

Marcher le long de la route

> Lorsqu' une chaussée est bordée d' emplacements réservés aux piétons et normalement praticables par eux, tels que les **trottoirs et accotements**, vous êtes tenu de les emprunter (article R.412-34).

> Si vous ne pouvez pas utiliser les trottoirs et les accotements, **vous pouvez marcher sur la chaussée en circulant près de ses bords** (articles R.412-35 et R.412-36).

Marcher en groupe organisé

>En groupe,vous devez vous déplacer sur le **bord droit** de la chaussée **en colonne par deux** et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée,pour permettre le dépassement des véhicules (article R.412-42).

>Si toutefois,hors agglomération,vous avancez en **colonne par un**, vous devez vous déplacer sur le **bord gauche** de la chaussée,sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité ou sauf circonstances particulières.

>Si votre groupe est plus important (plus de 20 personnes), il vous est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. A l'interieur de chaque groupe, déplacez-vous également en colonne par deux,sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conserver enfin un **intervale de 50 m entre chaque groupe**, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

Traverser

> Vous ne devez **traverser qu' après vous êtes assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules**. (article R.412-37)

*" La nature n'est pas un don de nos parents
mais un prêt de nos petits enfants "*



Club Cœur et Santé de Blois

Marche du Cœur

Saison 2017 - 2018

Calendrier prévisionnel de la Deuxième Partie - Premier semestre 2018

**Le But : pratique d'activités physiques destinées à
l'entraînement cardiaque et au maintien de muscles et
articulations en bon état
(amélioration des capacités cardio-vasculaires.)**

*Pour des raisons de sécurité, l'activité marche sera
systématiquement annulée si la température extérieure est inférieure
ou égale à -4° en période hivernale ou + 30° en période estivale.
Dans ces cas-là le Club n'assume aucune responsabilité.*

Les Parcours du Coeur

- dimanche 15 avril 2018 au Lycée horticole de Blois (quatre itinéraires: 5,10,15 et 20 km)

les mardis de :	janvier	février	mars	avril	mai	juin
Marches délocalisées	4					
		6				
			6			
				3		
					3	
						5
Point de RDV Stade des Allées	9	13	13	10	8	12
Point de RDV Aire Valentine de Milan (jour de chasse : carrefour de Gaston d'Orléans)	16	20	20	17	15	19
Point de RDV Maison forestière de l'Etoile		27		24		26
Rond-point Laboissière	23		27		22	
ST Dyé-sur-Loire RDV place de l'Eglise	30	X	X	X	X	X
Etoile cyclo à Chambord - le mercredi matin à 10 h						30

Parcours adapté 4/4,5 km - Parcours moyen 6/7 km
Parcours long de 8 à 10 km

Jeudi	BLOIS- VIENNE-RDV port de la Creusille
	VINEUIL- RDV place Polch derrière la Mairie à gauche
	St BOHAIRE -RDV place de l'Eglise
	CHITENAY - RDV devant la salle des fêtes
Jeudi	CHOUZY-sur-Cisse - RDV à l'étang communale
	AVERDON - RDV devant l'Etang communale

Stade des Allées : RDV- allée de Bury devant le stade Leroy

Aire Valentine de Milan : pour s'y rendre prendre la D 766 (route de Molineuf) , environ 1 km avant Molineuf ; une clairière à droite vous y êtes. (à gauche en venant de Molineuf).

Carrefourde Gaston d'Orléans : Route de Coulange, face à la route des Hauts de Chouzv.

Maison forestière de l'Etoile - Forêt de Russy : aux feux tricolores en bas de la côte de St Gervais en venant de Blois prendre à droite la rue Bergevin puis la rue du Chemin Vert, monter vers l'église et prendre en face la rue Robert Houdin vers la forêt , laisser le tertre de la République à droite et prendre le chemin du Charbonnier à gauche jusqu'au rond-point et prendre à droite l'allée goudronnée de St Gervais qui pénètre 2 km dans la forêt et là vous êtes à l'Etoile. Si vous venez du rond-point de la patte-d'oie aux feux en haut de la côte de St Gervais vous tournez à gauche vers l'église.

Vous pouvez aussi passer par Vladivostok, montez le tertre de la république et prenez le chemin du Charbonnier.

Rond-point Laboissière (Séquoia): route de Seur, à l'abrit-bus prendre la rue de Laboissière, plus loin contourner le mur sur la gauche, continuer jusqu'a l'allée de Laboissière.