

# **CHECK-LIST**

pour

## **RANDO KAYAK DE MER**

**à partir**  
**d'une rando en Ecosse**  
HEBRIDES EXTERIEURES  
LEWIS, HARRIS, NORTH-UIST

9 personnes  
durée 15 jours dont 10 jours de navigation

1 minibus et 9 kayaks sur la remorque

**Guy LECOINTRE**  
**Véronique OLIVIER**  
mise en page Pascal Mallard

*Cette liste a été élaborée pour un projet précis. Elle peut servir d'aide pour la préparation d'une randonnée mais aura besoin d'être adaptée selon chaque programme de navigation.*

**U.K.A. (Union des Kayakistes de l'Auberge)**  
**Auberge de Jeunesse**  
**Château de Kerraoul – 22500 Paimpol**

# SOMMAIRE

<b>Avant le départ .....</b>	<b>3</b>
<b>Kayak et équipement de pont.....</b>	<b>3</b>
<b>Equipement du kayakiste .....</b>	<b>4</b>
<b>Matériel de sécurité .....</b>	<b>4</b>
<b>Navigation .....</b>	<b>4</b>
<b>Pêche .....</b>	<b>5</b>
<b>Matériel de bivouac (perso) .....</b>	<b>5</b>
<b>Divers rando (perso) .....</b>	<b>5</b>
<b>Matériel de bivouac (collectif) .....</b>	<b>6</b>
<b>Boîte de réparation générale .....</b>	<b>7</b>
<b>Matériel de réparation kayak .....</b>	<b>7</b>
<b>Pharmacie de premiers secours .....</b>	<b>8</b>
<b>Conseils « premiers soins » .....</b>	<b>10</b>
<b>Alimentation rando.....</b>	<b>12</b>
<b>Références .....</b>	<b>16</b>
<b>Annexe spécial Ecosse.....</b>	<b>17</b>

## AVANT LE DÉPART

- Réservation ferry (ies).
- Carte d'identité en cours de validité suffisante pour l'Écosse (ailleurs passeport / visa si nécessaire).
- Carte grise / assurance internationale / assistance.
- Change monnaie étrangère sauf zone Euro.
- Cartes marines et / ou terrestres (éventuellement : photocopie, plastification ou pochette étanche).
- Instructions nautiques.
- Horaires de marées et coefficients.
- Courants de marées.
- S'entraîner à prendre la météo sur BBC ou France-Inter (Zones météo, horaires des bulletins, vocabulaire météo).
- Lonely Planet et Guide du routard.
- Itinéraire route : « [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) » ou « [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com) ».
- Plan de navigation.
- Listes des campings intéressants (éventuellement).
- Lieux de ravitaillement en cours de rando.
- Contact auprès des clubs de kayak locaux pour renseignements.
- Visite dentaire préventive si nécessaire.
- Vérifier état kayak et matériel. Monter dérive. Vérifier le serrage des vis (extérieures au kayak) de fixation des barres de cale-pieds (entrée d'eau possible).
- Graisser les trappes avec de la graisse marine (facilite ouverture et fermeture).
- Commander éventuellement le matériel manquant.
- Visite technique véhicule (vidange, niveaux, freins, état et pression des pneus y compris roue de secours). Contrôle technique de la remorque (feux, roues dont roue de secours).
- Réglage des phares avec la remorque chargée (sinon il y a gêne des autres usagers car les codes éclairent comme en « phare »).
- Acheter de l'huile moteur pour la route. Contrôler les feux de la remorque.
- Prévoir :
  - Boîte d'ampoules de rechange.
  - Clé de démontage de roues véhicule et remorque (ce ne sont pas forcément les mêmes).
  - Quelques outils : pince multiprise, jeu de clés, tournevis, fil de fer, marteau ...
  - 4 cadenas pour verrouiller les coffres de la remorque.

## KAYAK ET ÉQUIPEMENT DE PONT

- Kayak de mer équipé de compas, pompe ou écope, dérive, fixe-pagaie.
- Pagaie
- Pagaie de secours (ou en collectif)
- Bout de remorquage
- Couteau de pont (ou dans le gilet)
- Carte marine (protège-carte, plastification)
- Eponge
- Bouteille d'eau sur le pont
- Paddle-float, ou planches de piscine, ou Rolling float (cartouches de CO<sub>2</sub>)
- Filet de pont

## EQUIPEMENT DU KAYAKISTE

- Maillot de bain
- Sous-vêtements synthétiques type Lifa (haut et bas). En double.
- Petite polaire
- Pantalon de ciré / pantalon avec manchons chevilles en latex type Yak / combinaison néoprène type planche à voile / combinaison étanche intégrale.
- Chaussons néoprène ou équivalent
- Anorak
- Jupe
- Jupe de secours (ou en collectif)
- Gilet de sauvetage avec sifflet
- Casquette / bonnet
- Cagoule polaire ou Lifa
- Cagoule néoprène (sécu)
- Manchons pagaies (poggies), gants de planche à voile.
- Crème solaire (protection du cou avec une casquette adaptée ou un foulard)
- Stick lèvres ou écran total
- Lunettes de soleil
- Attache lunettes
- Montre
- Fruits secs, barres énergétiques
- Thermos de boisson chaude
- VHF (ou en collectif)
- Matériel de sécurité : feux à main, fluorescéine, corne de brume, lampe... (voir ci-après)

## MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

*(en 2 exemplaires pour un groupe de 10 personnes)*

- 3 feux à mains, 3 fusées parachute.
- 1 sac ou couverture de survie
- 1 ou plusieurs cyalumes (tube luminescent)
- Fluorescéine (20 grammes)
- 1 miroir de signalisation
- Lampe frontale étanche (voir aussi bivouac)
- Boussole
- Allumettes étanches ou briquet + bougie
- Bout de réparation (un petit rouleau)

## NAVIGATION

### INSTRUMENTS DE NAVIGATION

- Rapporteur breton (ou boussole)
- Baromètre (type montre bracelet Suunto ou Casio)
- Anémomètre
- Compas de relèvement
- GPS : utilisé comme une aide à la navigation dans les lieux peu ou non balisés, ou en sécurité en cas de mauvaise visibilité (brouillard...). Voir matériel électronique.

## DOCUMENTS MARÉES ET COURANTS

- Horaires de marées (Minitel 3615 SHOM ou <http://www.shom.fr/>).
- Carte des courants de marée.

## PÊCHE

- Matériel de pêche : ligne de pêche, filet ou sac à poissons, mitraillettes et leurres de rechange, fil de rechange, haveneau.
- Pince coupante pour hameçon (enfoncé dans un doigt par exemple)

## MATÉRIEL DE BIVOUAC (PERSO)

### VÊTEMENTS DE CHANGE

- Sous-vêtements
- T-shirt et collant synthétiques type Lifa (en double)
- Pantalon / short
- Polaire épaisse
- Chaussettes
- Chaussures de marche / bottes / sandales
- Cagoule polaire ou type Lifa / écharpe ou tour de cou / casquette / bonnet / bob.
- Veste et pantalon de ciré (ou équivalent pour une protection pluie efficace)

### COUCHAGE

- Tente
- Matériel de réparation ou de rechange spécifique : tubes de réparation des arceaux, sardines.
- Couverture de survie aluminée épaisse (à mettre sous le tapis de sol dans zone humide ou très agressive, elle peut aussi servir de bâche pour déposer des affaires)
- Matelas auto-gonflant
- Sac de couchage (+ éventuellement sac intérieur en soie, coton ou polaire)

## DIVERS RANDO (PERSO)

- Sacs étanches : un pour duvet, un pour vêtements de rechange, 1 ou 2 petits pour papiers, pharmacie perso., etc....
- Affaires de toilette / serviette / coupe ongles...
- Papier toilette
- Réveil
- Médicaments, pharmacie perso
- Lampe étanche + piles (*sécu et bivouac*)
- Carte d'identité en cours de validité suffisante pour l'Ecosse (ailleurs passeport / visa si nécessaire)
- Change monnaie étrangère sauf zone Euro
- Carte de crédit / retrait international
- Permis de conduire
- Imprimé E111 pour remboursement frais de santé à l'étranger par sécurité sociale.
- Carte de téléphone

- Téléphone portable (chargeur)
- Carnet(s) de route et crayon
- Bouquins
- Liste d'adresses
- Petit dictionnaire
- Lunettes de vue et de secours
- Appareil photo et piles, pellicules.
- Jumelles
- Bouchons d'oreilles (boules Quiès)

- Répulsif anti-moustiques
- Moustiquaire de tête
- Crème adoucissante après piqûres
- Petit sac à dos
- Masque de plongée éventuellement
- Siège de bivouac / pouf / planche de piscine
- Diluant pour fioul, goudron : « eau écarlate », acétone...

## MATÉRIEL DE BIVOUAC (COLLECTIF)

### MATÉRIEL DE CUISINE

- 3 réchauds MSR (avec kit de réparation).  
Nécessaire pour la rapidité des cuissons et temporiser en cas de panne d'un réchaud.  
Attention : nous avons failli perdre un embout rouge intégré à la pompe dans lequel vient s'emboîter le tuyau du réchaud...
- Essence C : 12 litres emportés, reste 5 l.  
Il était utile d'en prendre 10 à 12 l quand même. Compter de 10 à 15 cl d'essence / pers. / jour suivant l'utilisation et le nombre de personnes. On économise à chauffer pour plusieurs.
- Briquets : 1 par réchaud dans tube de médicament + 3 en sécu
- Popotte (3 gamelles)
- Manches de casserole amovibles
- *(cocotte-minute éventuellement)*
- Couverts : 1 verre plastique, 1 bol plastique, et 1 cuiller par personne.  
Chacun apporte son couteau perso.
- Assiettes 3 pour l'ensemble du groupe
- Louche
- *(poêle éventuellement)*
- Bouilloire
- Ouvre-boîte
- Tire-bouchon
- Tuperware

