

Dimanche 22 octobre 2023 — RANDONNEE DEUX ILES ÎÎ : Fouras – île Madame – île d’Aix – Fouras -

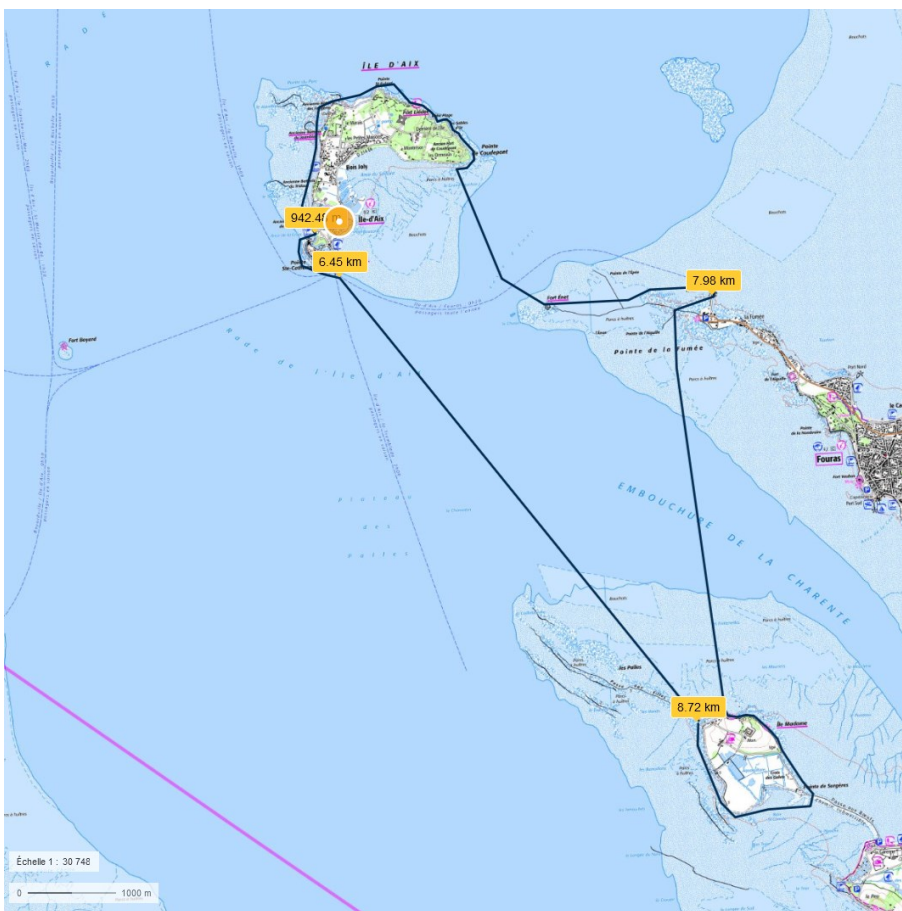
Distance totale : 24 km

Niveau : pagaie jaune

Classification : modérée (pas de difficulté particulière mais endurance requise)

Nombre de participants : 3 mini à 12 maxi (2 ou 3 encadrant.es pagaies bleues)

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



Marées : Coefficient 40— PM 11h47 / BM 16h58

MARNAGE 2M30

Dimanche 22 Octobre 2023 UTC+2 Semaine 42 46°10' N 1°13' W **La Rochelle-Pallice** ☆

Lever du soleil : 08h31 Premier quartier de lune Coucher du soleil : 19h04

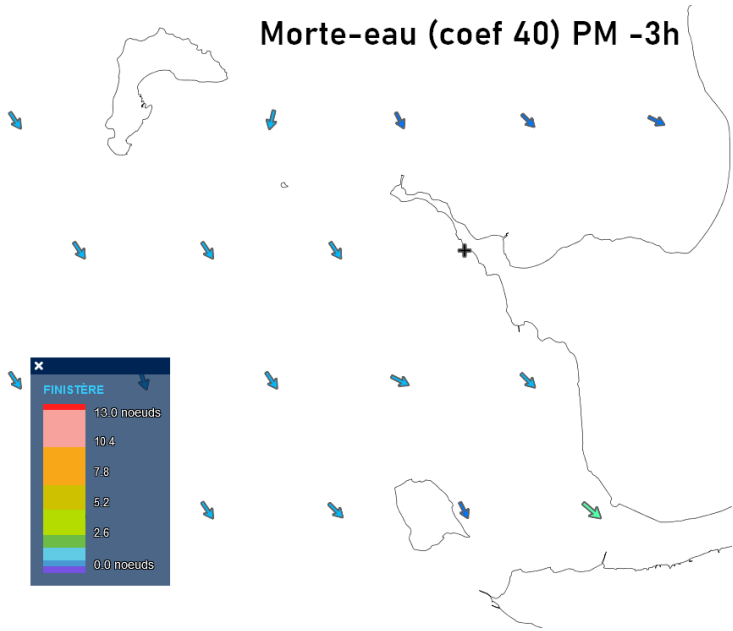
	Coeff.	Heure	Durée de la marée	Heure de marée	Hauteur	Marnage	1/12	1/4	1/2
BM	40	04h19	07h28	01h14	2,70m	2,30m	0,19m	0,58m	1,15m
PM		11h47	05h11	00h51	5,00m	2,40m	0,20m	0,60m	1,20m
BM		16h58			2,60m				

