

# INITIATION BIVOUAC PLAGES DU VEILLON WE 7/8-10-2023

**Objectif:** Faire deux sorties extérieures au club sur un week-end, dormir sur place sous tente, prévoir nourriture et équipement (dodo, affaire de recharge, tente, sécu, ...) afin de simuler une autonomie complète sans pour autant être totalement engagé. Vous l'aurez compris, c'est une première initiation au bivouac durant laquelle les plus expérimentées donneront leurs meilleurs conseils aux novices afin de les préparer au mieux pour le jour J.

**Organisateur:** Adrien P

**Distance:** Mer calme/peu de vent      Samedi : 17km  
Dimanche: 14km

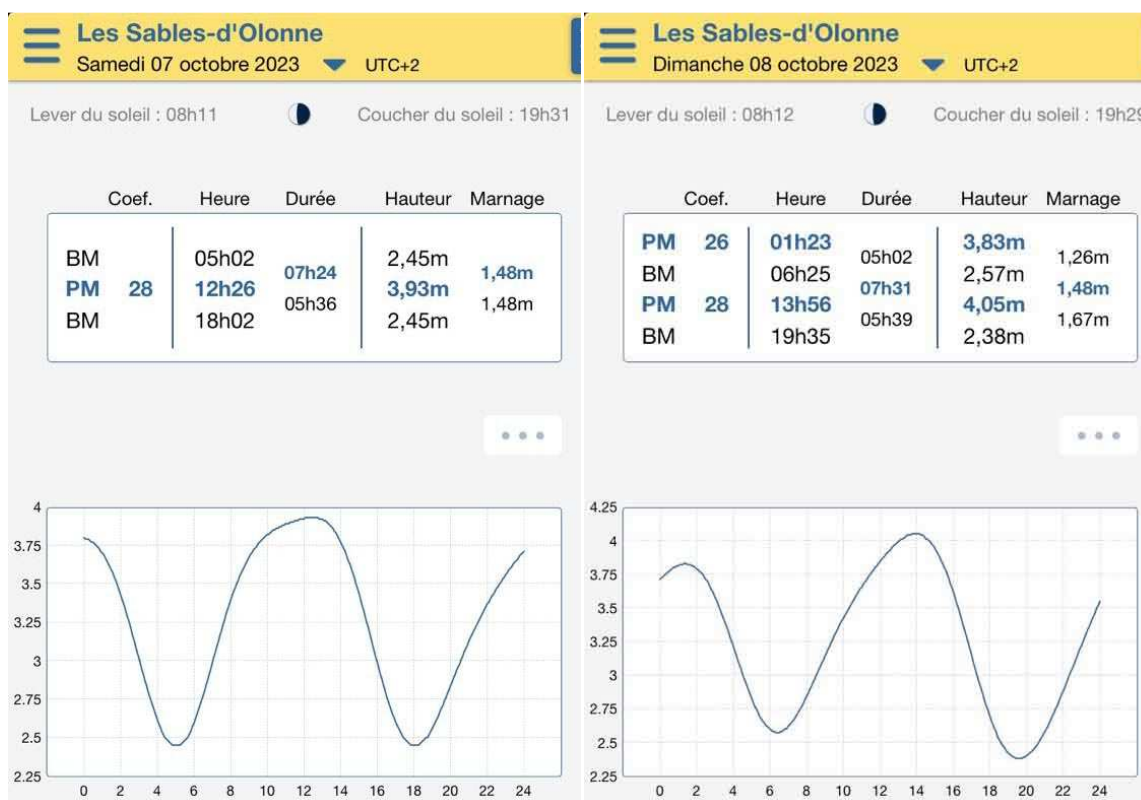
**Niveau:** Pagaie jaune ou équivalent, être capable de naviguer deux fois 1h30, avoir effectué au moins 1 exercice de récupération