- Papier alu (poisson en papillote) : 30 m
- Sachets Zip ou Ziploc (petits, moyens, grands)
- Piques à bigorneaux : 9
- Couteau à huîtres
- Seau en plastique pliant : 1  
Pratique pour le transport des gamelles et des couverts
- Produit lave-vaisselle biodégradable : un flacon de 200/300ml
- Paille de fer : 3
- Sacs poubelles
- Allume-feu marque Silex en sachets individuels.
- Grille à poisson (fixée sur pont arrière d'un kayak par sandows et enveloppée dans une mousse matelas de camping).
- Vache à eau : 6 de 5 litres  
(voir « Alimentation rando »).
- Pastilles « Aquatab » pour purifier l'eau pour presque toute la rando. Efficacité de 48 h mais action rapide. Pas du tout utilisé.  
Eau potable dans villages, ports, etc...  
Nécessaire d'en emporter quand même.  
Autre solution : pastilles « Micropur »  
(action moins rapide mais efficacité plus longue).
- Thermos : 7 de 1 litre (voir « Alimentation rando »)

## DIVERS

- Sac plastique avec poignées pour portage de vrac
  - Quelques sacs étanches pour le pain
  - Poignées de portage : 2 paires.  
1 élément = 1 bout de Ø 8, L 2,60m  
+ 2 morceaux de tuyau PVC noir (eau)  
L 14cm, Ø 20-25mm  
(attacher le bout en boucle en y enfilant les deux morceaux de PVC).
- *Pour une autre rando, éventuellement :*
    - *Chariots*
    - *Câble anti-vol*
    - *Couvre-hiloire*
    - *Sandows inox*

## BOÎTE DE RÉPARATION GÉNÉRALE

- Multi-outils type Leatherman
  - Multi-tournevis avec jeu d'embouts
  - Cutter
  - Scotch large armé bien adhésif
- Colle néoprène, super-glue
  - Bout, garcette Ø 2 ou 3 mm (petit rouleau)
  - Epingles de sûreté
  - Minimum de couture

## MATÉRIEL DE RÉPARATION KAYAK

- Sillglass ou bande bitumineuse aluminium
  - Résine mastic 2 composants (polyester / époxy) ou « choucroute » polyester avec durcisseur et accélérateur (en petit pot) ou mastic polyester armé.
  - Scotch orange PVC adhésif bâtiment pour réparation à l'extérieur, ou scotch armé large bien adhésif.
- Pour refaire les joints des cloisons : mastic polyuréthane marque « Sikaflex AM» (Schipchandlers).  
Ne pas utiliser du gel silicone salle de bains, ne tient pas s'il n'y a pas de pression.
  - Gant jetable ou « Mapa » pour manipuler les produits synthétiques
  - Cutter

## PHARMACIE DE PREMIERS SECOURS

(Proposition de François Jouan, Odette Pennors et France Audebourg)

Type randonnée en kayak de mer en autonomie.

A chacun de l'adapter (médicaments personnels) en fonction de ses besoins et en lien avec son médecin.

### MÉDICAMENTS

*En gras italique : les médicaments délivrés sur prescription médicale.*

Symptômes	Traitements
COUP DE POMPE	Grignotis sucrés (barres de fruits, chocolat...). Barres de céréales... Boire (eau, thé sucré...)  En cas de malaise hypoglycémique : morceaux de sucre à mouiller pour une absorption plus rapide (en emballage individuel, à laisser sur le dessus de la pharmacie) puis, sucres lents (barres de céréales...).
TROUBLES DIGESTIFS 1) Nausées, vomissements. 2) Douleurs, coliques. 3) Douleurs pendant ou après des efforts violents avec ou sans diarrhée	1) <i>Primpéran</i> 2) <i>Spasfon-lyoc</i> 3) <i>Smecta</i>
TROUBLES INTESTINAUX (diarrhée)	<i>Tiorfan</i> + hydrater (eau, thé chaud sucré, coca-cola) + régime (riz, carottes...). Se mettre à la diète pendant 12 à 24 heures et consommer des boissons sucrées.
DOULEURS FIEVRE	Doliprane : existe en lyoc à dissoudre sous la langue, très pratique en kayak : Dolitabs.  Aspégic (= Aspirine), attention au risque allergique, au risque hémorragique (en cas d'ulcère de gastrite), en cas d'asthme.
RHUME (bénin sans fièvre)	Solutricine vitamine C
ALLERGIES (rhume des foins, démangeaisons, plaques rouges, yeux rouges larmoyants)	Antihistaminique : <i>Zyrtec</i> ou <i>Clarityne</i> .



<p style="text-align: center;"><b>BRULURES</b></p> <p>1) Non graves et peu étendues</p> <p>2) Coup de soleil</p>	<p>1) Immédiatement : refroidir en faisant ruisseler de l'eau douce (10° à 25°) durant au moins 5mn.</p> <p>Biafine (brûlures 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré appliquée en couche épaisse) ou Tulle gras.</p> <p>2) Préventif : crème photoprotectrice toutes les 02H00 IP &gt; 30 (indice de protection)</p> <p>Curatif : Biafine</p>
<p style="text-align: center;"><b>PLAIES</b></p>	<p>Dakin stable ou Bétadine aqueuse ou autre antiseptique (attention ne jamais appliquer deux antiseptiques différents l'un après l'autre).</p>
<p style="text-align: center;"><b>BOSSES HEMATOMES</b></p>	<p>Hemoclar ou Arnican</p>
<p style="text-align: center;"><b>ENTORSE</b></p>	<p>1) Bénigne : <b>Niflugel</b></p> <p>2) Plus grave : contention par Elastoplast, bandes élastiques, <b>Nifluril</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>YEUX ROUGES, CORPS ETRANGER DANS L'OEIL</b></p>	<p>Gel larmes Dacryoserum unidose</p>
<p style="text-align: center;"><b>PIQUES D'INSECTES</b></p>	<p>Quotane ou Parfenac</p>

