

## Randonnée Port du Plomb -> Ile d'aix

**Objectif :** Randonnée découverte et Pique-nique

**Organisateur :** Maxime S et ??????

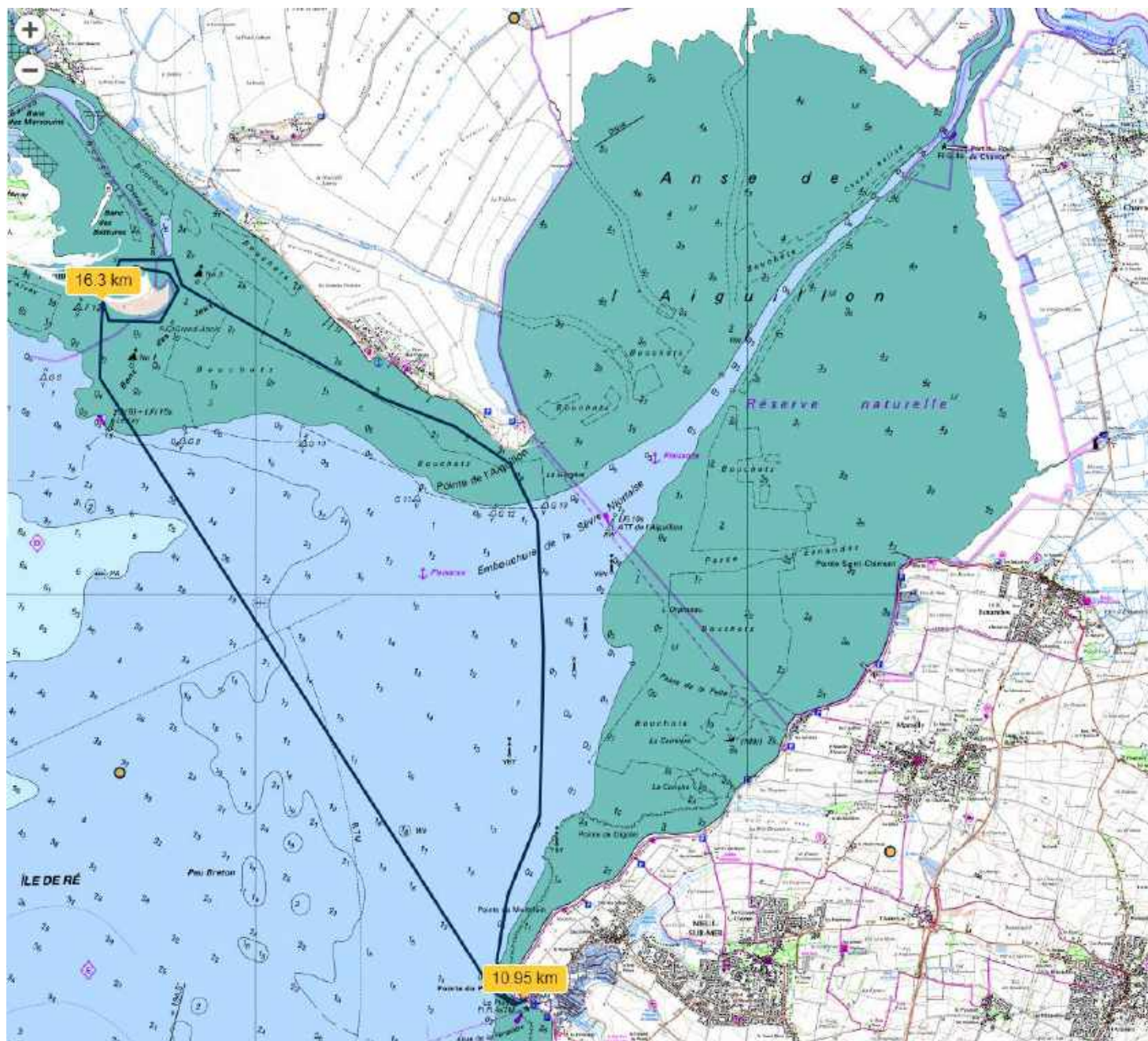
**Distance Totale :** 27km

**Niveau :** Pagaie verte ou équivalent

**Classification :** Modéré (voir annexe)

**Nombre de participants :** 3 mini à 10 maxi (avec les 2 organisateurs)

**Condition requise :** 3 – 4Bft max et 0.5m de houle



## PLANNING JOURNEE :

**7h45 – 8h30 :** Chargement et préparation matériel Club

**8h30 – 8h50 :** Route Club -> Port du Plomb

**8h50 – 9h30 :** Déchargement des kayak, préparation du matériel et point sur la navigation

**9h30 – 12h30 :** Port du Plomb -> pointe d'Arcay (16km)

**12h30 – 14h00 :** Pique -Nique

**14h – 16h00 :** Pointe d'Arcay -> Port du plomb (10km)

**16h00 – 16h45 :** Chargement kayak et matériel

**16h45 – 17h05 :** Port du plomb -> Club

**17h05 – 17h50 :** Rangement et nettoyage matériel club

## MAREE :



## MATERIEL :

Nous serons parfois à plus de 2 milles (3,7 km) d'un abri. Ce contexte de navigation nous met 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 : Chassiron - 05 46 47 85 43, des Baleines - 05 46 29 42 02

## 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)

## 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<br>300 m | De 300 m<br>à 2 milles   | De 2 à 6<br>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                  |                    |