

Randonnée Pointe de Chassiron 04/06/2023

Objectif : Préparation rando club

Organisateur : Maxime S

Distance Totale : 22km Pagaie verte minimum etre capable de naviguer plus de 6h/jour, maitriser les techniques de sécurité (récupération et remoraquage)

Niveau : Pagaie verte minimum etre capable de naviguer plus de 6h/jour, maitriser les techniques de sécurité (récupération et remoraquage)

Classification : Modéré (voir annexe)

Nombre de participants : 3 mini à 8 maxi (avec les 2 organisateurs)

Condition requise : 3 – 4Bft max et 0.5m de houle



PLANNING JOURNEE :

09h15 – 10h00 : Chargement et préparation matériel Club

10h00– 11h30 : route club -> Plage des Huttes

11h30 – 13h00 : Préparation mise à l'eau

13h00 – 15h30 : Plage des huttes -> Port de St Denis d'Oléron (via cardinal d'Antioche) 13km

15h30 – 16h30 : Pause

16h30 – 18h00: Port de St Denis d'Oléron -> Plage des Huttes 10.5km

18h00 – 18h30: Chargement kayak et matériel

18h30 – 20h00 : Route Plage des Huttes -> Club

20h00 – 20h30 : Rangement et nettoyage matériel club

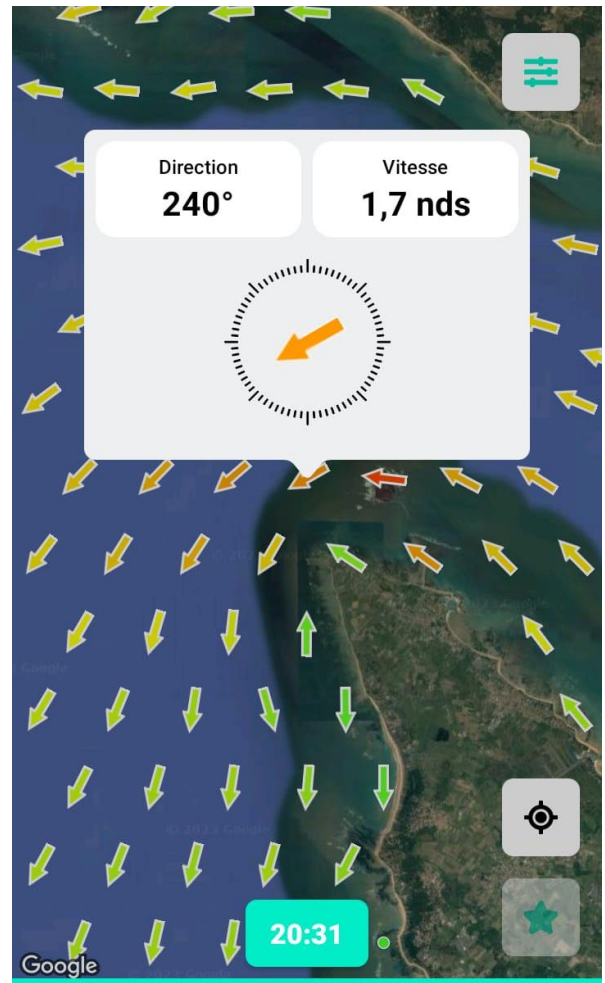
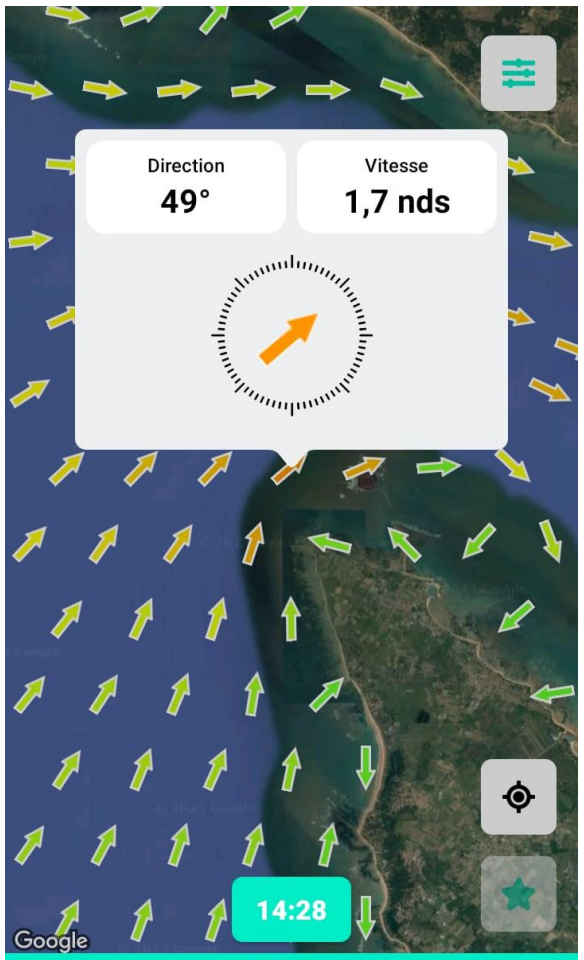
MAREE :

Dimanche 04 Juin 2023				UTC+2 Semaine 22		46°02' N 1°22' W		Saint-Denis d'Oléron ☆	
Lever du soleil : 06h16		Pleine lune		Coucher du soleil : 21h48					
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
PM	84	05h17	06h15	01h02	5,85m	4,55m	0,38m	1,14m	2,28m
BM		11h32	06h03	01h00	1,30m	4,74m	0,40m	1,19m	2,37m
PM	86	17h35	06h19	01h03	6,04m	4,91m	0,41m	1,23m	2,46m
BM		23h54			1,13m				

COURANTS :

3H APRES LA BM

3H AVANT LA BM



Dimanche 4 juin 2023

00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00

Dimanche 4 juin 2023

20:00 21:00 22:00 23:00 00:00 01:00 02:00

Lundi 5 juin 2023

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	