## INSTRUMENTS ET COMPLÉMENTS

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petits ciseaux, pince à épiler (écharde), épingles de sûreté.</li> <li>• Compresses en emballage individuel</li> <li>• Sparadrap hypoallergénique</li> <li>• Pansements à découper</li> <li>• Stéri-Strip (en cas de plaies pour rapprocher les bords)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandes élastiques autoadhésives Nylexogrip (elles permettent de faire tenir un pansement)</li> <li>• Serviette hygiénique (pour faire un pansement compressif)</li> <li>• Gants jetables</li> <li>• Couverture de survie</li> </ul> |
|--|--|

## CONSEILS « PREMIERS SOINS »

(Proposition de France Audebourg. A photocopier, plastifier et à mettre dans la boîte à pharmacie)

*Se laver les mains à l'eau et au savon avant et après les soins, ou les désinfecter avec des lingettes alcoolisées ou les passer à l'alcool ou autre antiseptique.*

*Porter des gants en cas de saignement et de lésions sur les mains du soignant.*

### PETITES PLAIES

Désinfecter avec un antiseptique à l'aide de compresses stériles, mais jamais de coton. Partir du centre de la plaie vers l'extérieur, mais pas l'inverse pour ne pas ramener d'impuretés. Utiliser autant de compresses que vous répétez le geste. Puis poser une compresse stérile et la fixer à l'aide d'un sparadrap hypoallergénique.

### PLAIE PLUS PROFONDE

Rapprocher les bords de la plaie avec du stéristrip puis mettre un pansement.

En kayak il est pratique de faire tenir le pansement avec une bande cohésive type Nylexogrip. Si plaie trop profonde désinfecter, protection par une compresse et suture dans un centre de soins au plus tard dans les 12h.

### BOSSE, HÉMATOME

Eau froide puis crème ( Arnican, Hémoclar).

### CORPS ÉTRANGER DANS L'OEIL

Rincer abondamment les yeux avec du sérum physiologique. Ne pas chercher à ouvrir l'œil de force et ne pas frotter avec une compresse sous peine d'érafler la cornée.

### SAIGNEMENT DE NEZ

Demander à la personne de se moucher pour évacuer les caillots. Il doit pencher la tête légèrement en avant afin que le sang s'évacue par la narine et non dans la gorge. Lui demander de comprimer avec un doigt la narine qui saigne pendant 10 mn. Ne pas mettre de coton dans la narine sous peine de rouvrir la plaie lors de son retrait.

### COUP DE CHALEUR

Allonger la personne à l'ombre, compresse d'eau fraîche, donner à boire si elle est consciente, si elle est inconsciente desserrer col, ceinture (enlever jupe néoprène) et mettre en PLS : position latérale de sécurité . Retirer les corps étrangers visibles à l'intérieur de la bouche de la personne (chewing-gum, dentier..).

### BRÛLURE

Passer immédiatement la zone brûlée sous l'eau douce froide (10 à 25°) en laissant ruisseler l'eau sans pression sur la brûlure, pendant au moins 5mn.

#### Brûlure non grave et peu étendue :

Désinfecter ensuite la brûlure.

Appliquer une couche épaisse de Biafine, recouvrir d'une compresse humidifiée puis faire un pansement.

### SAIGNEMENT ABONDANT

Appuyer fortement sur la plaie avec la paume de votre main (sauf si corps étranger dans la plaie) jusqu'à l'arrêt complet du saignement.

*Des maladies peuvent être transmises par le sang, si le soignant a des lésions sur les mains, il peut se protéger par le port de gants ou en interposant un morceau de plastique, au mieux en glissant sa main dans un sac imperméable (Ziploc).*

Allonger la personne.

Prévenir les secours.

Ne pas donner à boire.

Protéger la personne contre le froid ou les intempéries (couverture de survie).

## **CHUTE D'UNE DENT**

Rincer la bouche. Rincer la dent au sérum physiologique ou dans la salive. Réimplantation immédiate de la dent à sa place. Adresser rapidement chez un dentiste (URGENCE). Même chose pour une fracture de dent.

## **CHUTE OU ACCIDENT SUR LA TÊTE OU SUR LE DOS**

Ne pas bouger ou déplacer la personne. Ne pas laisser seul. Ne pas faire boire.

Vérifier la conscience (répond aux questions ? aux ordres simples ?)

Si inconscient : respire-t-il ? Le cœur bat-il ?

Prévenir les secours.

Desserrer col et ceinture (jupe kayak à découper si besoin).

Mettre en PLS si inconscient.

Retirer les corps étrangers visibles à l'intérieur de la bouche de la personne (chewing-gum, dentier..).

Couvrir (pour éviter le refroidissement).

## **PERTE DE CONNAISSANCE BRÈVE**

*(évanouissement : émotion, faim, fatigue)*

Faire allonger , jambes surélevées.

Desserrer col, ceinture (jupe kayak).

## **CRISE D'ÉPILEPSIE**

Laisser faire la crise en protégeant la tête.

Desserrer col, ceinture (jupe kayak).

