Marche des diabétiques

Du **samedi 25 mars 2023** au départ du parking de la base de loisirs d'ARC-SUR-TILLE.

Pensez à vous inscrire auprès de Bernadette VOILLEQUIN le jeudi au plus tard : par téléphone au 06 16 99 19 97

Présentation : Marche, avec un indice d'effort de **15,** correspondant au niveau 1 « facile » d'après la cotation de la fédération de la Randonnée Pédestre, d'environ **5.000** km avec **une estimation de 13** m de dénivelé.

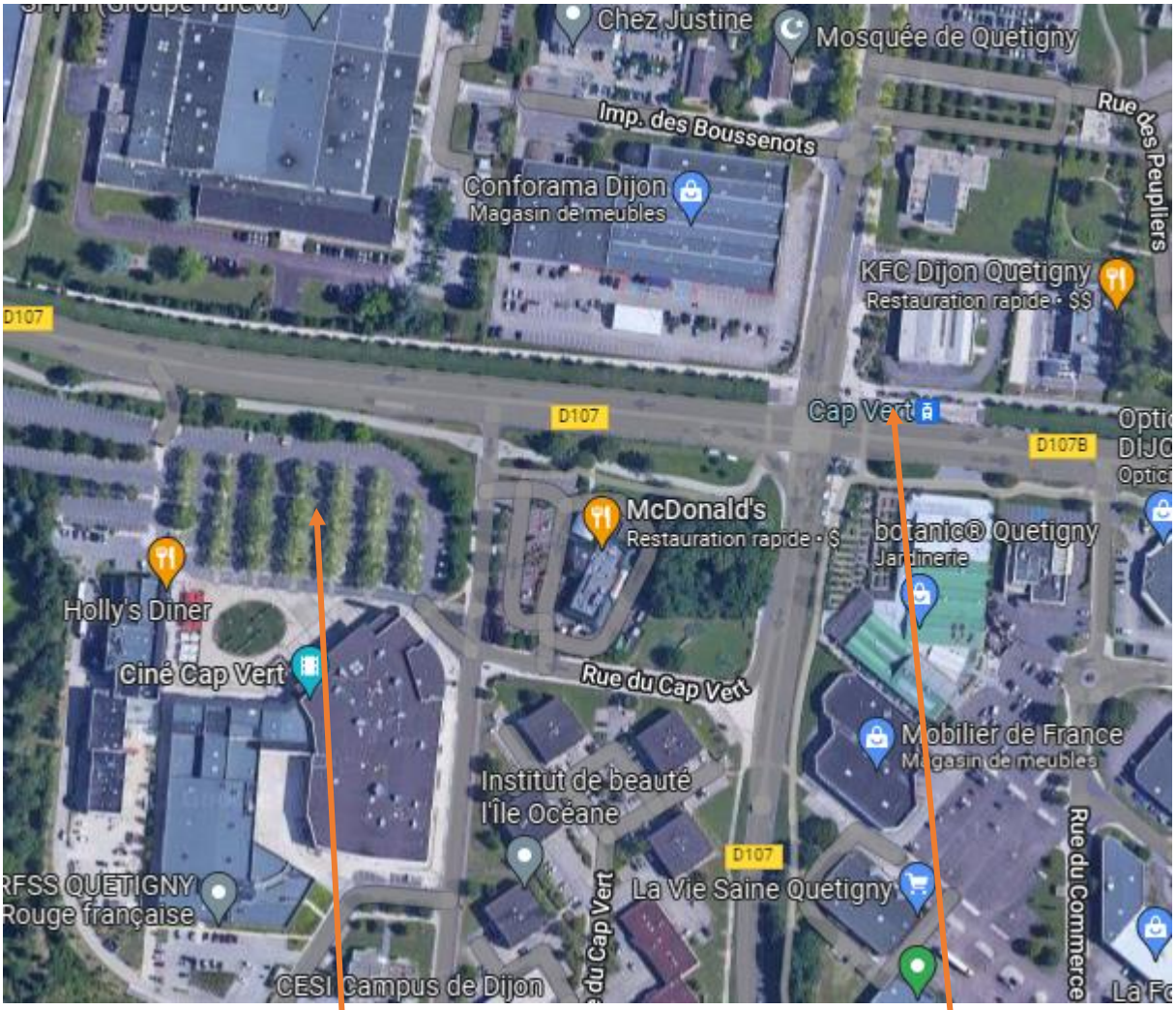
Ce circuit familial, vous fera découvrir le site de la base de loisirs d'Arc-SUR-TILLE à quelques minutes de DIJON. Elle se compose d'un stand nautique, d'étangs de pêche.
Sur le chemin du tour du lac et des étangs, on y rencontre tout au long de l'année, des promeneurs, des joggeurs et on découvre de nombreuses espèces sauvages.

