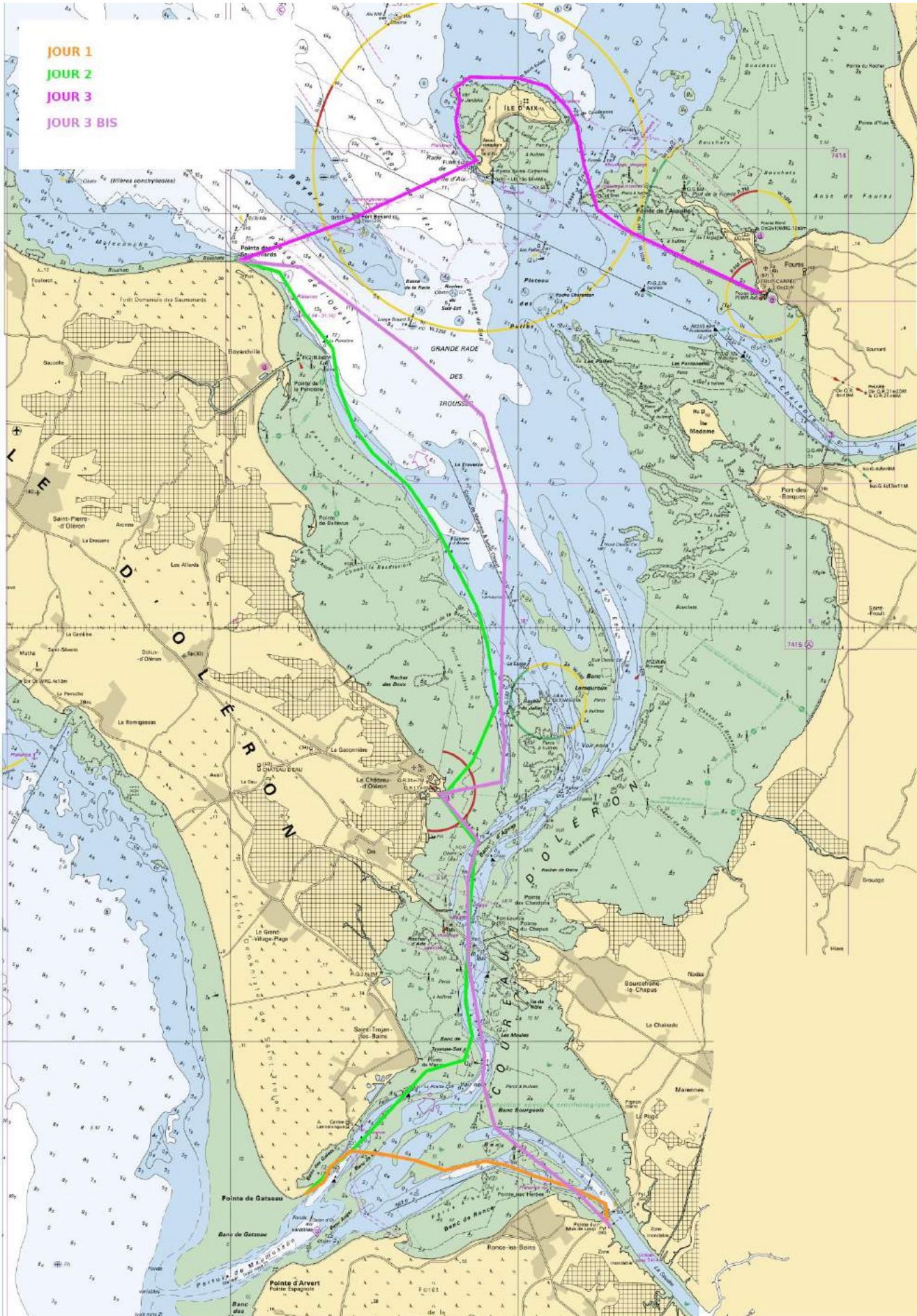


Sortie de reconnaissance GATSEAU - SAUMONARD- FOURAS



Objectif : Reconnaître le site du pertuis de Maumusson et la côte Sud Est d'Oléron

