

Randonnée Houat et Hoedic le 27, 28 et 29/05/2023

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

Organisateur : Maxime S

Distance Totale : Jour 1 : 18km ; jour 2 : 30km ; jour 3= 17km

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 27/05/2023

7h00 – 7h45 : Chargement et préparation matériel Club

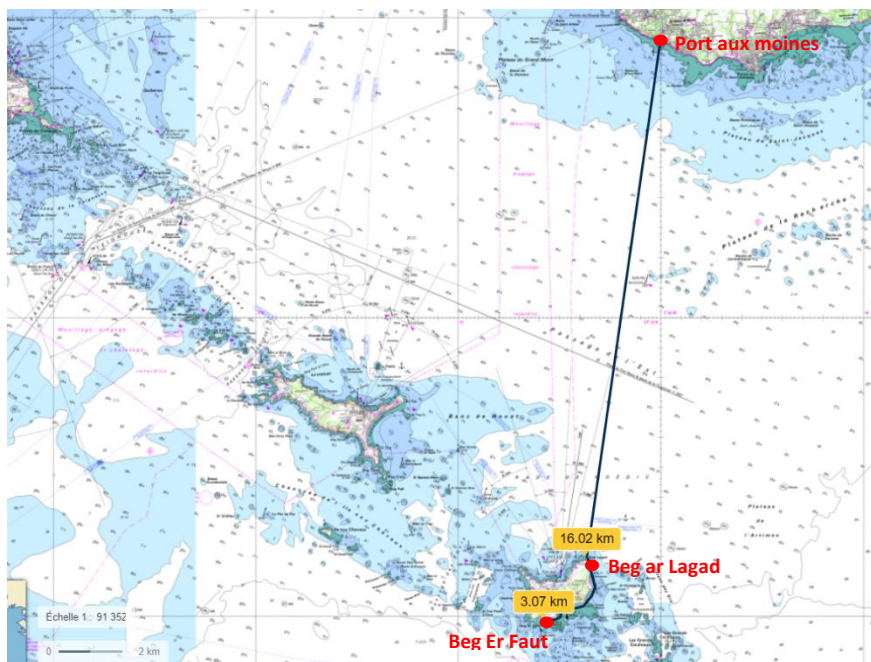
7h45 - 11h30 : route club -> Port aux Moines (prévoir pique-nique pour la route)

11h30 – 13h00 : Pic nic, préparation bateau et navigation

13h00 – 16h00 : Port aux moines -> Pte beg lagad (hoedic) (16km)

16h00 – 17h00: Pte beg Lagad (hoedic) -> Beg Er Faut (hoedic) (3 à 4km)