Horaires des marées à La Rochelle-Pallice - marégramme

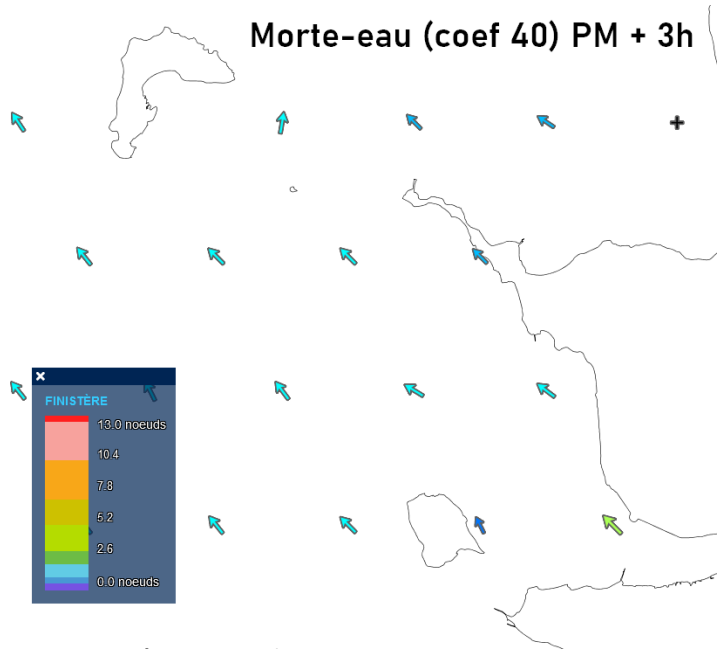
Date	Heure	Hauteur	Coeff.
Dim. 22	04h19	2,70m	40
	11h47	5,00m	
	16h58	2,60m	
Lun. 23	00h43	4,84m	38
	05h38	2,86m	
	13h08	5,21m	
Mar. 24	01h55	5,13m	45
	07h09	2,65m	
	14h13	5,55m	
Mer. 25	19h50	2,23m	52
	02h52	5,50m	
	08h22	2,17m	
Jeu. 26	15h08	5,92m	69
	20h55	1,71m	
	03h41	5,85m	
Ven. 27	09h20	1,64m	77
	15h55	6,25m	
	21h48	1,24m	
Ven. 27	04h23	6,11m	91
	10h11	1,19m	
	16h37	6,48m	
Ven. 27	22h35	0,90m	97

Courants :

Morte-eau (coef 40) PM -3h



Morte-eau (coef 40) PM + 3h





Programme :

RDV club 8h00 – préparation matériel – chargement bateaux – remorque

Départ club 8h30

Arrivée **Fouras pointe de la fumée** 9h15

Mise à l'eau 09h45 (hauteur eau 4m70)

Navigation vers île Madame – traversée embouchure Charente – léger bac -azimut 210°

Passage par le sud (**Passe aux bœufs**) contournement par l'ouest de l'île puis nord (**Passe aux filles**) environ 8km700 – 1h15navigation (hauteur d'eau 4m90 environ à 11h00)

Cap 321° traversée vers Aix (**port – Pointe Sainte Catherine**) environ 7 km – 1h00 (hauteur d'eau 5m)

12h00 pique-nique **Anse de la Croix**

13h30 mise à l'eau – navigation vers **Pointe de Coudepont** (4km environ) longe côte 1h (hauteur d'eau 3m80)

14h30 traversée vers **Fort Enet** (2 km environ) 30 minutes (hauteur d'eau 3m50)

15h00 retour **Fouras pointe de la fumée** (4km 500) – 45 minutes

16h00 sortie de l'eau (2m80 hauteur d'eau)

16h45 retour club

17h30 rangement / 18h00 fin sortie



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)

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.