Après la crise, gardez au calme en PLS.

Retirer les corps étrangers visibles à l'intérieur de la bouche de la personne (chewing-gum, dentier..).

## **NOYADE, HYDROCUTION**

Sortir la personne de l'eau, si elle est inconsciente et ne respire plus il faut pratiquer le bouche à bouche :

Allonger la personne.

Desserrer col, ceinture (jupe kayak) : tout ce qui peut gêner la respiration.

Basculer doucement la tête de la personne en arrière et élever son menton.

Ouvrir sa bouche et retirer d'éventuels corps étrangers.

Garder le menton élevé, effectuer le bouche à bouche en pinçant le nez ou le bouche à nez en fermant la bouche de la personne, souffler progressivement en 2 secondes jusqu'à ce que la poitrine du noyé commence à se soulever (une quinzaine de fois par minute).

Une autre personne se sera chargée d'appeler les secours.

## ALIMENTATION RANDO

*L'organisation pour la nourriture a été prévue pour une autonomie complète, **sans ravitaillement** en cours de navigation.*

*Les quantités indiquées sont pour 9 personnes / 10 jours de navigation, la nourriture trajet route étant gérée à part.*

*Prendre un peu de surplus pour la sécu.*

### EAU ET PAIN

- Eau : 2,5 l à 3,5 l par personne / jour (tout compris).

Nécessaire d'en avoir un peu en réserve.

- Pain : 20 à 25 pains moyens (400 à 450 g) compacts et se conservant bien (complet).  
Donc, compter 2 à 3 pains moyens complet par personne pour 10 jours, soit 100 à 125 g de pain complet par personne et par jour avec crêpes ou céréales au petit déjeuner (150 à 250 g avec du pain au petit déjeuner)

### PETIT DÉJEUNER

*(sans pain)*

- Crêpes : 6 douzaines.  
Nécessaire d'en avoir un peu en réserve.  
Compter 3-4 crêpes / personne / jour, sauf si céréales
- Café nescafé filtre lyophilisé :  
un pot de 200g + un sachet de 100 g.  
On en avait emporté plus
- Thé : 7 boîtes de 25 sachets.  
La quantité utile pour usage courant est stockée dans une boîte pharmaceutique hermétique de 1 l
- Sucre

- Céréales : 3 kg  
La quantité utile pour usage courant est stockée dans une boîte pharmaceutique hermétique de 1 l
- Miel: 3 x 500g, en flacons verseurs
- Confiture : 2,5 kg  
Il en a été assez peu consommé
- Nutella: 2 pot de 400gr
- Beurre salé : 4 mottes de 250 g
- Lait concentré sucré :  
9 grand tubes (1 par personne)

### REPAS DE MIDI

*(solution retenue)*

*Soupe avec l'eau chaude de 3 thermos et tartines, pour une pause midi rapide et facile à mettre en œuvre : pas de réchaud à sortir, pas de préparation anticipée (sinon l'eau chaude à préparer le matin dans les thermos).*

*Si la météo avait été très mauvaise, nous aurions grignoté des barres de céréales, graines, raisins secs, chocolat, etc... sur l'eau.*

## Soupe et boissons chaudes

- 50 sachets individuels de soupe minute avec 3 thermos d'eau chaude (1 thermos = 3 bols ou 6 verres)
  - + 2 thermos préparés avec du thé
  - + 1 thermos d'eau chaude pour café, citron, tisane.
  - + 1 thermos sécu de thé chaud sucré.

(total : 7 thermos de 1 litre)

## Fromage

*Enveloppé dans papier paraffiné.*

- Vache qui rit : 5 boîtes de 16 portions
- Tome (pâte dure) : 2 kg
- Pyrénéen (pâte dure) : 2 kg
- Ossau Iraty (pâte dure) : 2 kg

## Chocolat

- Chocolat pâtissier (Nestlé, Meunier) : 15 tablettes de 200 gr

## Pâté

- Terrine bretonne dorée au four : 5 boîtes de 200 gr
- Pâté de jambon Hénaff ordinaire : 4 grosses boîtes
- Rillettes Hénaff : 6 petites boîtes

## Tartinades

- Tapenade : 2 pots de 90 gr
- Anchoïade : 2 pots
- Beurre de crevettes : 2 pots de 90 gr

## REPAS DE MIDI

*(solutions non retenues)*

### Solution vivres de course (grignotis)

*Pour ce type de rando « l'Auberge » préconise fortement la solution qui consiste à grignoter sur l'eau le midi. Retenir des produits très caloriques et assimilables facilement (barres de céréales, graines, pâtes de fruits, mini-mars, mini-nuts, dattes, pruneaux, figues, abricots secs, raisins secs, bananes séchées, pâte d'amande, lait concentré en doses, chocolat, crêpes, gruyère, pommes, carottes ... )*

Cette solution minimise les arrêts, permet de naviguer davantage, moins de refroidissement

« Se méfier des repas copieux, la digestion a besoin de beaucoup d'énergie » Livre de bord AJ.

Les graines et les fruits secs peuvent s'acheter en vrac dans les magasins Bio (« Scarabée » Rennes).