17h00 – 22h00 : fin de nav et Bivouac



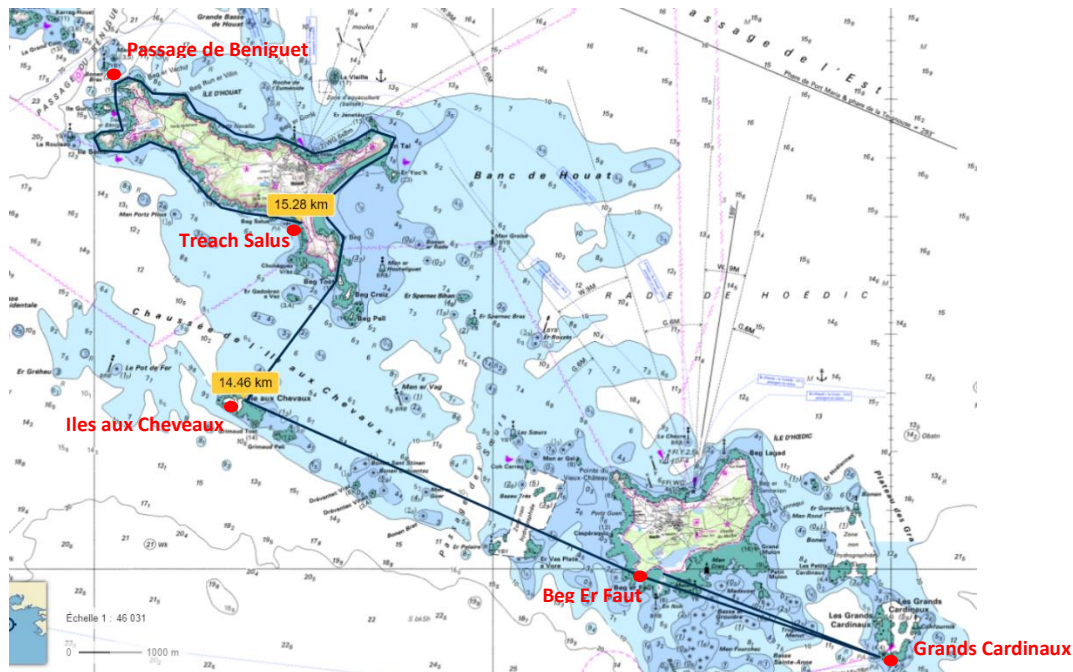
Le 28/05/2023

08h30 – 10h00 : p'tit dej - rangement camping – portage kayak

10h00 – 12h30 : Beg Er Faut (hoedic) -> Les grands Cardinaux -> Iles aux cheveux (14km)

12h30– 14h00 : Pause repas

14h00 – 17h00 : Iles aux Cheveux -> Passage de Beniguet (Houat) -> Tréach Salus (Houat) = (13km)



Le 29/05/2023

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

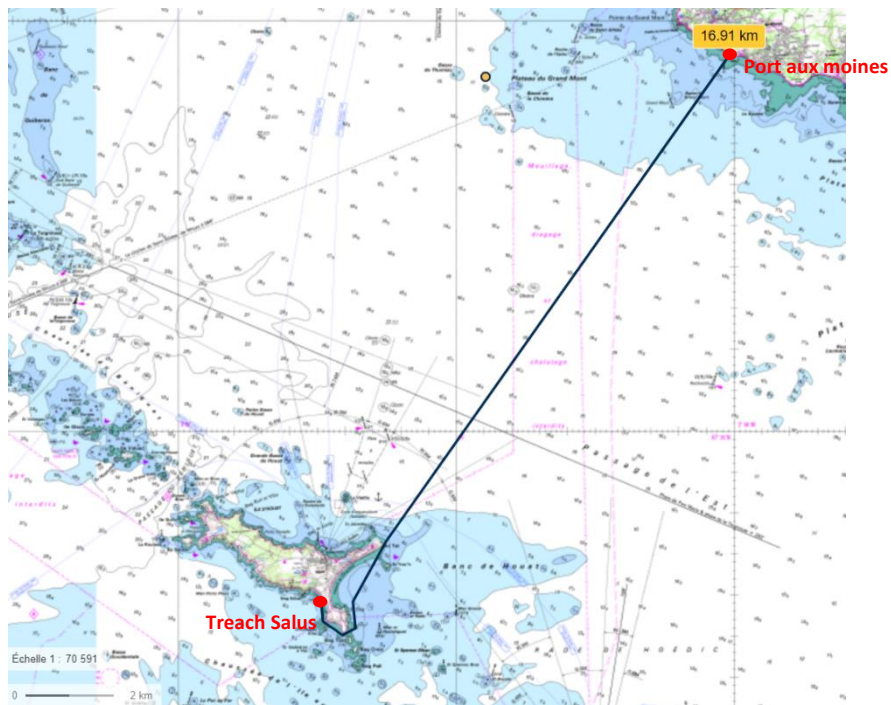
09h00 – 12h00 Tréach Salus (Houat) -> Port aux moines (17km)

12h00– 13h00 : Pause repas

13h00 – 14h00 : Rangement bateau et matériel

14h00 -17h30 : Route St Gildas de Rhuy -> Club

17h30 – 18h00 : rangement matériel club et fin



MAREE :

Samedi 27 Mai 2023

UTC+2 Semaine 21

47°20' N
2°52' W

Hoëdic ☆

Lever du soleil : 06h21

Premier quartier de lune

Coucher du soleil : 21h49

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		04h57		01h01	2,04m				
PM	35	11h05	06h08	01h01	3,75m	1,71m	0,14m	0,43m	0,86m
BM		17h17	06h12	01h02	2,19m	1,56m	0,13m	0,39m	0,78m
PM	34	23h26	06h09	01h01	3,90m	1,71m	0,14m	0,43m	0,86m