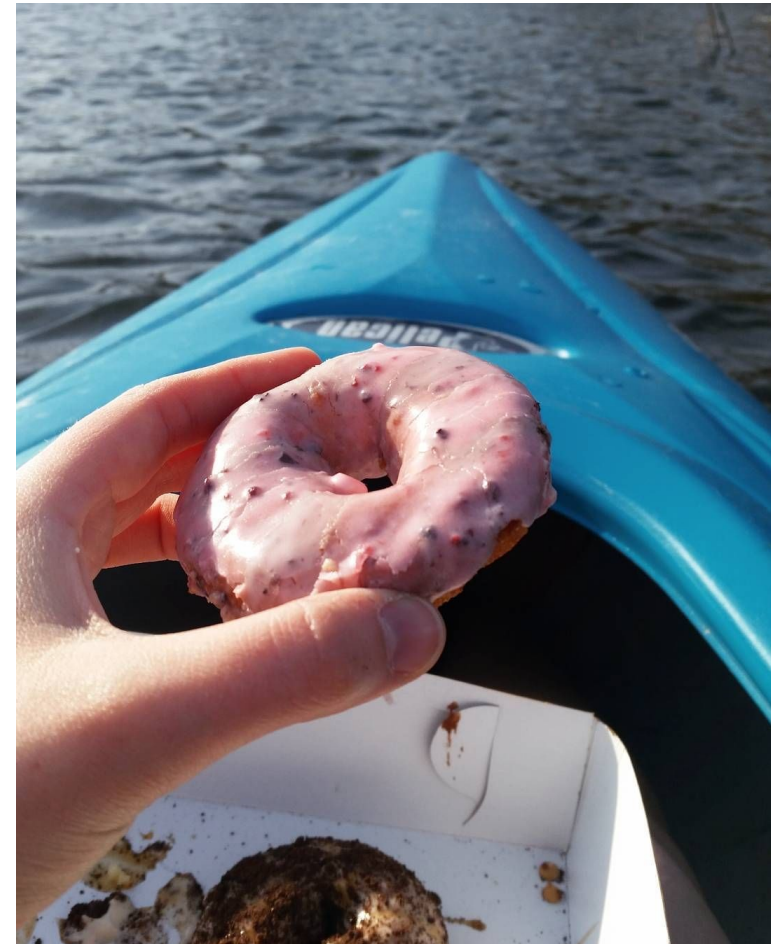
Ration d'attente : barres de céréale, fruits secs, gels énergétiques Eau : au moins 2 l

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

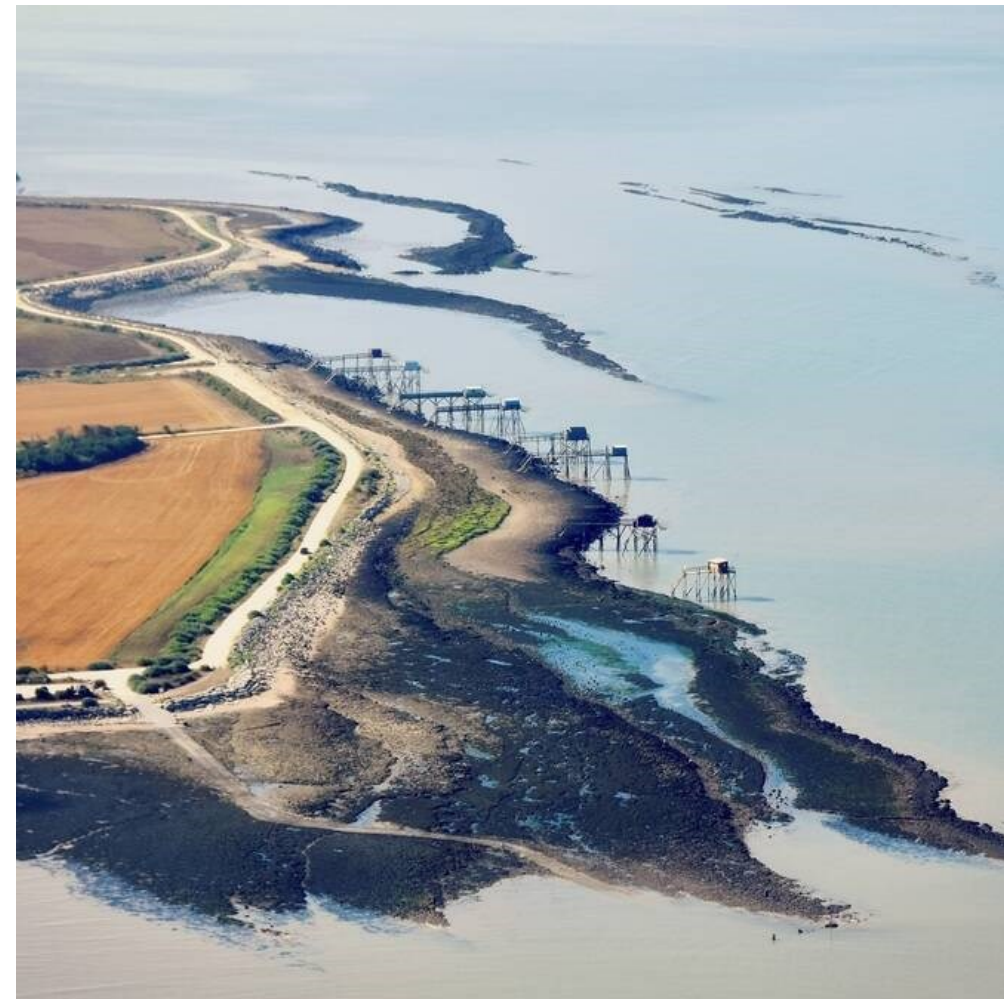
La ration de récupération : essentielle dans les 2 heures suivant l'effort, même si la récupération va bien au-delà de cette période.

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



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.).	



MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA NAVIGATION

	Moins de 300 m	De 300 m à 2 milles	De 2 milles 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 marée		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		