

Randonnée Pointe de Gatseau 11/12/2022

Objectif : Randonnée découverte, convivialité, parcours modéré

Organisateur : Maxime S

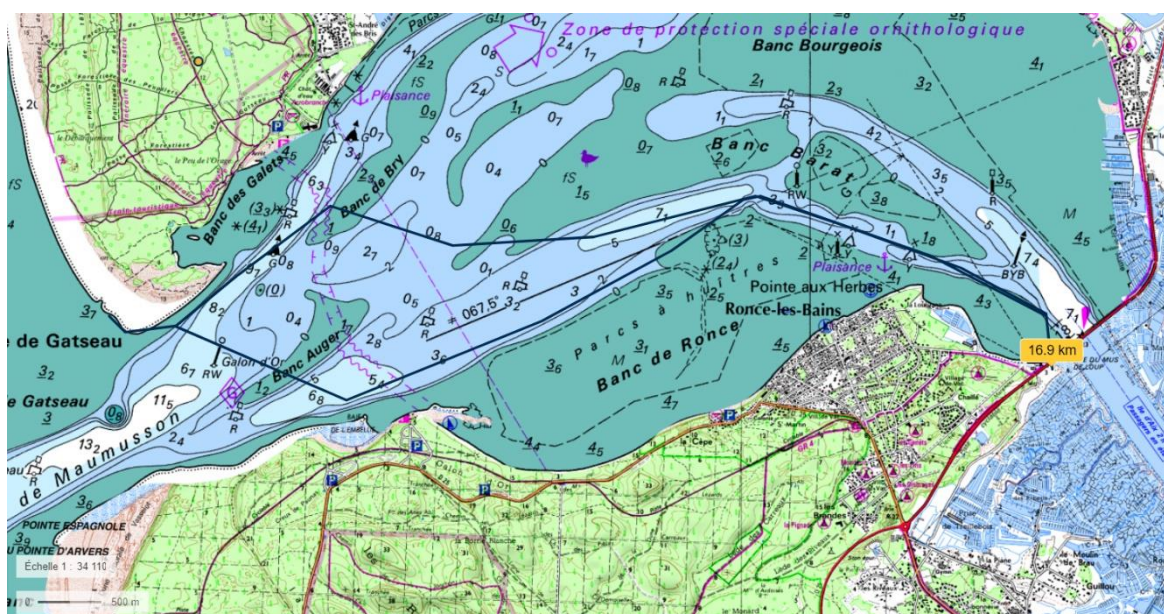
Distance Totale : 17km

Niveau : Pagaie jaune ou équivalent, être capable de naviguer deux fois 1h30, avoir effectué au moins 1 exercice de récupération

Classification : Modéré (voir annexe)

Nombre de participants : 3 mini à 7 maxi (organisateur compris)

Condition requise : 3 Bft max et 0.5m de houle



PLANNING :

08h30 – 09h00 : préparation matériel Club

09h00 – 10h00 : route club -> Pointe du mus du loup

10h00 – 10h45 : préparation bateau et navigation

10h45 – 12h00 : Pte du Mus du loup -> Pte de Gatseau (8.5km)

12h00 – 13h00 : Pause repas (**prévoir pique-nique**)

13h00 – 14h15: Pte de Gatseau -> Pte du mus du loup (8.5km)

14h15 – 15h00 : rangement matériel

15h00 – 16h00 : Route pointe du mus du Loup -> Pointe de Gatseau

16h00 – 16h45 : Rangement matériel Club

MAREE :

Dimanche 11 Décembre 2022 UTC+1 Semaine 49 45°48' N
1°14' W **Pointe de Gatseau** ☆

Lever du soleil : 08h36 Lune gibbeuse décroissante Coucher du soleil : 17h17

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		00h09			1,92m				
PM	71	06h44	06h35	01h05	5,07m	3,15m	0,26m	0,79m	1,58m
BM		12h32	05h48	00h58	1,84m	3,23m	0,27m	0,81m	1,62m
PM	68	18h58	06h26	01h04	4,72m	2,88m	0,24m	0,72m	1,44m

COURANTS :

3H AVANT LA BM

3H APRES LA BM



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)

Tenue :

Prévoir une tenue adaptée aux froid, privilégié une combinaison néoprène (épaisseur 2mm mini). Si vous ne disposez pas de combinaison le mieux est de multiplier les couches de vêtement technique synthétique type juste au corp + polaire et pantalon lycra (coton à proscrire). Prévoir un coupe-vent épais, bonnet, protège coup et gant pour naviguer.

Une tenue de rechange transportée dans un sac étanche est **obligatoire**. Elle doit comporter bonnet, gant, chaussette, coupe-vent, haut et bas de rechange.

Une thermos d'eau chaude est fortement conseillée.

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.

Note : 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	