

### 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*).

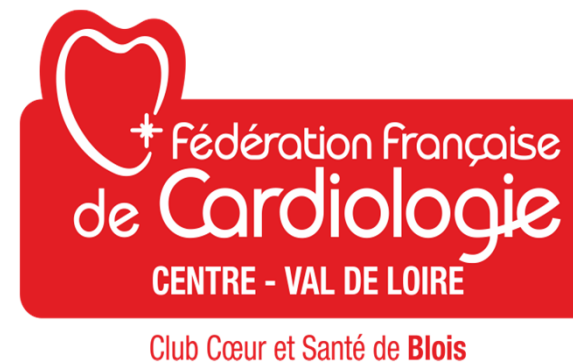
*"La nature n'est pas un don de nos parents  
mais un prêt de nos petits enfants"*

### 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'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*)



## Marche du Cœur

Saison 2016 - 2017

## Calendrier prévisionnel de la Première Partie - Deuxième 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*

