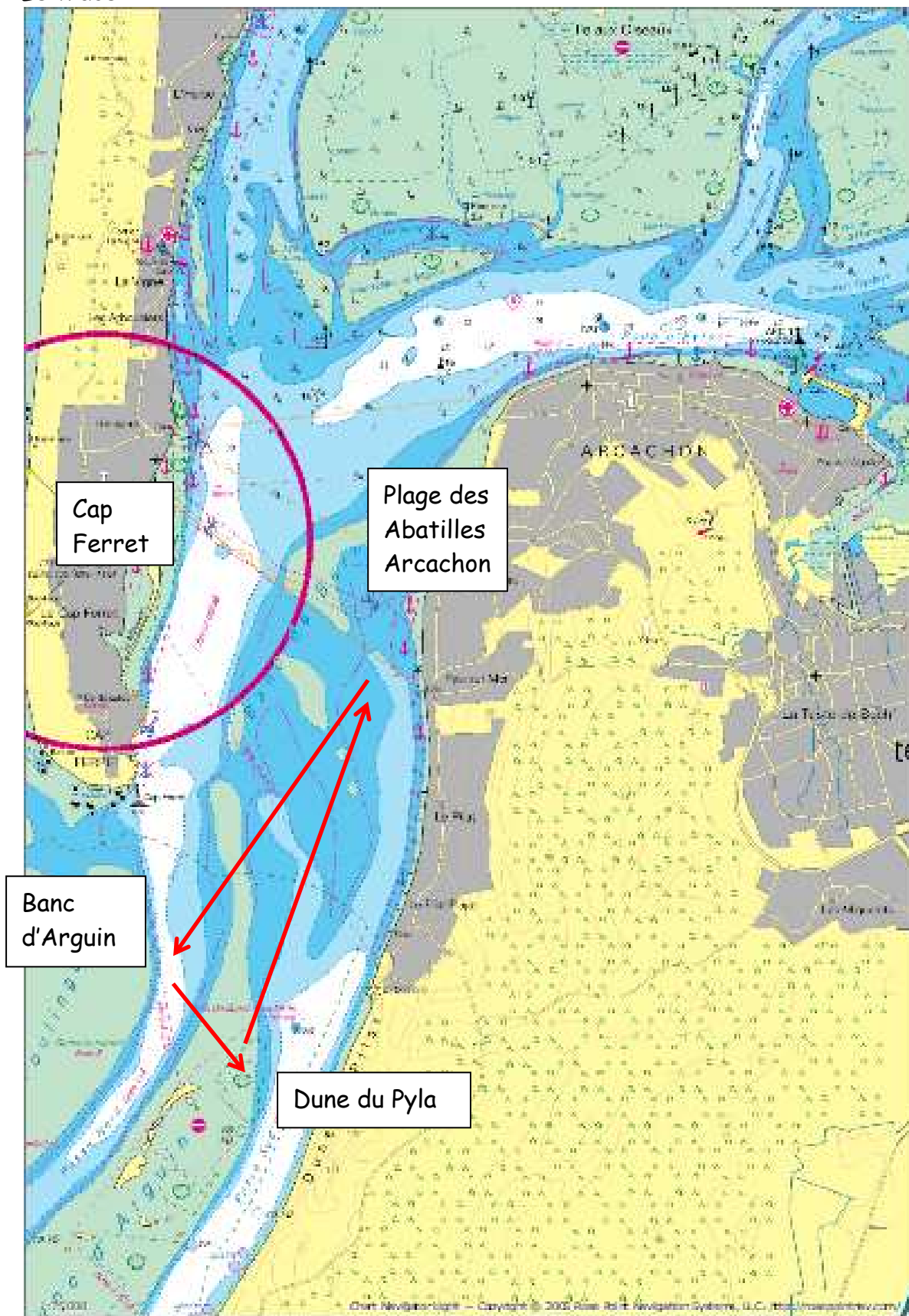
Distance : 20 km

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

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 5 h 30

## PARCOURS 2 (le dimanche 9-12-2018)

### Le tracé



Distance : 18 km

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

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 4 h

## 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>

## MAREE

### Le samedi 8

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	86	05h48	06h09	01h01	4,33m	3,66m	0,31m	0,92m	1,83m
3M		11h57	06h11	01h01	0,67m	3,51m	0,29m	0,88m	1,76m
PM	85	18h08			4,18m				

Lever du soleil : 8H34

Coucher du soleil : 17H16

### Le dimanche 9

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h11	06h13	01h02	0,73m	3,56m	0,30m	0,89m	1,78m
PM	83	06h24	06h07	01h01	4,29m	3,58m	0,30m	0,90m	1,79m
BM		12h31	06h13	01h02	0,71m	3,37m	0,28m	0,84m	1,69m
PM	80	18h44			4,08m				

Lever du soleil : 8H35

Coucher du soleil : 17H16

## TRANSPORT

Minibus : Geoffroy

Remorque : Club

Indemnités kilométriques : 0,30 euros/km pour le véhicule avec remorque, 0,20 euros/km pour les véhicules sans remorque

## HEBERGEMENT

Le centre d'hébergement de La Dune situé dans la ville d'Arcachon nous permettra de limiter au minimum les trajets sur place

<http://ladune-arcachon.fr/>

Séjour en pension complète avec dîner du samedi soir ; nuitée en chambre individuelle avec salle de bain privative, draps et couverture fournis ; petit déjeuner du dimanche

## BUDGET

Cela va dépendre du nombre que nous serons. Le coût basé sur une participation de 6 kayakistes est d'environ 65 €/pers. Il faut y ajouter tout ce que nous amènerons (qui n'est pas évalué).

Déplacement	500 km (aller/retour) x 0.30 €/km + carburant + péage / 6 25€ par personne
Alimentation	Pique-nique samedi midi : chacun l'amène Les encas sur les 2 jours : chacun l'amène Apéro samedi soir : chacun l'amène Pique-nique dimanche midi : chacun l'amène
Hébergement	Pension complète diner/nuitée /petit déjeuner 40€ par personne

## MATERIEL :

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

Cependant, nous nous mettrons dans la configuration de la réglementation d'une navigation de moins de 6 miles.

(\* 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 : CAP FERRET 05 56 60 60 03

## LE CADRE REGLEMENTAIRE

- Pour la navigation maritime : Division 240 et 245
- 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.
<b>Note</b> : 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
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		