



Version imprimable | Avertissement

France > Atlantique Sud > Charente-Maritime
 Le Littoral Ouest > Itinéraire 22 - Île d'Aix, fort Boyard | Le Littoral
 Ouest > Itinéraire 23 - L'île Madame

Port Sud, Fouras
 17450 - Fouras

Petite plage derrière la digue accessible par un escalier à PM +ou- 3h (3h30 en mortes-eaux).
 A 80 m à l'Est de ce point, grande cale, accès de PM +ou- 1h à 2h suivant coeff. ; également point de débarquement à PM de coeff importants car la petite plage est complètement recouverte. Grand parking en haut de l'escalier.
 En bas, une barrière régule l'entrée, demander l'autorisation pour l'accès au CNF-Cerde Nautique de Fouras (c'est la mairie qui gère le port).
 Location de kayaks à ce point : Antioche-Kayak (Benoit Rivalland : 06 63 20 51 44).

latitude : 45°59'1.47"N / 45°59.0245'
 longitude : 1°5'43.93"W / -1°5.7321'
[lien vers cette page](#) - point n°453

Points à proximité Mesure distance/cap Phares Cmonspot

DEPART/ARRIVEE: PORT SUD DE FOURAS

Distance : environ 7,0 MN 13Kms

Vitesse de progression : 3,2 Kts 5/8 km/h

Durée totale de la sortie : 6H

METEO Conditions requises :

Vent F 3 / Rafale 4 max -visibilité bonne - sans précipitations –T. eau = 8° mini –T. air = 5° mini vague mer totale 0,50m maxi

Important: ne pas oublier un recharge chaud à embarquer dans votre KAYAK il risque de faire frais

<http://france.meteofrance.com/france/mer>

ATTENTION ! La passe aux Boeufs sera recouverte par la mer entre 13h et 15h .

LES ECHAPPATOIRES

- Raccourcissement possible du parcours
- Si les conditions de mer ou météorologiques remettent en question la sécurité des pratiquants ,se rabattre sur les différents abris le long du parcours,ou rebrousser chemin.

SECOURS

- Pompiers 18 Samu 15
- Sauvetage en mer (cross)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

A Définir selon le nombre de pratiquants.

GESTION DU TEMPS

Rdv CLUB : 9h

Navigation aller:10h30/12h

Escale possible:11h Ancien Fort (3 sur le tracé) 30/40 minutes en diminuant le temps pique-nique

Pique nique 12h /13h30 (possible ferme aquacole entre 5 et 6 sur le tracé)

Navigation retour:13h30/15h

Retour au club 16h environ

MAREE /NIVEAUX D' EAU /COURANT(maxi 2 nœuds sortie de l'estuaire de la Charente marée montante ou descendante)

Dimanche 8 décembre 2019			
	Heure	Hauteur	Coefficient
PM	02:08	5.15	52
BM	07:54	2.31	---
PM	14:19	5.34	57
BM	20:16	2.11	---

P

Dimanche 8 décembre 2019						
00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	
4.64m	4.98m	5.15m	5.04m	4.64m	4m	
06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	
3.22m	2.55m	2.3m	2.65m	3.35m	4.08m	
12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
4.67m	5.1m	5.32m	5.26m	4.88m	4.24m	
18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
3.42m	2.62m	2.14m	2.29m	2.96m	3.77m	

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

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 (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
Équipement 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>

