

### 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*).

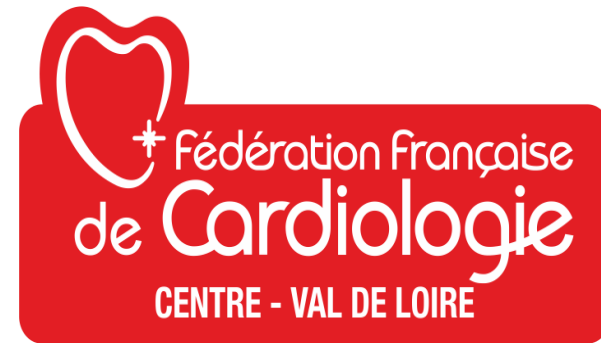
### Marcher en groupe organisé

- >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'intérieur 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 2016 - 2017

Calendrier prévisionnel de la Deuxième Partie -  
Premier semestre 2017

**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.*

**Le Club "Coeur & Santé" fêtera ses 25 ans  
à Chailles  
le week end du 8 et 9 juillet.**

Le prochain "**parcours du cœur**" est fixé  
le dimanche 23 avril  
Il se déroulera en forêt de Russy et abords  
Départ du Lycée Horticole  
(Quatre itinéraires: 5,10,15 , 20 km)

les mardis de :

janvier février mars avril mai juin

Marches délocalisées

L'heure de départ de toutes les marches est à 14H30

Point de RDV  
Stade des Allées

10 14 14 11 9 13

Point de RDV  
Aire Valentine de Milan  
(Jour de chasse : Carrefour  
gaston d'Orléans)

17 21 21 18 16 20

Point de RDV  
Maison forestière de l'Etoile

24 28 28 25 23 27

Cellettes - RDV au stade route  
de Chitenay

31

Menars - RDV bord de Loire

30

Les Trois Ponts - RDV port de la Creusille

Fossé - RDV parking Salle des Fêtes

La Chaussée St Victor - RDV au gymnase Montprofond

Candé-sur-Beuvron - RDV près du pont

Orchaise - RDV parking de la salle des fêtes

Chitenay - RDV salle des fêtes

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)

Carrefour de Gaston d'Orléans :

Maison forestière de l'Etoile - Forêt de Russy :

pour s'y rendre ; 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

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