

Week-End « Le Croisic et Pornichet »

DATE : Les 17 et 18 avril 2019

RESPONSABLES : Geoffroy SIBILEAU

OBJECTIFS DU WEEK-END : Vivre un moment convivial, naviguer sur un site remarquable, échanger des savoirs et des savoirs faire, gérer un bivouac, navigation en rase cailloux.



NIVEAU REQUIS PAGAIE COULEUR : Verte

(*voir le contenu sur le site du club)

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

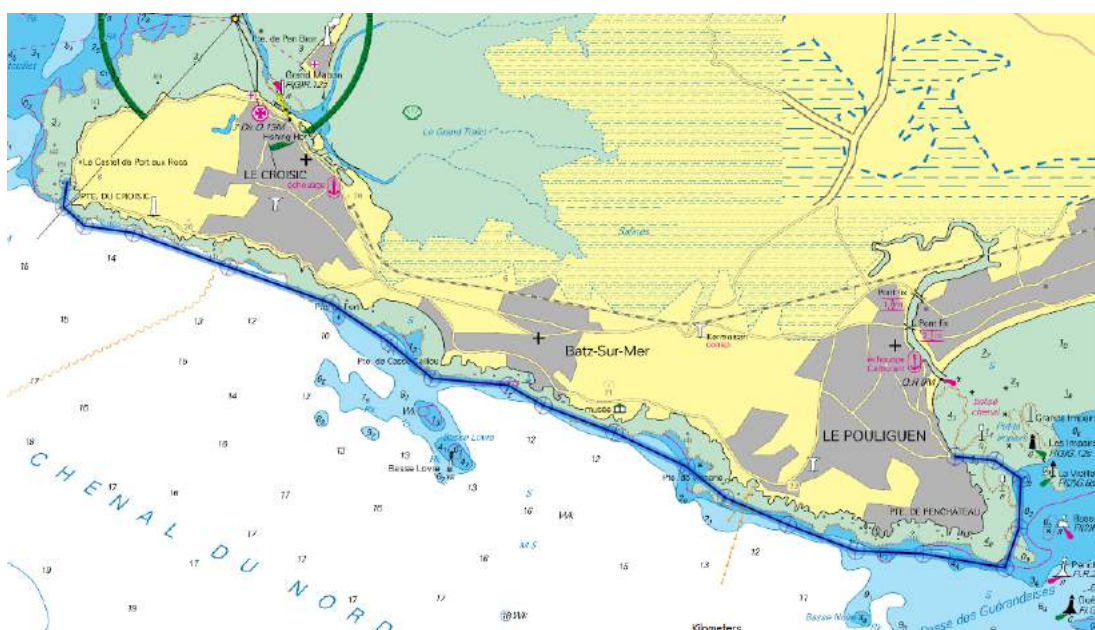
(*Voir les explications en annexe)

PLANNING

Mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril
7H30 : Ouverture club	8H/8H30 = Petit déjeuner
8H/10H30 : Déplacement aller	8H30/9H30 : Désinstallation camping et navette
10H30/11H : Préparation navigation	9H30/10H = Préparation navigation
11H/13H30 : Navigation aller	10H/12H30 = Navigation aller
13H30/14H30 : Pique-nique	12H30/13H30 = Pique-nique
14H30/17H : Navigation retour	13H30/15H : Navigation retour
17H/17H30 : Rangement navigation	15H/15H30 : Rangement navigation
17H30/19H30 : Installation camping	15H30/18H : déplacement retour
19H30 : Apéro/barbecue	18H30 : Fermeture club

PARCOURS 1 (le mercredi 17 avril)

Le tracé : Pouliguen (Point 2647) /Croisic / Pouliguen (Point 2647)



