

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 **intervalle 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*)



Club Cœur et Santé de **Blois**

Marche du Cœur

Saison 2018 - 2019

Calendrier prévisionnel de la Deuxième Partie - Premier semestre 2019

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.

L'Etoile Cyclo à Chambord aura lieu
le mercredi 22 mai

Le prochain "Parcours du Cœur" aura lieu
le dimanche 28 avril au Lycée Horticole de Blois

les mardis de :	janvier	février	mars	avril	mai	juin
Marche délocalisée <div style="background-color: #00FF00; padding: 5px; margin-top: 10px;">L'heure de départ des marches est à 14H30</div>	8					
		5				
			5			
				2		
					7	
						4
Point de RDV Stade des Allées	15	12	12	9	14	11
Point de RDV Aire Valentine de Milan (jour de chasse : carrefour Gaston d'Orléans)	22	19	19	16	X	18
Point de RDV Maison forestière de l'Etoile	29		26		28	
Point de RDV Rond-point Laboissière		26		23		25
CHOUZY -RDV à l'Etang Communale				30		
Mercredi Etoile Cyclo Chambord - RDV 10 h 00						22

MOLINEUF - RDV place de la Mairie
MENARS - RDV bord de Loire
Forêt de Boulogne -RDV Carrefour de Chatillon
CANDE sur Beuvron - RDV au bout du vieux pont
CHAMBON - RDV à la Salle des Fêtes
AVARAY-LESTIOU - RDV parking rue du Buisson Gérome.

Stade des Allées :
RDV- allée de Bury devant le stade Jean 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 Gaston d'Orléans : Route de Coulange, face à la route des Hauts de Chouzy

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 l'Etoile.
Si vous venez du rond-point de la patte-d'oie aux feux tricolores 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'abris-bus prendre la rue de Laboissière, plus loin contourner le mur sur la gauche, continuer en bordure de forêt jusqu'à l'allée de Laboissière.

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