### Solution salades

- Salades froides à base de riz, pâtes, semoule, blé (60 à 100 gr de féculent par personne suivant accompagnement)

*Cuire les sucres lents la veille et ajouter les différents accompagnements.*

- Taboulé (semoule de blé dur, 60 à 100 gr par personne), ajouter les différents ingrédients et éventuellement un peu d'eau froide, jus de citron, huile d'olive.

*Accompagnements possibles pour salades et taboulé :*

Tomates, concombre, oignons, poivron, thon (conserves), maïs (conserves), champignon (conserves), fruits en morceaux, pommes pamplemousse, olives vertes ou noires, anchois, raisins secs, jus de citron, huile d'olive, ... poisson froid cuit la veille. Eventuellement : radis, feuilles de menthe, crevettes, cornichon, oignons blancs, betteraves rouges cuites (sous vide), (œufs), endives, gruyère.

*(Ne pas oublier que les carottes se conservent très bien et se grignotent facilement)*

- Pour les randonnées sur une semaine type « Tour de Bretagne AJ », il est possible de se ravitailler tous les 2 ou 3 jours en fruits et légumes frais.

## REPAS SOIR

### Apéro / amuse-gueule / entrée

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Whisky 70 Cl Lagavulin</li> <li>• Pastis 70 cl</li> <li>• Cacahouètes 1 paquet de 150/200 gr par soir soit 10 paquets</li> <li>• Olives vertes 3 paquets</li> <li>• Olives noires 2 paquets</li> <li>• Saucissons 10 (Bâton de berger)</li> <li>• Foie de morue fumé 7 boîtes (servi en toast)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de citron 2 bouteilles de Pulco pour assaisonnement citron chaud au miel ou punch</li> <li>• Tomates branches 18</li> <li>• Soupe à cuire 12 paquets (6 repas)</li> <li>• Soupe minute 36 sachets individuels (4 repas)</li> </ul> <p><i>Pour la soupe, on peut faire moitié soupe à cuire, moitié soupe en sachets</i></p> |
|--|--|

### Plat de résistance (9 jours)

Base	Accompagnement
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 repas nouilles : 1 repas = 125 g x 9 = 1125 g Petites, compactes (coquillettes ou spaghetti, <u>cuisson rapide</u>).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sauce tomate</li> <li>• 1 bolognaise (conserves : tomates, viande)</li> <li>• 1 fromage râpé (2 x 200g)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 repas purée au lait entier : 100g x 9 = 900 g</li> <li>• 2 repas riz : 125 g x 9 = 1125 g <u>cuisson rapide</u></li> <li>• 3 repas semoule de couscous : 1 repas = 3 boîtes de 500g <u>cuisson rapide</u></li> </ul> <p><i>Autres possibilités</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blé ou boulgour <u>pré-cuit</u> (10 mn) : 100 g / pers. / repas</li> <li>• Lentilles <u>cuisson rapide</u> (15 mn) : 100 g / pers. / repas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oignons : 20 gros (<i>éventuellement oignons lyophilisés</i>)</li> <li>• Poivrons verts : 9</li> <li>• Saucisses sèches : 12</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Ou</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poissons (lieux jaunes et noirs, maquereaux, tacauds). <i>On fera 2 repas de notre pêche.</i></li> <li>• Algues Himantalia Elongata en accompagnement du poisson</li> </ul> <p><i>Autres possibilités</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserves : calmars morceaux à la sauce américaine, thon, sardines...</li> <li>• Viande séchée : talon de jambon cru type Bayonne</li> <li>• Sous vide (court terme) : petit salé, lardons...</li> </ul>

*Nota : Percer les sachets de purée avec une épingle pour en chasser l'air, puis refermer le trou avec un bout de scotch => moins d'encombrement, et pas de risque d'éclatement.*

## Produits d'accompagnement

- Court-bouillon pour poisson : 1 boîte
- Cubes pot-au-feu : 1 boîte
- Câpres
- Raisins secs
- Huile d'olive : 1,5l
- Mayonnaise : 1 tube
- Moutarde : 1 flacon verseur
- Sel fin
- Gros sel
- Poivre
- Herbes (curry, Provence)
- Ail : 4 têtes

## GRIGNOTIS SUR L'EAU

- Barres de céréales : 8 boîtes de 6 = 48 barres
- Mini-mars : 1 paquet
- Mini-nuts : 1 paquet
- Mini-coconuts : 1 paquet
- Amandes : 1 paquet de 250 g (prendre éventuellement de la pâte d'amande)

*Autres possibilités : raisins secs, graines, lait concentré en doses, chocolat, carottes, crêpes, gruyère, pommes, pain d'épices compact, bananes séchées... Les graines et autres fruits secs peuvent s'acheter en vrac dans les magasins Bio (« Scarabée » Rennes).*

## BOISSON

- Vin 15 litres : 3 cubitainers de 5 litres chargés avec les cartons dans les kayaks. Soit 0,16 litre (1 verre) / personne / jour.
- Eau : 9 bouteilles de 1,5 l (1 bouteille sur chaque pont de kayak). + Vaches à eau (6) de 5 litres.