Distance : 28 km

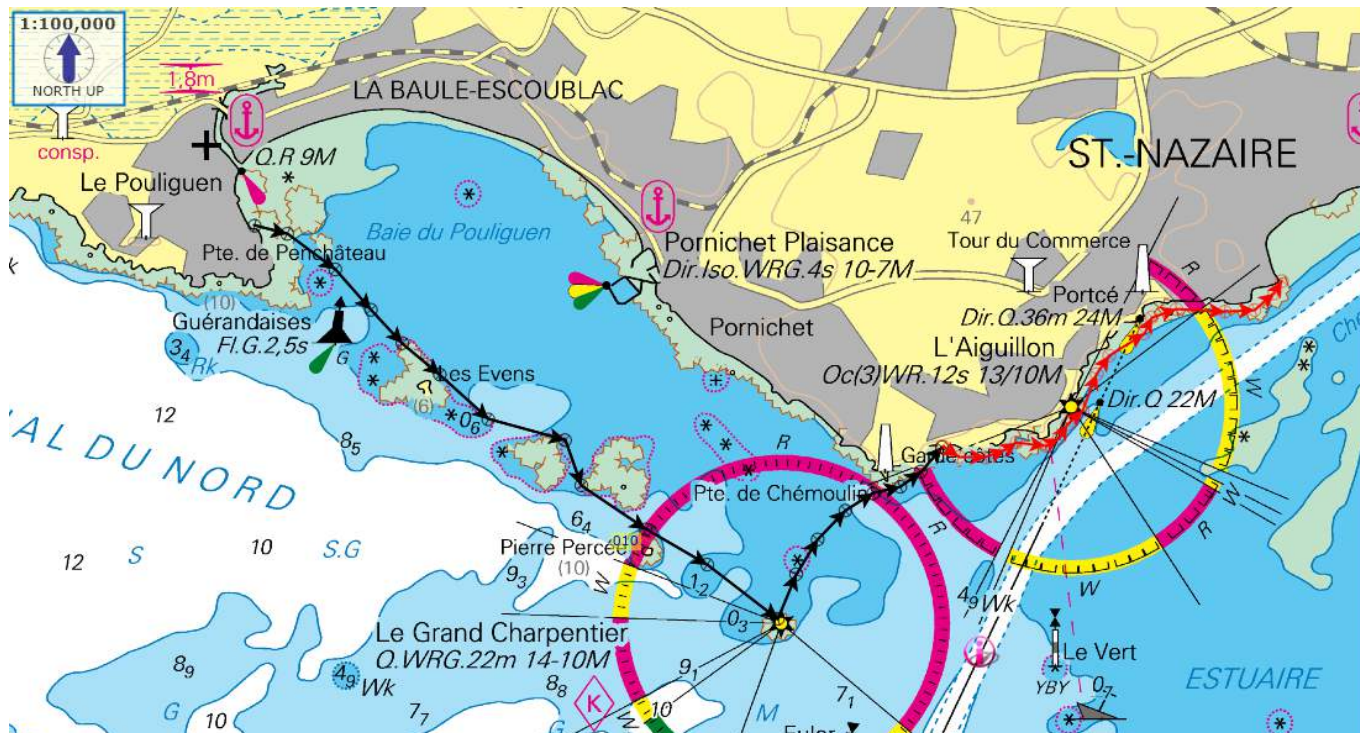
Vitesse de progression (sans les arrêts) : 5/7 km/h

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 7 h



PARCOURS 2 (le jeudi 18 avril)

Le tracé : Pouliguen (Point 2647) / Les Evens / Pierre Percée / Le grand Charpentier / Pte de l'Eve / Port Désiré St Nazaire (Point 2041)



Distance : 30 km

Vitesse de progression (sans les arrêts) : 5/7 km/h

Durée totale de la sortie (avec les arrêts) : 6 h

METEO

Conditions requises : Force 4 max. - Houle de 1 m max. - visibilité bonne - sans précipitations - T. eau = 7° mini - T. air = 4° mini

MAREE

Le mercredi 17 avril

	Coef.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	84	04h03	06h13	01h02	5,31m	4,51m	0,38m	1,13m	2,26m
BM		10h16	06h10	01h01	0,80m	4,57m	0,38m	1,14m	2,29m
PM	91	16h26	06h10	01h01	5,37m	4,63m	0,39m	1,16m	2,32m
BM		22h36			0,74m				

