



## Week-End « Arcachon »

**DATE** : Samedi 4 et Dimanche 5 Mai 2019

**RESPONSABLE** : Geoffroy SIBILEAU / Roland TROUVÉ

**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)

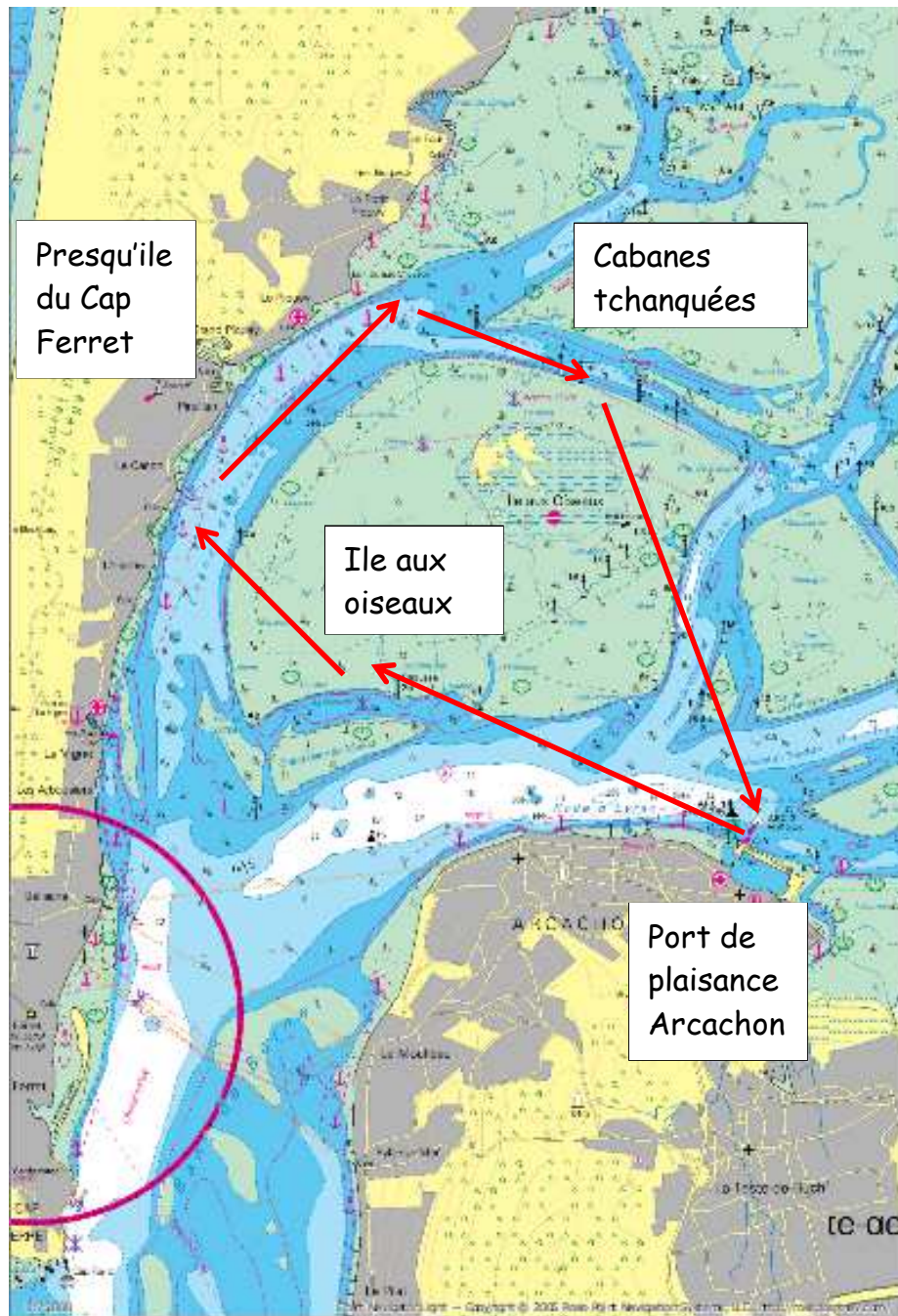
**CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE** : Facile - **Modérée** - Exigeant - Très exigeant  
(\*Voir les explications en annexe)

### PLANNING

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

**PARCOURS 1** (le samedi 04/05/2019)

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 05/05/2019)

