



# Randonnée

## « Port Neuf - Fort de la Prée - Port Neuf »

- **DATE** : dimanche 23 février 2020
- **RESPONSABLES** : Sébastien BILLY et Séverine PERRAULT
- **OBJECTIFS DE LA SORTIE**

- vivre un moment convivial
- naviguer sur un site remarquable
- pique-niquer dans le froid en plein hiver !!



- **CLASSIFICATION DE L'ITINÉRAIRE** :

Facile – **Modérée** – Exigeant – Très exigeant

Connaissance nécessaire des manœuvres de base. Parcours de 5 à 6 heures et de 10 à 15 milles marins.  
Présence d'endroits protégés pour accoster et pour se reposer.

La classification de l'itinéraire peut être radicalement modifiée par l'action d'éléments météorologiques (vent, brouillard, etc.) et/ou océanographiques (marées, clapot, etc.).

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.

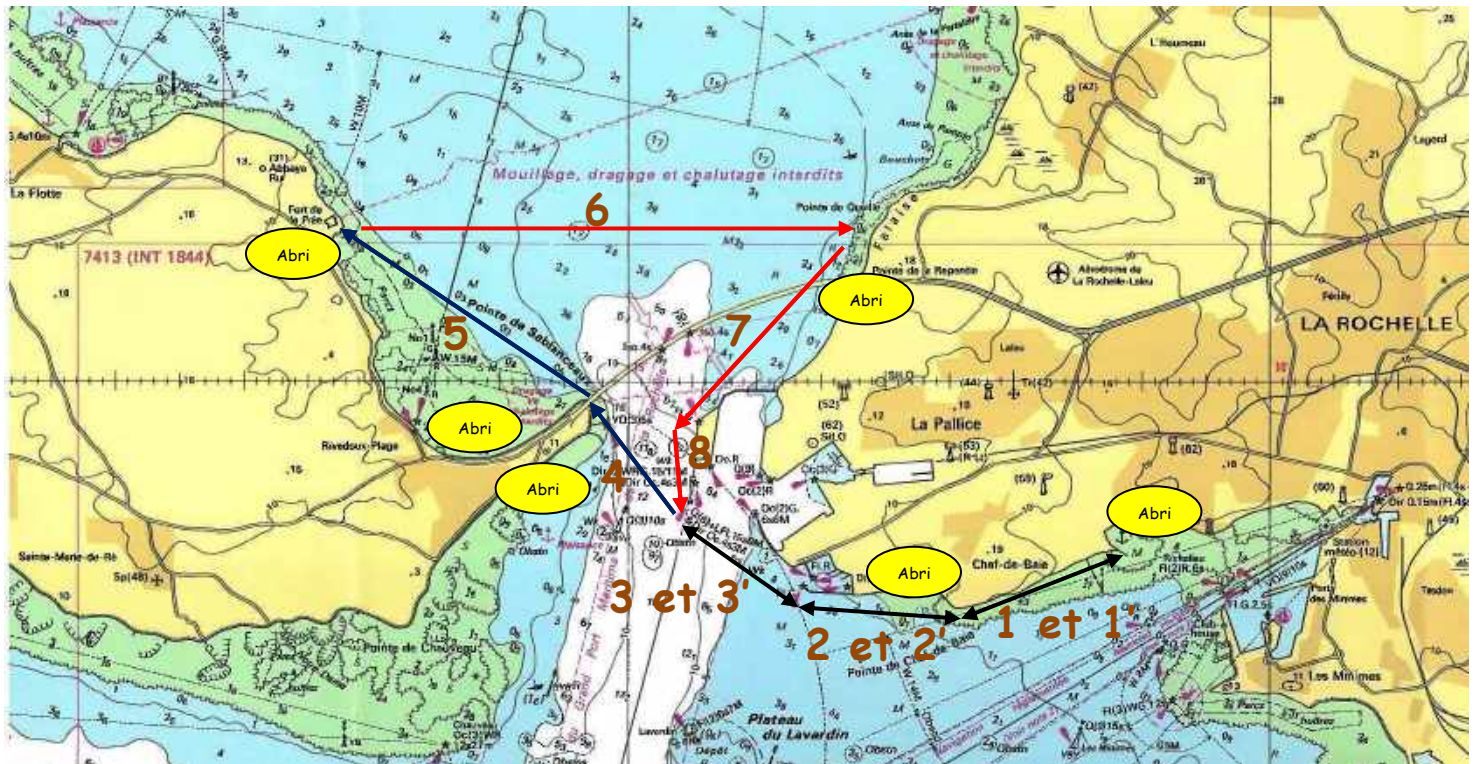
## • NAVIGATION

Distance : 23 km

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

Tps de navigation (avec les pauses) : environ 5h00

### Le parcours



### Les caps à suivre

#### Aller

- Cap n°1 : Falaises de Chef de Baie - 243°
- Cap n°2 : Port de pêche - 280°
- Cap n°3 : Le mole d'escale - 311°
- Cap n°4 : Pont de l'Île de Ré - 321°
- Cap n°5 : Le Fort de la Prée - 306°

#### Retour

- Cap n°6 : Falaises de l'Houmeau - 89°
- Cap n°7 : Quai des cargos - 221°
- Cap n°8 : Mole d'escale - 176°
- Cap n°3' : Port de pêche - 131°