## Dessert

*(un peu de surplus)*

- Pommes : 3 x 9 = 27
  - Oranges : 3 x 9 = 27
  - Bananes : 1 x 9 = 9 (au chocolat et à la braise)
  - Crème de marron : 100g / personne / repas (en boîte de 100g)
  - Riz au lait : 1 boîte individuelle par personne
  - Semoule : 1 boîte individuelle par personne
  - Crème Mont Blanc : 3 boîtes assorties de 510 g
- Autres possibilités : flanc au chocolat ou à la vanille (en poudre)...*

- Abricots secs : 3 paquets de 250 g
- Pruneaux : 1 paquet 500g
- Figs : 2 paquets 500g
- Dattes : 2 paquets 500g
- Pâtes de fruits : 3 grosses boîtes 4 saisons

## REFERENCES

### BIBLIOGRAPHIE

- « Le kayak de mer . Auberge de jeunesse de Paimpol ». Guy Cloarec, Dominique Le Brun (éditions Le Canotier).
- « La gastronomie en plein air » d'Odile Dumais. Edition Québec-Amérique. Collection géo plein air. A commander seulement par internet « <http://www.physio2000.com/odiledumais/index.html> »
- "Complete Sea Kayak Touring". Jonathan Hanson. Ragged Mountain Press, 1998.
- « Du pique-nique à l'expédition . Guide d'alimentation en plein-air. 2<sup>ème</sup> édition, revue et améliorée. IPAQ (Institut du plein-air québécois) ». Epuisé.
- Consulter : « <http://www.kayakdemer.net> » ; « <http://www.w10.ca/kayakdemer/recettes/> » ; « <http://collections.ic.gc.ca/notukeu/pemmican1.htm> » ; « <http://membres.lycos.fr/isbjorn/Spitzberg/materiel.html> »
- Dr Alain Bondif / Marion Kaplan, « Votre alimentation sous l'enseignement du Dr Kousmine » chez Robert Laffont. Cet ouvrage précise, entre autres, les apports nutritifs des aliments courants (protides, lipides, glucides, vitamines, minéraux...)

### FOURNISSEURS DE CARTES ET INSTRUCTIONS NAUTIQUES

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• L'astrolabe<br/>46 rue de Provence<br/>75009 Paris<br/>01 42 85 42 95</li><li>• Librairie maritime et d'Outremer<br/>17 rue Jacob<br/>76006 Paris<br/>01 46 33 47 48</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ariane<br/>20 rue du capitaine Alfred Dreyfus<br/>35000 Rennes<br/>02 99 79 68 47</li><li>• Vieux Campeur<br/>(coordonnées dans adresses diverses)</li></ul> |
|--|--|

### ADRESSES DIVERSES

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Plasmor (est de Vannes)<br/>Z I Saint Léonard<br/>56450 THEIX Vannes<br/>02 97 47 36 37<br/><a href="mailto:kayak@plasmor.fr">kayak@plasmor.fr</a></li><li>• Polyform (nord de Rennes)<br/>ZA la Montgervalaise<br/>35520 La Mézière<br/>02 99 66 40 06<br/><a href="http://www.polyform.fr">www.polyform.fr</a></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• MACK (est de Rennes)<br/>25 Avenue des Peupliers<br/>35510 Cesson-Sévigné<br/>02 99 83 46 00<br/><a href="http://www.mack-kayak.com">www.mack-kayak.com</a></li><li>• AU VIEUX CAMPEUR<br/>48 rue des Ecoles 75005 PARIS<br/>01 53 10 48 48<br/>Vente à distance VPC : 01 69 75 25 55<br/>Catalogue : <a href="http://www.au-vieux-campeur.fr">www.au-vieux-campeur.fr</a></li></ul> |
|--|--|



- DISCOUNT MARINE  
(échangeur Carnac Quiberon sur RN 165)  
4. rue Louis Blériot  
ZA Toul Garros  
56400 Auray  
02 97 24 37 37  
Egalement à Boulogne Billancourt  
(magasin et vente par correspondance)  
www.discount-marine.com

## ADRESSES POUR ALIMENTATION LYOPHILISÉE

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.chez.com/ambarthal/htm/technique">www.chez.com/ambarthal/htm/technique</a></li> <li>• <a href="http://www.corol-sa.com/welcome.asp">www.corol-sa.com/welcome.asp</a></li> <li>• <a href="http://www.cabac.net/kits-repas-html">www.cabac.net/kits-repas-html</a></li> <li>• <a href="http://www.cabac.net/plat-lyophilisé-gamme">www.cabac.net/plat-lyophilisé-gamme</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.Globetrotter.de">www.Globetrotter.de</a> (société allemande)<br/>GLOBETROTTER commercialise des sachets de pemmican (Meat snexx beef Djerkey)</li> <li>• VOYAGER<br/>(Industriel fournisseur du Vieux Campeur)<br/>33480 CAPTIEUX<br/>Tél : 0556656654<br/>Fax : 0556656842</li> </ul> |
|--|---|

## ANNEXE SPÉCIAL ECOSSE

### NAVIGATION

#### Cartes terrestres et marines

- Cartes terrestre Ordnance Survey 1/50 000 et 1/250 000.
- IMRAY édite des cartes « Water-resistant Chart » (couche de protection pluie mais pas complètement étanches !).

