

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*).

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

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*)



Club Cœur et Santé de Blois

Marche du Cœur

Saison 2017 - 2018

Calendrier prévisionnel de la Première Partie - Deuxième 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, le Club n'assume aucune responsabilité.

**l'Assemblée Générale du Club "Cœur & Santé" se tiendra
le mercredi 6 décembre
au Lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme du Val de Loire
174 rue Albert 1er**

**Le parcours du cœur aura lieu
le dimanche 15 avril 2018
Lycée horticole de Blois** **au**

L'heure de départ des marches est à 14H30

les mardis de :	juillet	août	septem.	octob.	novem.	décem.
				5		
					3	
						7
						5
Point de RDV Stade des Allées			12	10	14	12
Point de RDV Aire Valentine de Milan (jour de chasse : carrefour de Gaston d'Orléans)			19	17	21	19
Point de RDV Maison forestière de l'Etoile			26	24	28	26
St Lubin-en-Vergonnois - RDV devant la salle des Fêtes				31		

Suèvres - RDV devant la maison des associations
La Chaussée-Saint-Victor - RDV devant le Gymnase de Montprofond
Cellettes - RDV Lieu à fixer
Chambon - RDV à la Salle des Fêtes

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 de 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.

**Parcours adapté 4 /4.8 km - Parcours moyen 6 /7km -
Parcours long 8/10km**