- Cap n°2' : Pointe de Chef de Baie - 100°
- Cap n°1' : Port Neuf - 65°

## • DÉTAILS DE LA JOURNÉE

9h15 : Ouverture du club – préparation du matériel

10h00 : Départ du club

12h00 : Arrivée au Fort de la Prée pour pique-niquer

13h30 : Départ du Fort de la Prée - retour vers Port-Neuf en passant par les falaises de l'Houmeau

16h : Arrivée au Club – Nettoyage et rangement du matériel

17h : Fermeture du club

## • MÉTÉO

- Conditions souhaitées : Vent F3 / Rafale 4 max ; Bonne visibilité ; Sans précipitations ; T°c eau = 8° mini ; T°c air = 5° mini ; Vague mer totale 0,50m maxi.

- Informations prises sur :

Bulletins côtier et rivage de Météo-France : <http://france.meteofrance.com/france/mer>

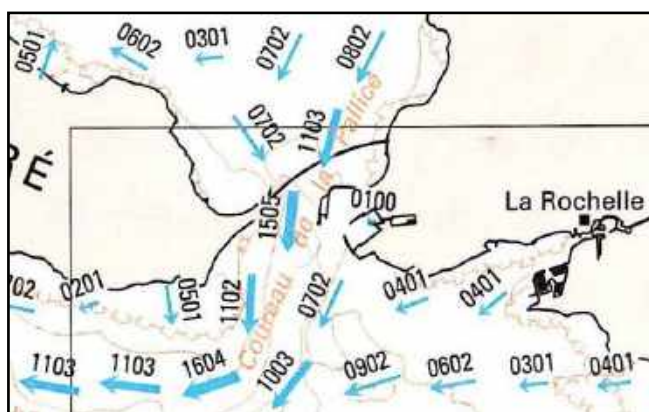
Prévisions GFS et WRF pour des points côtiers : <http://www.windguru.cz/fr>

Prévisions de vague et de courant : <http://www.previmer.org/>

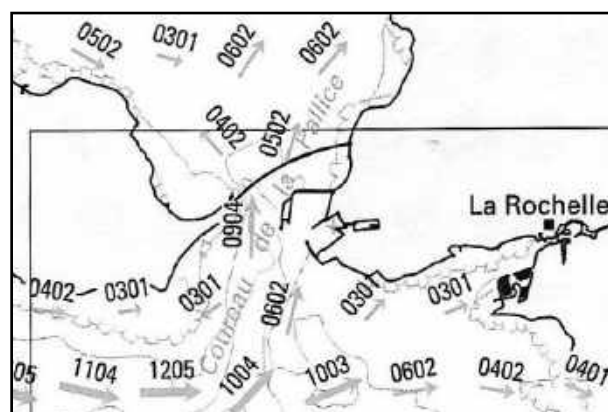
## • MARÉES du 23 février 2020

Coeff.		Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	<b>81</b>	04h38	06h19	01h03	5,91m	4,54m	0,38m	1,14m	2,27m
BM		10h57	06h02	01h00	1,37m	4,36m	0,36m	1,09 m	2,18m
PM	<b>84</b>	16h59	06h13	01h02	5,73m	4,39m	0,37m	1,10m	2,20m
BM		23h12			1,34m				

## • COURANTS DE MARÉES



A 10h00 : 1h avant la BM



A 14h00 : 3h00 après la BM

Passage du pont de l'île de Ré à l'étal. Donc, peu de courant.