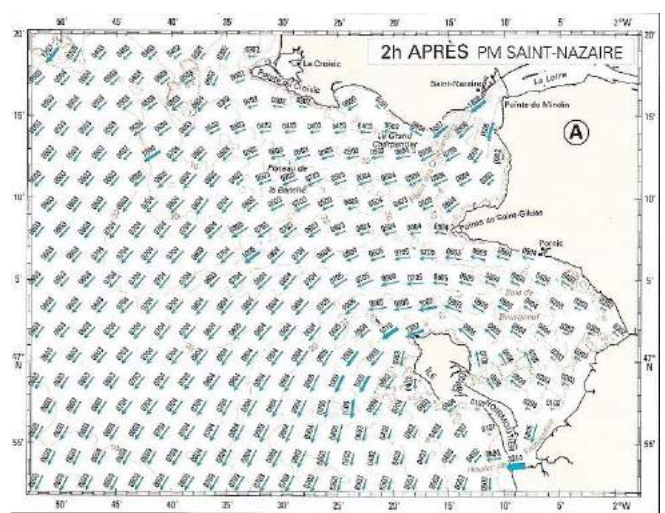
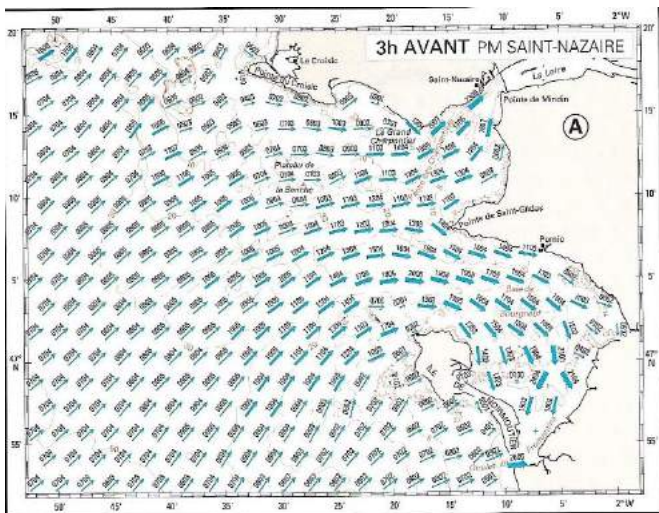
Lever du soleil : 07H18
Coucher du soleil : 20H58

Le jeudi 18 avril

	Coef.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	97	04h43	06h24	01h04	5,58m	5,12m	0,43m	1,28m	2,56m
BM		11h07	05h55	00h59	0,46m	5,13m	0,43m	1,28m	2,57m
PM	102	17h02	06h24	01h04	5,59m	5,16m	0,43m	1,29m	2,58m
BM		23h26			0,43m				

Lever du soleil : 07H16
Coucher du soleil : 20H59

LES COURANTS DE MAREE



TRANSPORT

Minibus : Geoffroy SI.

Remorque : Geoffroy SI.

Indemnités kilométriques : 0,30 euros/km pour le véhicule avec remorque, 0,25 euros/km pour les véhicules sans remorque

HEBERGEMENT

Camping du Clein 22 avenue de Kerdun

44510 LE POULIGUEN

Tél : 02 40 42 43 99 Port : 06 08 15 09 94

BUDGET

Cela va dépendre du nombre que nous serons. Le coût basé sur une participation de 4 kayakistes est d'environ **64 €/pers**. Il faut y ajouter tout ce que nous amènerons (qui n'est pas évalué).

Déplacement	(450 km (aller/retour) x 0,30 €/km) + 16 euros péage / 4 kayakistes = 151 € TOTAL : 38 €/pers
Alimentation	Pique-nique samedi midi : chacun l'amène Les encas sur les 2 jours : chacun l'amène Barbecue samedi soir : 10 €/pers. (On fera les courses sur place) Apéro samedi soir : chacun l'amène Petit déjeuner dimanche matin : chacun l'amène Pique-Nique dimanche midi : 10 €/pers (On fera les courses sur place) Total : 20 €/pers
Camping	1 emplacement (24 €/empl. X 1 nuit) / 4 kayakistes Total : 6 €/pers

MATERIEL :

De camping : Tout le nécessaire (toile de tente, duvet, matelas, couverts...)

De navigation :

Nous nous mettrons dans la configuration de la réglementation d'une navigation entre 2 et 6 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 : St Nazaire (Pte de Chémoulin) 02 40 91 99 00 - Piriac sur mer (Pte de Castelli) 02 40 23 59 87

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.
<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 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		