Votre animateur : Jean François VOILLEQUIN Téléphone 07 87 23 06 51

Lieu du rendez-vous : Pour le covoiturage

En transport public : Tram **T1**, arrêt station Cap vert.

En voiture : Parking du Cinéma Cap vert à Quetigny.



Parking covoiturage

Station du Tram

Afin d'organiser le covoiturage, veuillez nous informer si vous souhaitez prendre votre voiture pour transporter des passagers jusqu'au départ de la marche.
Vos frais de déplacement seront remboursés par l'association sur présentation d'une note de frais.

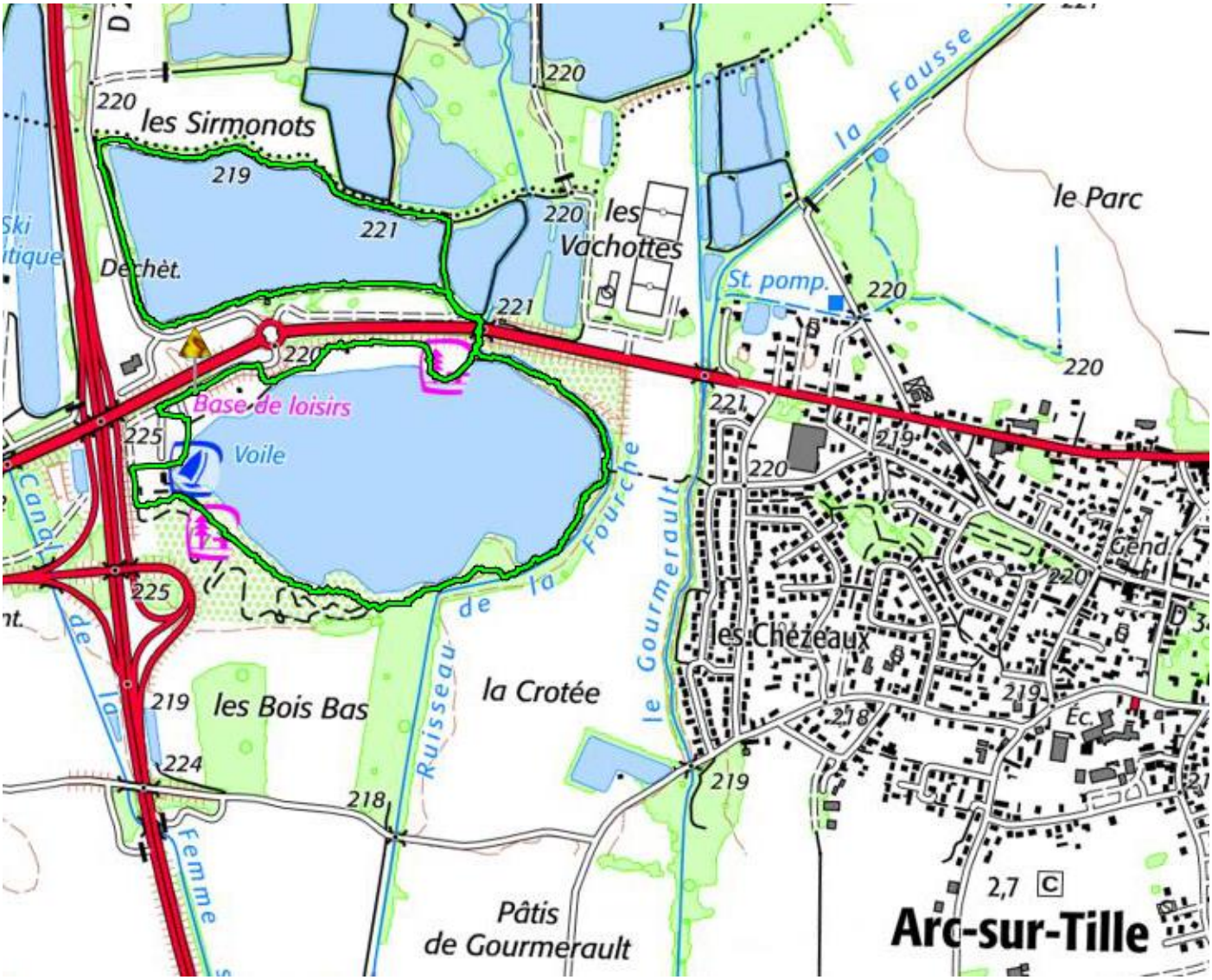
Heure de départ du covoiturage :14 h

Départ de la marche

Lieu du rendez-vous : **Pour la marche :** Parking de la base de loisirs d'ARC-SUR-TILLE.

.

Heure de départ de la marche : 14 h 20



les Sirmonots
220
219
221
220
les Vachottes
la Fausse
le Parc
Déchèt.
St. pomp.
220
221
220
220
Base de loisirs
225
Voile
221
219
220
Canal de la Femme
225
Ruisseau de la Fourche
le Gourmerault
Gend.
220
les Chézeaux
219
les Bois Bas
la Crotée
218
219
Éc.
224
218
219
Pâtis de Gourmerault
2,7
C
Arc-sur-Tille

Quelques recommandations pour la randonnée sur route extraites du mémento fédéral « Pratiquer- Encadrer-Organiser » les activités de marches et de randonnée pédestre.

Lorsqu'un ou des groupes de randonneurs sont amenés à emprunter des routes, tous les participants sont tenus de respecter le code de la route (articles R 412-34 à R 412-43)

Lorsqu'ils existent, il faut emprunter les trottoirs, quel que soit le coté où ils se trouvent, à droite ou à gauche.