Exemple de lecture : **1505** se lit 1,5 nœud en vives eaux et 0,5 nœud en mortes eaux.

## • PATRIMOINE

- Port-Neuf de La Rochelle

- Port de La Pallice et son mole d'escale : 6<sup>ème</sup> Grand Port Maritime français avec 9 229 165 tonnes de marchandises traitées en 2016.

- Fort de la Prée : ce monument est le plus vieux fort de l'île de Ré. Il est classé Monument Historique depuis 2008. Construit en 1626, il avait pour objectif premier d'assurer la souveraineté du roi Louis XIII sur l'île, qui était à cette époque un territoire stratégique pour la couronne face aux Protestants de la Rochelle.



- **les falaises de l'Houmeau** : A 5 km au nord de la Rochelle, elles surplombent l'océan et font face au pont de l'île de Ré. Les falaises sont le point de départ d'un sentier littoral. Là, à travers une promenade particulièrement agréable, vous pourrez découvrir le patrimoine l'Houméen et ses richesses naturelles, historiques et culturelles.

Peu après le marais de Pampin, une borne explicative permet d'en savoir plus sur l'océan et ses richesses. Toujours sur le sentier et en remontant vers le nord du village, une table d'orientation vous offre une vue imprenable sur le Pertuis Breton. Enfin, à la sortie du village, vous en saurez davantage sur le port du Plomb qui est le plus ancien port de l'Aunis.

## • **SÉCURITÉ**

### ***Le matériel à prévoir***

Nous serons toujours à moins de 2 miles (3,7 km) d'un abri. Ce contexte de navigation nous met dans la configuration de la réglementation d'une navigation entre 300 m et 2 miles.

#### Matériel obligatoire par personne :

- un gilet de sauvetage de minimum 50 N,
- un moyen de repérage lumineux (lampe étanche ou flash light et/ou bâton lumineux),
- un dispositif pour rester au contact de l'embarcation (ligne de vie),
- un dispositif d'assèchement mobile ou fixe (écope ou pompe),
- un dispositif ou technique pour remonter à bord : flotteur de pagaie ou avec l'aide d'une personne,
- un signal sonore (sifflet ou corne de brume),

#### Matériel obligatoire pour 2 bateaux :

- une pagaie de secours,
- un compas magnétique,
- un dispositif de remorquage (point d'accrochage et bout de remorquage de 5 à 8 m).
- la carte marine du trajet avec les caps,

#### Matériel complémentaire pour le groupe :

- 3 feux rouges automatiques à main,
- deux VHF étanches,
- une pompe,
- une trousse de secours,
- un adhésif de réparation,
- un téléphone portable placé dans une pochette étanche,
- un règlement international pour prévenir les abordages en mer (RIPAM).
- une montre étanche,
- un couteau,
- une couverture de survie,
- une boussole,
- les horaires de marées,

#### Matériel complémentaire par personne :

- des lunettes de soleil avec cordon,
- un coupe vent imperméable,
- des chaussons néoprènes,
- de l'eau,
- une casquette ou un chapeau,
- un vêtement technique de rechange,
- de la crème solaire,
- un pique-nique et des encas.

## • **SECOURS**

- Pompiers : 18
- Samu : 15
- Gendarmerie : 17
- Sauvetage en Mer (CROSS) Tél. 16.16 -VHF canal 16 (24/24)
- Sémaphore de Chassiron : 05 46 47 85 43
- Sémaphore des Baleines : 05 46 29 42 02
- Crossa Etel : 02 97 55 35 35

- **CADRE RÉGLEMENTAIRE**

- Pour la navigation maritime : Ministère de l'écologie, du développement durable, de l'énergie - Direction Maritime - Division 240
- Pour l'encadrement : Le code du sport : les bénévoles n'ont pas besoin de diplômes, c'est le bureau directeur qui reconnaît la compétence, et qui engage sa responsabilité.
- Pour l'environnement : pas d'interdiction particulière

- **ALIMENTATION EN RANDONNÉE**

Nous sommes sur une pratique sportive d'endurance de longue durée. L'alimentation est une composante essentielle d'une randonnée réussie.

**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.

- Durant la navigation : barres de céréale, fruits secs, gels énergétiques

- Eau : au moins 2 litres

- Pique-nique : Il doit être 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 : Elle est 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.

**Inscription via le site internet, rubrique « rendez-vous »**