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

## MÉTÉO

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>

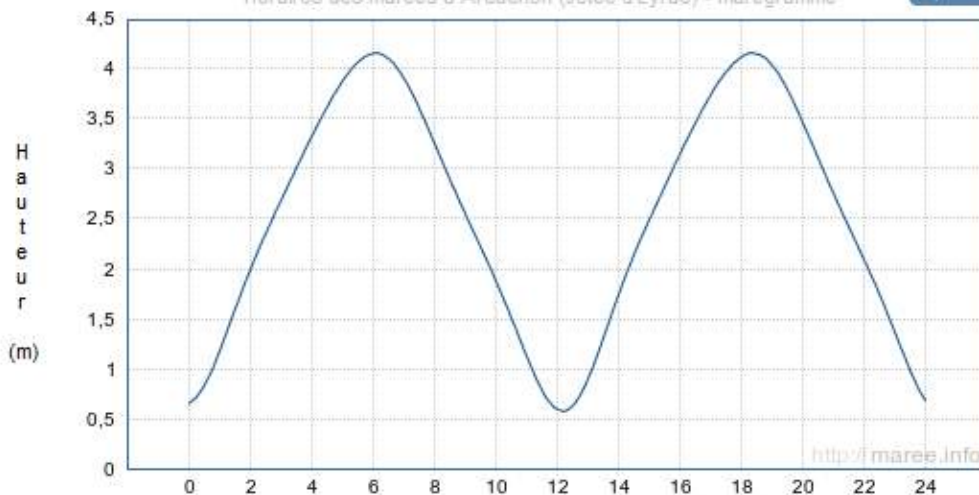
## MARÉES

### Le samedi 4 Mai

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	83	06h04	06h06	01h01	4,15m	3,57m	0,30m	0,89m	1,79m
BM		12h10	06h11	01h01	0,58m	3,57m	0,30m	0,89m	1,79m
PM	86	18h21			4,15m				

Horaires des marées à Arcachon (Jetée d'Eyrac) - marégramme

Options

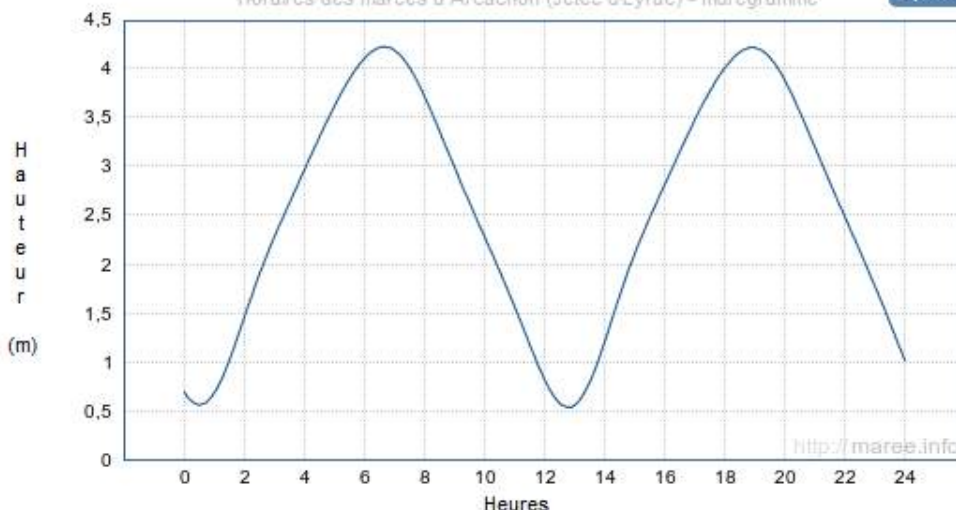


### Le dimanche 5 Mai

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h30	06h10	01h01	0,56m	3,66m	0,31m	0,92m	1,83m
PM	88	06h40	06h07	01h01	4,22m	3,68m	0,31m	0,92m	1,84m
BM		12h47	06h08	01h01	0,54m	3,67m	0,31m	0,92m	1,84m
PM	89	18h55			4,21m				

Horaires des marées à Arcachon (Jetée d'Eyrac) - marégramme

Options



## 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

## HÉBERGEMENT

Pour ce début de mois de mai dans le sud-ouest, on opte pour le camping sur un site magnifique

Camping la Forêt du Pilat \*\*\* [www.campinglaforet.fr](http://www.campinglaforet.fr)

Il est situé en pleine forêt et au pied de la dune du Pilat.

Chaque participant doit être autonome pour son installation

## BUDGET

Cela va dépendre du nombre que nous serons. Le coût basé sur une participation de 6 kayakistes est d'environ 30 €/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 <b>25€ par personne</b>
Alimentation	Pique-nique samedi midi : chacun l'amène Les encas sur les 2 jours : chacun l'amène Apéro samedi soir : chacun l'amène Diner du soir : à définir soit on fait les courses pour un repas commun soit resto Pique-nique dimanche midi : chacun l'amène
Hébergement	Tarif nuitée camping 1 emplacement pour 6 personnes 19€

## MATÉRIEL :

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 RÉGLEMENTAIRE

- 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 RANDONNÉE

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 MATÉRIEL

	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>		