Classification de l'itinéraire : Exigeant (voir tableau)

Nombre de participants : 6 maximum

Condition requise : 3 Bft max et 0.5m de houle

Départ : pointe du mus du Loup **Arrivée :** Fouras plage sud

Distance : 55km

PLANNING:

Jour 1 : 04/06/2021 Distance 7.8km

14h00-15h00 : Club KOR Chargement des kayaks

15h00 – 16h00 : Route vers la pointe du Mus du loup

16h00 – 17h00 : Préparation des kayaks et point sur la navigation

17h00 – 18h30 : Pte du Mus du Loup → Pte de Gatseau ; D=7.8km

FIN DE JOURNEE

Vendredi 04 Juin 2021		UTC+2		Semaine 22		45°48' N		1°14' W	
Lever du soleil : 06h17		Dernier croissant de lune		Coucher du soleil : 21h47					
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	46	01h53	05h28	00h54	4,44m	2,33m	0,19m	0,58m	1,17m
BM		07h21	07h06	01h11	2,11m	2,22m	0,19m	0,56m	1,11m
PM	47	14h27	05h10	00h51	4,33m	2,11m	0,18m	0,53m	1,06m
BM		19h37			2,22m				

Horaires des marées à Pointe de Gatseau - marégramme

Options

Jour 2 : 05/06/2021 Distance 26.4km

11h00 -14h00 : Pte de Gatseau -> Château d'Oléron ; D=12km

14h00 - 15h30 : Pause déjeuner

15h30 – 18h00 : Château d'Oléron -> Pte des Saumonards D=14.4km

Samedi 05 Juin 2021		UTC+2		Semaine 22		45°48' N		1°14' W	
Lever du soleil : 06h17		Dernier croissant de lune		Coucher du soleil : 21h48					
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/12 + 2/12 émes
PM	49	02h53	05h28	00h54	4,47m	2,44m	0,20m	0,61m	1,22m
BM		08h21	06h56	01h09	2,03m	2,41m	0,20m	0,60m	1,21m
PM	52	15h17	05h19	00h53	4,44m	2,34m	0,20m	0,59m	1,17m
BM		20h36			2,10m				

Horaires des marées à Pointe de Gatseau - marégramme

Options

Jour 3 : 06/06/2021 Distance 16.7km

11h00 -12h00 : Pte des Saumonard -> Le Tridoux ; D=6.5km

12h00 - 13h00 : Pause dejeuner

13h00 – 15h00 : Le tridoux -> Fouras – Plage Sud D=10.2km

Jour 3 BIS : 06/06/2021 Distance 26.1km

13h00 -12h00 : Pte des Saumonard -> Château d'Oléron ; D=14.9

13h30 - 15h00 : Pause dejeuner

15h00 – 17h00 : Château d'Olérons -> pointe du Mus du Loup D=11.2km

Dimanche 06 Juin 2021		UTC+2		Semaine 22		45°48' N		1°14' W	
Lever du soleil : 06h16		Dernier croissant de lune		Coucher du soleil : 21h49					
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	54	03h42	05h29	00h54	4,53m	2,60m	0,22m	0,65m	1,30m
BM		09h11	06h46	01h07	1,93m	2,64m	0,22m	0,66m	1,32m
PM	57	15h57	05h29	00h54	4,57m	2,60m	0,22m	0,65m	1,30m
BM		21h26			1,97m				

Horaires des marées à Pointe de Gatseau - marégramme

Echappatoire : Si la météo est trop mauvaise ou limite pour s'approcher de Gatseau nous pouvons réduire la rando à deux jours en supprimant le premier bivouac à Gatseau. Nous pourrions naviguer à l'abris dans le pertuis.

Plans B : Si la météo est trop mauvaise nous pourrions faire une séance sécu en condition plus engagé...

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.
<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 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		