#### Instructions nautiques

*(coordonnées fournisseurs cartes et instr. nautiques page 16)*

- « The Yachtsman's Pilot to the Western Isles » (Martin Laurence). Imray Laurie Norie & Wilson, commandé à l'Astrolabe (270Fr/41,16€).  
*Donne les points d'eau potable, les points téléphone, les commerces... Utile pour les indications sur les courants et les mouillages. Les mouillages sont souvent abrités des vents dominants et de la houle. Ils offrent donc assez souvent de bonnes possibilités de refuge (et assez souvent de bivouacs) pour les kayakistes. Intéressant.*
- Simpson-Laurence. "Yachtsman's Almanac North and West Edition 1998" (12,95£ en 98).  
*Almanach intéressant. On trouve les corrections de marées même si celles-ci sont peu importantes. Sauf dans l'étroiture de certains « loch » ou le « sound ». Egalement intéressant : les différentes façons d'obtenir les infos météo (VHF, BBC, etc...) et quelques indications sur les courants.*

- Instruction nautique Royaume Uni Mac MYLAN (410Fr / 62,50€).  
*Document de référence, non acheté, cité pour info.*

## MÉTÉO

Photocopiés et plastifiés (disponible sur le pont) :

- les cartes schématiques des zones maritimes météo nous concernant (bulletin France-Inter et BBC) (voir « Almanach du marin breton » et « Le Nouveau Cours des Glénans »).
- Le vocabulaire de la météo anglaise (voir « Almanach du marin breton » et « Le Nouveau Cours des Glénans »).

*Il est indispensable de s'entraîner à écouter les bulletins météo à la BBC un peu avant le départ si l'on n'est pas angliciste et marin.*

### BBC Radio 4 - 198 Khz (voir Almanach du Marin Breton)

- Toutes les zones A.T. et les prévisions à 24 h :  
0h48 – 5h36 –12h01 – 17h54 heure locale Ecosse (dimanche 5h56 bulletin plaisance)  
6h36 – 13h01 –18h54 heure locale France en été
- Toutes zones prévision long terme  
Samedi 5h42 heure locale Ecosse  
6h42 heure locale France en été
- Zone nous concernant « HEBRIDES » pour la BBC.

### France Inter 162 Khz (voir Almanach du Marin Breton)

- Tous les jours, prévisions à 24 h :  
19h03 heure locale Ecosse  
20h03 heure locale France en été
- Zone nous concernant pour France-Inter : « Hébrides ».

## MATÉRIEL ÉLECTRONIQUE

- VHF (2) Icom M3 Euro avec housse étanche (+ 1 de secours) + piles (voir « consommation piles »). Il était convenu que si on devait communiquer entre nous ce serait sur le canal 6.
- Récepteur radio.
- Petit magnétophone cassette standard pour enregistrer la prévision.

- Câble de liaison radio / magnéto pour enregistrement correct : Audio-jack stéréo 3,5 mm.
- Montre baromètre.
- Anémomètre
- GPS Garmin 12 perso avec housse étanche + piles voir « consommation piles » + notice d'utilisation

*Le récepteur radio et le petit magnétophone reliés par le câble sont abrités dans un petit sac étanche transparent « Mack –Canoë –Kayak ». Le récepteur radio et le petit magnéto sont chacun entouré d'une pochette transparente (non fermée) pour les feuilles A4 de classeur (pour ne pas toucher directement les appareils avec les mains mouillées). Une mousse sous le petit magnéto contre les chocs. Un carnet et un crayon dans le sac.*

*Une coque en mousse protège le GPS Deux élastiques fixent l'ensemble. La housse du GPS est fixée au bas du gilet et à l'anneau de la jupe. Le tout repose sur la jupe.*

## CONSOMMATION DE PILES

Type LR6 Alcalines 1,5v Duracell.

Appareils chargés au départ par des piles neuves – non comptabilisées.

Appareil	Type marque		Usage	durée
GPS		4 LR6	usage permanent sur l'eau coupé aux arrêts	2 jours
Récepteur radio	Sony ICF SW 7600	4 LR6	météo seulement BBC France –Inter	10 jours
Petit magnétophone	AIWA TP-VS485 Cassette standard	2 LR6	météo seulement	6 jours
VHF	IC M3 Euro Icom	6 LR6	1 VHF en veille permanente sur l'eau peu de trafic maritime sur le secteur > peu de réception > moins d'usure.	3 ou 4 jours
Lampe Frontale	Bleu/jaune étanche	4 LR6		

Consommation : 28 piles

## FERRY

- Dunkerque NORFOLKLINE

information réservations 03 28 59 01 01

<http://www.norfolkline.com>

e-mail : [norfolkline@fatselectour.com](mailto:norfolkline@fatselectour.com)

Fourgon + remorque : 11,50 m sur 2,15m de haut + 9 passagers : 4850 fr / 739,38€

- Caledonian Mac Brayne (CALMAC)

réservations véhicules : 00 44- 990- 65 00 00

renseignements : 00 44- 1475- 650 100 (voir Lonely Planet)

4486,61fr / 683,98 €

- Brittany Ferries

0 825 828 828

Roscoff Plymouth

Fourgon + remorque + 9 passagers = 4705 f / 717, 27 € (à vérifier)

Cette solution paraît intéressante, à condition de réserver tôt.

- Voyage vers l'Irlande

36 15 IRISH FERRIES

[irishferries@bennett-voyages.fr](mailto:irishferries@bennett-voyages.fr)

01 43 94 46 94