Dimanche 28 Mai 2023

UTC+2 Semaine 21

47°20' N
2°52' W

Hoëdic ☆

Lever du soleil : 06h20

Lune gibbeuse croissante

Coucher du soleil : 21h50

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM		06h00		01h05	2,09m				
PM	34	12h35	06h35	01h05	3,78m	1,69m	0,14m	0,42m	0,85m
BM		18h22	05h47	00h57	2,18m	1,60m	0,13m	0,40m	0,80m

Lundi 29 Mai 2023

UTC+2 Semaine 22

47°20' N
2°52' W

Hoëdic ☆

Lever du soleil : 06h19

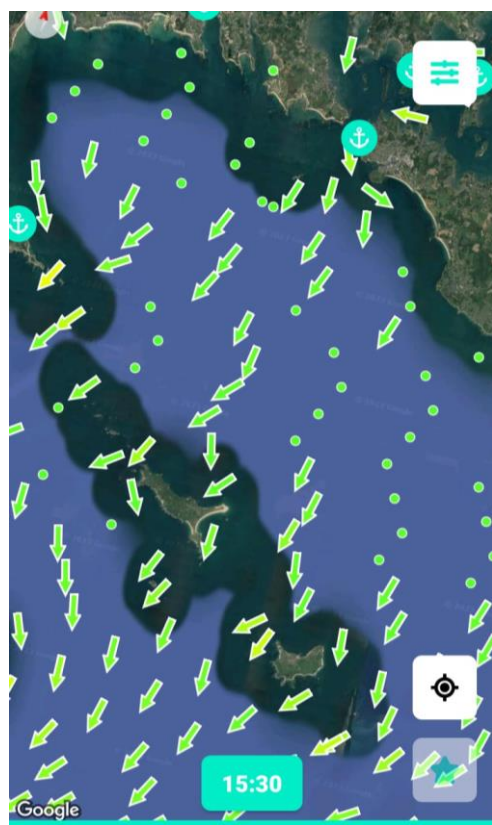
Lune gibbeuse croissante

Coucher du soleil : 21h51

	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	35	00h48		01h03	3,93m	1,92m	0,16m	0,48m	0,96m
BM		07h07	06h19	01h04	2,01m	1,92m	0,16m	0,48m	0,96m
PM	38	13h36	06h29	01h04	3,93m	1,92m	0,16m	0,48m	0,96m
BM		19h25	05h49	00h58	2,04m	1,89m	0,16m	0,47m	0,95m

COURANTS :

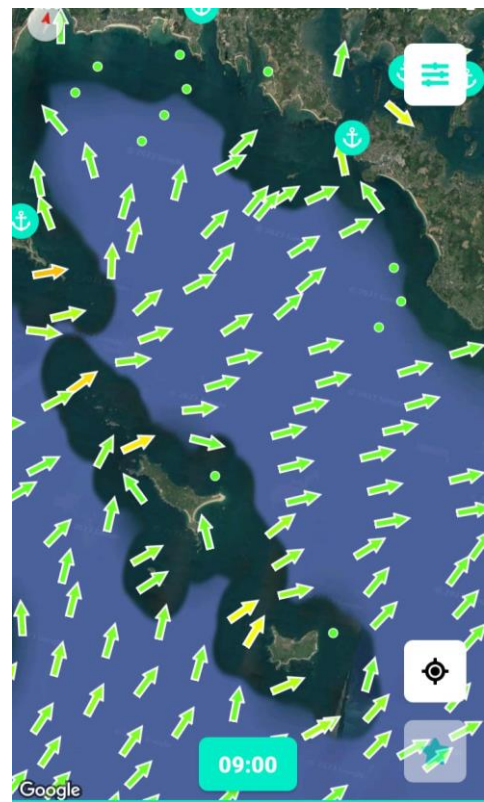
3H AVANT LA BM



Lundi 29 mai 2023

00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21

3H APRES LA BM



Lundi 29 mai 2023

03:00 04:00 05:00 06:00 07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00



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.
<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
Équipement 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		