**Classification:** Modéré (voir annexe)

**Nombre de participants:** 3 mini à 8 max

**Conditions requises:** 2 Bft max et 0.3m de houle

## MAREES / LEVER ET COUCHER DU SOLEIL POUR LES SABLES D'OLONNE



## **PLANNING SAMEDI 07/10/2023 - MER CALME**

08h00 - 08h45 Rdv Club + Chargement

08h45 - 10h15 Temps de trajet jusqu'a Jard-sur-Mer

10h15 - 11h00 Prépa mise à l'eau et dépose véhicule rive gauche en amont du Port de Talmont-Saint-Hilaire (aller retour = 2x12min ou 2x5.2km)

11h00 - 12h30 Départ Jard-sur-mer (marée montante, on sera à contre courant), 8km pour arriver à l'entrée du Payré

12h30 - 13h30 Pause pique nique sur la plage du Veillon

13h30 - 15h00 Exploration intérieur du Payré +/-8km (Plage Veillon, Pont Marais, Port de Talmont-Saint-Hilaire)

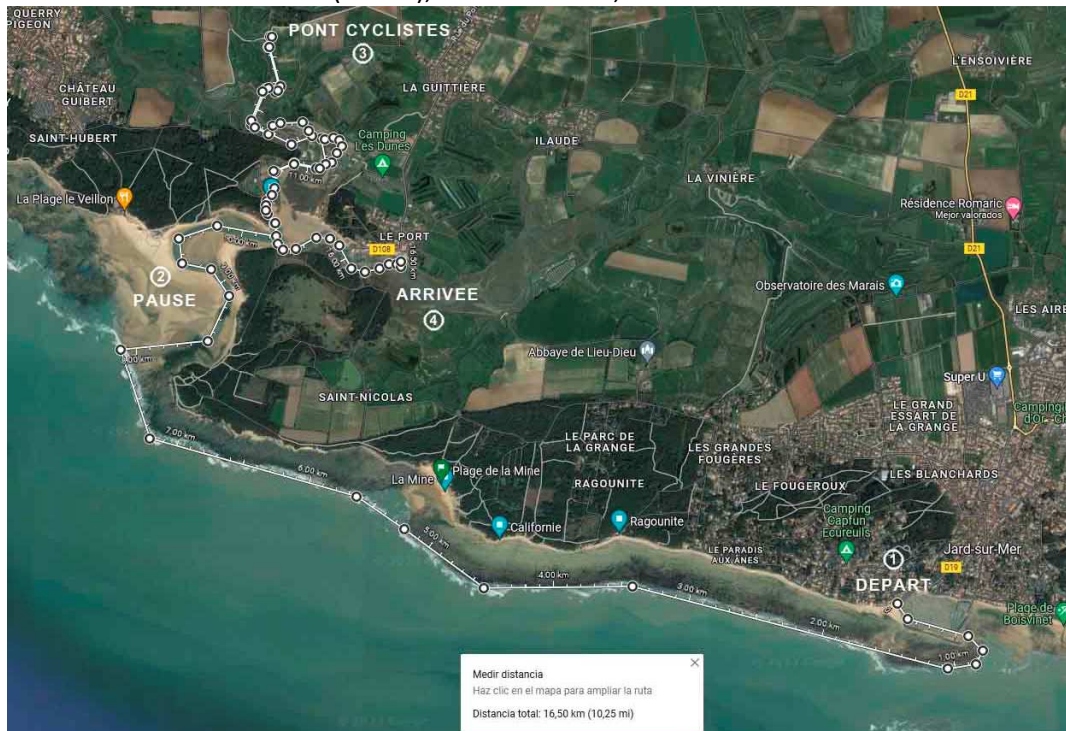
15h00 - 16h00 Pause apéro Port de Talmont-Saint-Hilaire

16h00 - 16h15 Finir parcours en kayak vers point de sortie

16h15 - 17h00 2 personnes aller chercher autre véhicule à Jard-sur-Mer (aller retour = 2x13min ou 2x5.3km), entre temps désarmer bateaux, se changer puis se rendre au lieu de bivouac.

