

## **Randonnée Houat et Hoedic le 18 et 19/06/2022**

**Objectif** : Randonnée découverte, Bivouac, longue distance, réaliser une traversée

**Organisateur** : Maxime S

**Distance Totale** : Jour 1 : 30km et jour 2 : 28km

**Niveau** : Pagaie verte minimum, être capable de naviguer plus de 6h/jour, maîtriser les techniques de sécurité (récupération et remorquage)

**Classification** : exigeant (voir annexe)

**Nombre de participants** : 3 mini à 5 maxi (organisateur compris)

**Condition requise** : 3 – 4Bft max et 1.00m de houle



### **PLANNING :**

#### **Le 17/06/2022**

**16h – 17h** : Chargement et préparation matériel Club

**17h - 20h30** : route club -> Camping St Gildas de Rhuy (prévoir pique-nique pour la route)

**20h30 - 22h** : installation camping

#### **Le 18/06/2022**

**07h – 08h** : p'tit dej et rangement camping

**08h -08h15** : route Camping St Gildas de Rhuy -> port au moine

**08h15 – 09h00** : preparation bateau et navigation

**09h00 – 12h00** : Port au moine -> Beg run er Vilin (17km)

**12h00 – 13h30** : Pause repas

**13h30 – 15h45** : Beg run er Vilin -> port de Hoedic (13km)

**15h45 – 16h45** : Portage kayak et installation camping Hoedic

## Le 19/06/2022

07h – 09h : p'tit dej - rangement camping – portage kayak

09h - 11h00 : port de Hoedic -> Beg Lagad (12km via Les Grands Cardinaux)

11h00 – 12h00 : Pause repas

12h00 – 15h00 : Beg Lagad -> Port au moine (16km)

15h00 – 16h00 : Rangement bateau et matériel

16h00 – 19h00 : Route St Gildas de Rhuys -> Club

19h00 - 20h00 : rangement matériel club et fin

## MAREE :

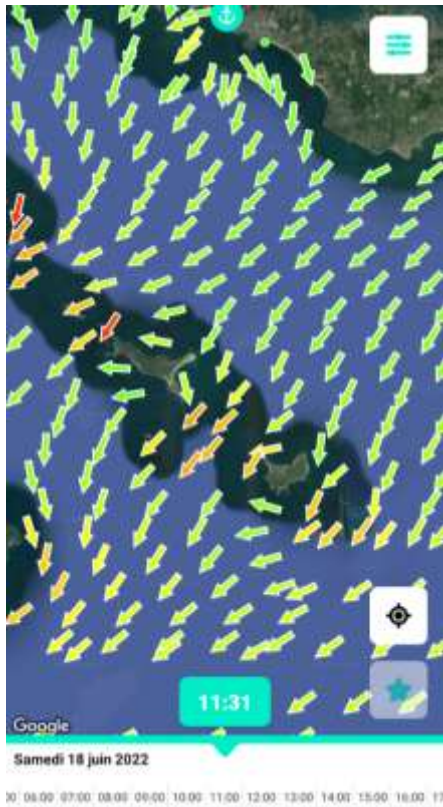
Samedi 18 Juin 2022 - UTC+2 - Semaine 24										47°24' N		Houat ☆			
										2°57' W					
Lever du soleil : 06h12										Lune gibbeuse décroissante			Coucher du soleil : 22h55		
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2	Date	Heure	Hauteur	Coeff.		
BM		02h25	06h13	01h02	0,76m	3,98m	0,33m	1,00m	1,99m	Sam.	02h25	0,76m			
PM	85	08h38	06h08	01h01	4,74m	3,62m	0,30m	0,91m	1,81m	Sam.	08h38	4,74m	85		
BM		14h46	06h11	01h01	1,12m	3,83m	0,32m	0,96m	1,92m	18	14h46	1,12m			
PM	81	20h57			4,95m					20h57	4,95m	81			
											03h20	0,96m			
										Dim.	09h32	4,51m	76		
										19	15h42	1,34m			

Dimanche 19 Juin 2022 - UTC+2 - Semaine 24										47°24' N		Houat ☆			
										2°57' W					
Lever du soleil : 06h12										Lune gibbeuse décroissante			Coucher du soleil : 22h05		
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2	Date	Heure	Hauteur	Coeff.		
BM		03h20	06h12	01h02	0,96m	3,55m	0,30m	0,89m	1,78m	Dim.	03h20	0,96m			
PM	76	09h32	06h10	01h01	4,51m	3,17m	0,26m	0,79m	1,59m	Dim.	09h32	4,51m	76		
BM		15h42	06h12	01h02	1,34m	3,41m	0,28m	0,85m	1,71m	19	15h42	1,34m			
PM	71	21h54			4,75m					21h54	4,75m	71			
											04h16	1,21m			
										Lun.	10h32	4,29m	66		

## COURANTS :

3H AVANT LA BM



3H APRES LA BM



0 à 2 nds



1 à 2 nds



2 à 3 nds

## MATERIEL :

### **Navigation**

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)

### **Bivouac**

Prévoir le matériel de bivouac (tente, matelas, popotte...) et de quoi faire les deux jours en autonomie en nourriture et eau

## 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 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		