

# Randonnée Houat et Hoedic le 27, 28 et 29/08/2022

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

**Organisateur :** Maxime S

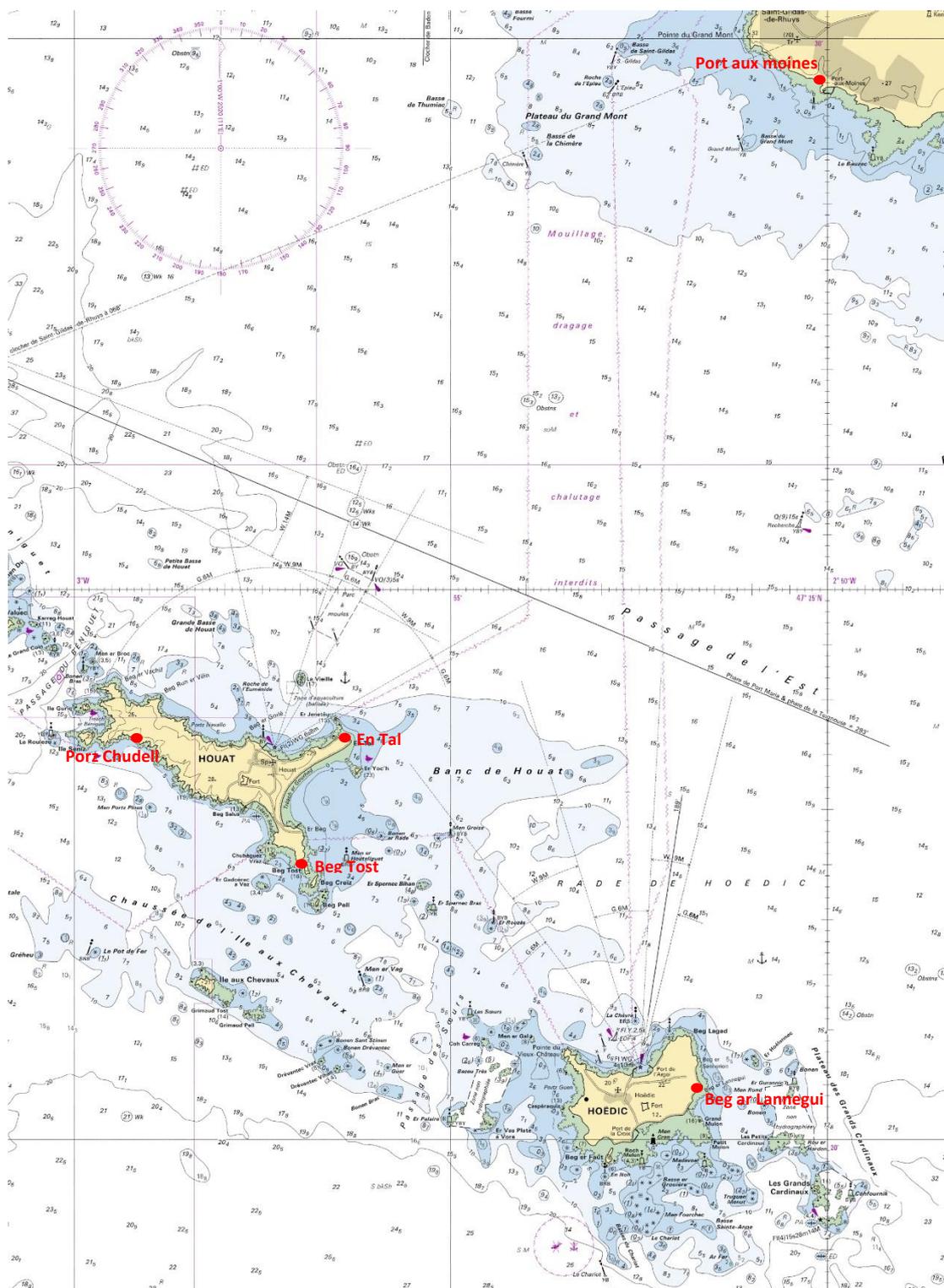
**Distance Totale :** Jour 1 : 16km ; jour 2 : 24km ; jour 3= 23km

**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 6 maxi (organisateur compris)

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



## PLANNING :

### Le 27/08/2022

12h00 – 13h00 : Chargement et préparation matériel Club

13h00 - 16h30 : route club -> Camping St Gildas de Rhuys (prévoir pique-nique pour la route)

16h30 – 17h30 : préparation bateau et navigation

17h30 – 19h30 : Port aux moines -> En Tal (houat) (13km)

19h30 – 20h00: En Tal (houat) -> Beg Tost (houat) (3km)

20h00 – 21h00 : Installation Bivouac

### Le 28/08/2022

08h30 – 10h30 : p'tit dej - rangement camping – portage kayak

10h30 – 12h30 : Beg Tost (houat) -> Portz Chudell (houat) (11km)

12h30– 14h00 : Pause repas

14h00 – 16h00 : Portz Chudell (Houat) -> Beg ar lannegui (Hoedic) = (13km)

### Le 29/08/2022

08h00 – 10h00 : p'tit dej - rangement camping – portage kayak

10h00 – 12h00 : Beg ar lannegui (Hoedic) -> En Tal (houat) (10km)

12h00– 13h30 : Pause repas

13h30 – 15h30 : En Tal (houat) -> Beg ar lannegui (Hoedic) = (13km)

15h30 – 16h30 : Rangement bateau et matériel

16h30 – 19h45 : Route St Gildas de Rhuys -> Club

19h45 - 20h45 : rangement matériel club et fin

## MAREE :

**Samedi 27 Août 2022**

UTC+2 Semaine 34

47°24' N  
2°57' W

**Houat** ☆

Lever du soleil : 07h21

Nouvelle lune

Coucher du soleil : 20h56

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	78	05h46	06h11	01h01	4,76m	3,58m	0,30m	0,90m	1,79m
BM		11h57	05h53	00h58	1,18m	3,80m	0,32m	0,95m	1,90m
PM	81	17h50			4,98m				

**Dimanche 28 Août 2022**

UTC+2 Semaine 34

47°24' N  
2°57' W

**Houat** ☆

Lever du soleil : 07h22

Premier croissant de lune

Coucher du soleil : 20h54

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h23	05h52	00h58	1,02m	3,86m	0,32m	0,97m	1,93m
PM	84	06h15	06h14	01h02	4,88m	3,83m	0,32m	0,96m	1,92m
BM		12h29	05h51	00h58	1,05m	4,04m	0,34m	1,01m	2,02m
PM	86	18h20			5,09m				

Lundi 29 Août 2022

UTC+2 Semaine 35

47°24' N  
2°57' W

Houat ☆

Lever du soleil : 07h24

Premier croissant de lune

Coucher du soleil : 20h52

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h55	05h49	00h58	0,94m	4,02m	0,34m	1,01m	2,01m
PM	87	06h44	06h17	01h02	4,96m	3,98m	0,33m	1,00m	1,99m
BM		13h01	05h49	00h58	0,98m	4,15m	0,35m	1,04m	2,08m
PM	88	18h50			5,13m				

**COURANTS :**

**3H AVANT LA BM**



Dimanche 28 août 2022  
04:00 05:00 06:00 07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00

**3H APRES LA BM**



Dimanche 28 août 2022  
10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00



**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 trois 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.
<b>Note</b> : 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