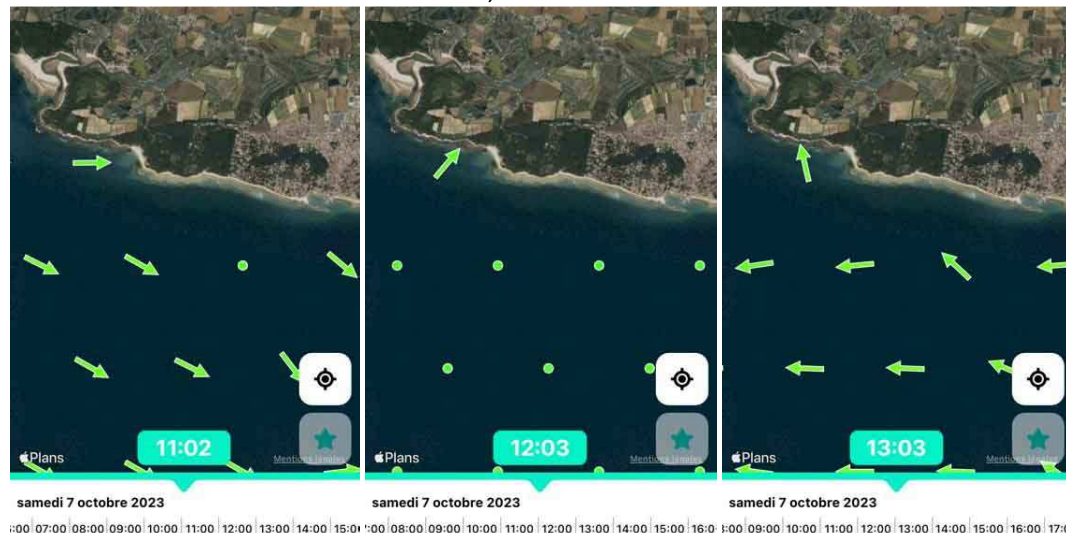
17h00 - 18h30 Ballade vers la Pointe du Payré (1h10 aller-retour)

18h30 - 20h30 Départ pour repas du soir sur la Plage de la Mine, installation tentes avant (?), coucher du soleil (19h31), retour bivouac, dodo.



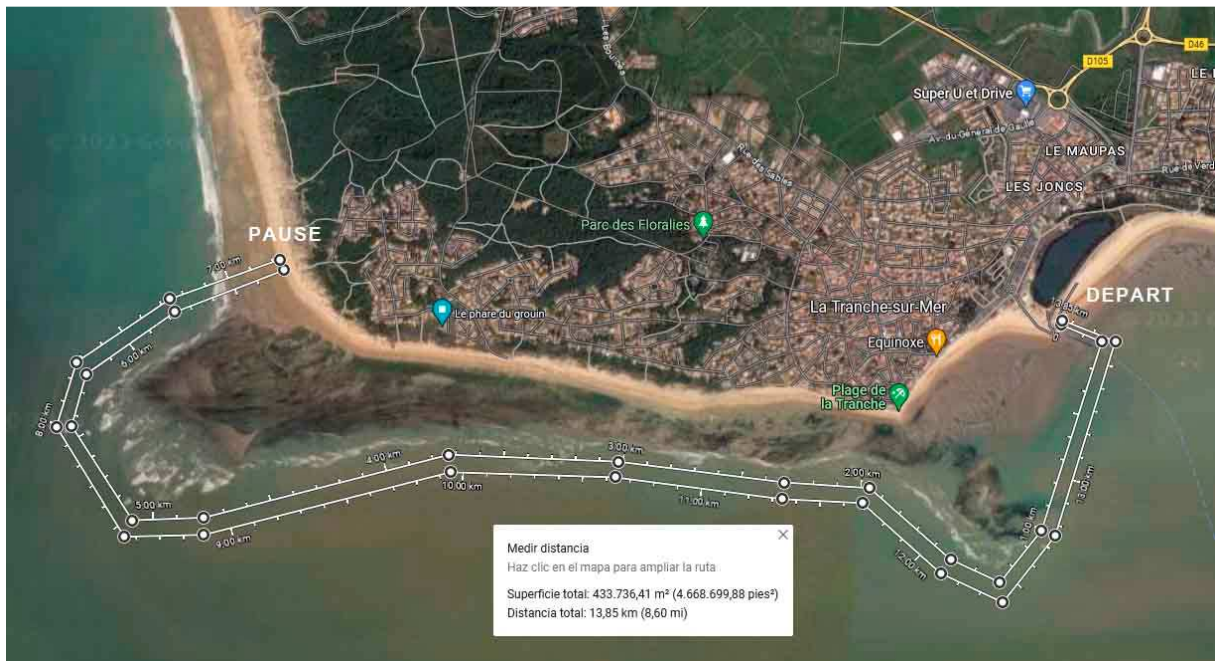
## **DIRECTION COURANT PLAGES DU VEILLON**

MAX 0.3 nds dans un sens comme dans l'autre, bascule à 12h.