En absence de trottoirs ou d'accotement praticable, le groupe de marcheurs ou de randonneurs qui constitue un groupement organisé doit se déplacer sur le bord gauche de la chaussée, exclusivement en colonne par un, sauf si cela est de nature à compromettre sa sécurité.

Selon la configuration de la route, le groupe peut se déplacer sur le bord droit de la chaussée en colonne par deux, en veillant à laisser libre la partie gauche de la chaussée pour permettre le déplacement des véhicules.

Si le groupe est important, il est nécessaire de le scinder en groupes de 20 m maximum, distants de 50 mètres les uns des autres.

Il est obligatoire d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres (article R 412-37 du code de la route)

De même, si des feux de signalisation sont présents, vous êtes tenus d'attendre que le petit bonhomme lumineux soit vert, indiquant que les autres usagers sont à l'arrêt.

Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons, ou hors des intersections, la traversée de routes nécessite un regroupement préalable des randonneurs qui doivent traverser la chaussée, perpendiculairement à son axe et ne pas traverser en diagonale (article R 412-39 du code de la route) après être invité par l'animateur de la séance.

Contrevenir à ces dispositions peut être sanctionné d'une amende de première catégorie.

Équipement : Chaussures de randonnée, adaptée à la météo, vêtement de protections de saison.