

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 2015 - 2016

Calendrier prévisionnel de la Deuxième Partie - Premier semestre 2016

**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.*

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

Le prochain "**parcours du cœur**" est fixé
le dimanche 24 avril 2016
Il se déroulera à SEUR
(trois itinéraires: 5,10,15 km)

les mardis de :	janvier	février	mars	avril	mai	juin
Marches délocalisées	5					
		2				
			1			
				5		
					3	
						7
Point de RDV Stade des Allées	12	9	8	12	10	14
Point de RDV Aire Valentine de Milan	19	16	15	19	18	21
Point de RDV Maison forestière de l'Etoile	26	23	22	26	24	28
Les Grouets - RDV à côté du Stade de l'ASptt			30	X		X
Blois- Les Trois Ponts - RDV au port de la Creusille					31	X

St Denis-sur-Loire -RDV au pied de la levée au bout de l'allée de platanes

Chambon/Cisse- RDV Ecole de Chambon

Le Chiteau-Nanteuil - RDV au long du mur du parc du Château de Nanteuil

Cellettes- RDV parking place du 19 mars 1962

Averdon - RDV devant l'Etang Communale

Mont-près-Cahambord- RDV au Gymnase

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)

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.

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