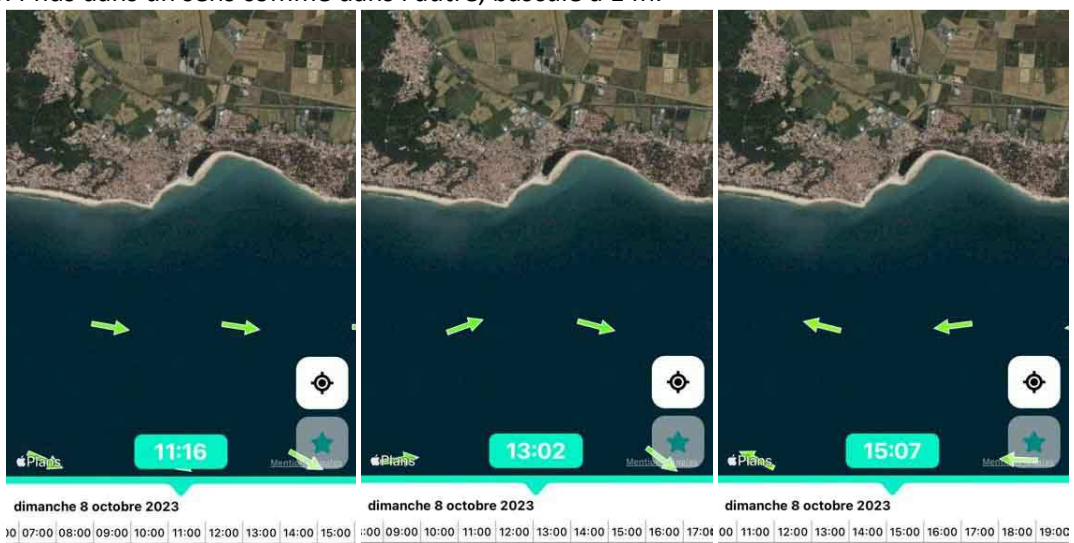
## **PLANNING DIMANCHE 08/10/2023 - ADAPTABLE EN FONCTION DES CONDITIONS**

- 08h14 Lever du soleil
- 09h00 - 10h00 Réveil, petit dej, rangement campement.
- 10h00 - 10h35 Départ pour l'embarcadère de La Tranche-sur-Mer.
- 10h35 - 11h20 Prépa mise à l'eau.
- 11h20 - 13h00 Selon conditions soit jeux dans les vagues de l'embarcadère soit ballade vers la pointe du Grouin du Cou = 7 km.
- 13h00 - 14h00 Pique nique plage Pointe du Grouin du Cou
- 14h00 - 15h40 Retour Embarcadère (7km)
- 15h40 - 16h20 Désarmer bateaux, charger remorque, se changer
- 16h20 - 17h00 Retour Club La Rochelle
- 17h00 - 17h45 Rangement matériel Club



## **DIRECTION COURANT TRANCHE SUR MER**

Max 0.4 nds dans un sens comme dans l'autre, bascule à 14h.





## **MATERIEL :**

Autonomie alimentaire pour le weekend + matériel (réchaud, couvert, gamelle, ...), pensez à emmener des barres de céréales/énergie ou autres lors de la sortie.

Autonomie pour dormir (tente, duvet, matelas, ...).

Affaires de rechange chaud pour le soir.

Autres: affaires de toilette, PPQ (il n'y aura ni de douches ni de toilettes d'accessible le soir)

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)

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/jours

**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 DE NAVIGATION

	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		

## 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>	