Marche des diabétiques

Du **3 février 2023** au départ du parking du terrain de sport et de la salle polyvalente, Rue des écoles dans la commune d'ASNIERES-LES-DIJON.

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 **23,** correspondant au niveau 1 « facile » d'après la cotation de la fédération de la Randonnée Pédestre, d'environ **6,350** km avec **une estimation de 67** m de dénivelé.

Cette marche douce, au départ de la Rue des écoles nous fera découvrir une commune qui en passant d'un paisible village agricole dans les années 1960 qui a vu sa population augmenter en 60 ans passant de 157 habitants en 1962 à 1315 habitants en 2020.
En chemin, vous comprendrez la particularité de cette commune proche de Dijon.

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

Lieu du rendez-vous : Pour le convoiturage

En transport public : Tram T2, arrêt station Zénith.

En voiture : Parking du Zénith, Rue Simone de Beauvoir.

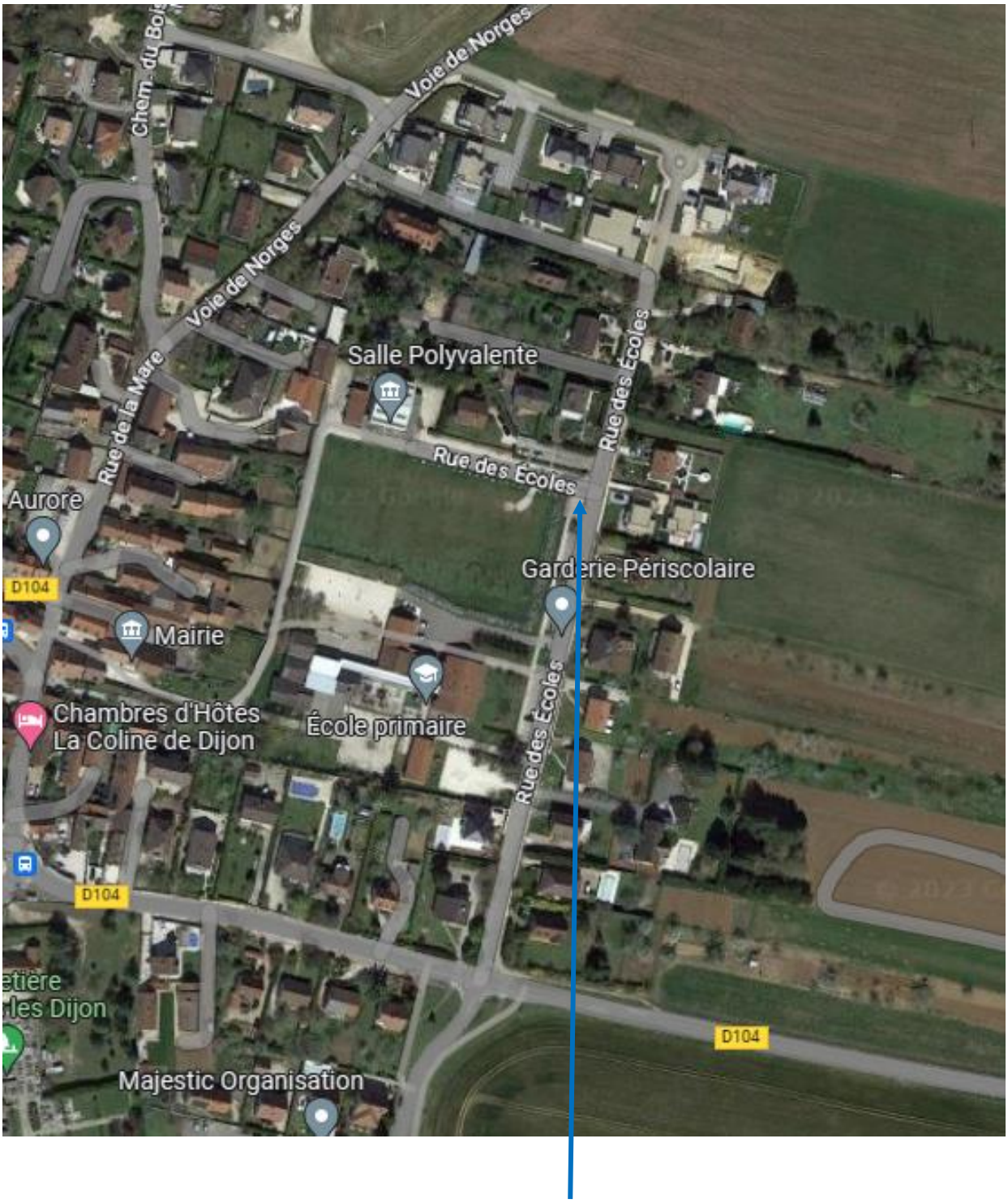
Parking covoiturage

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

Lieu du rendez-vous : **Pour la marche**

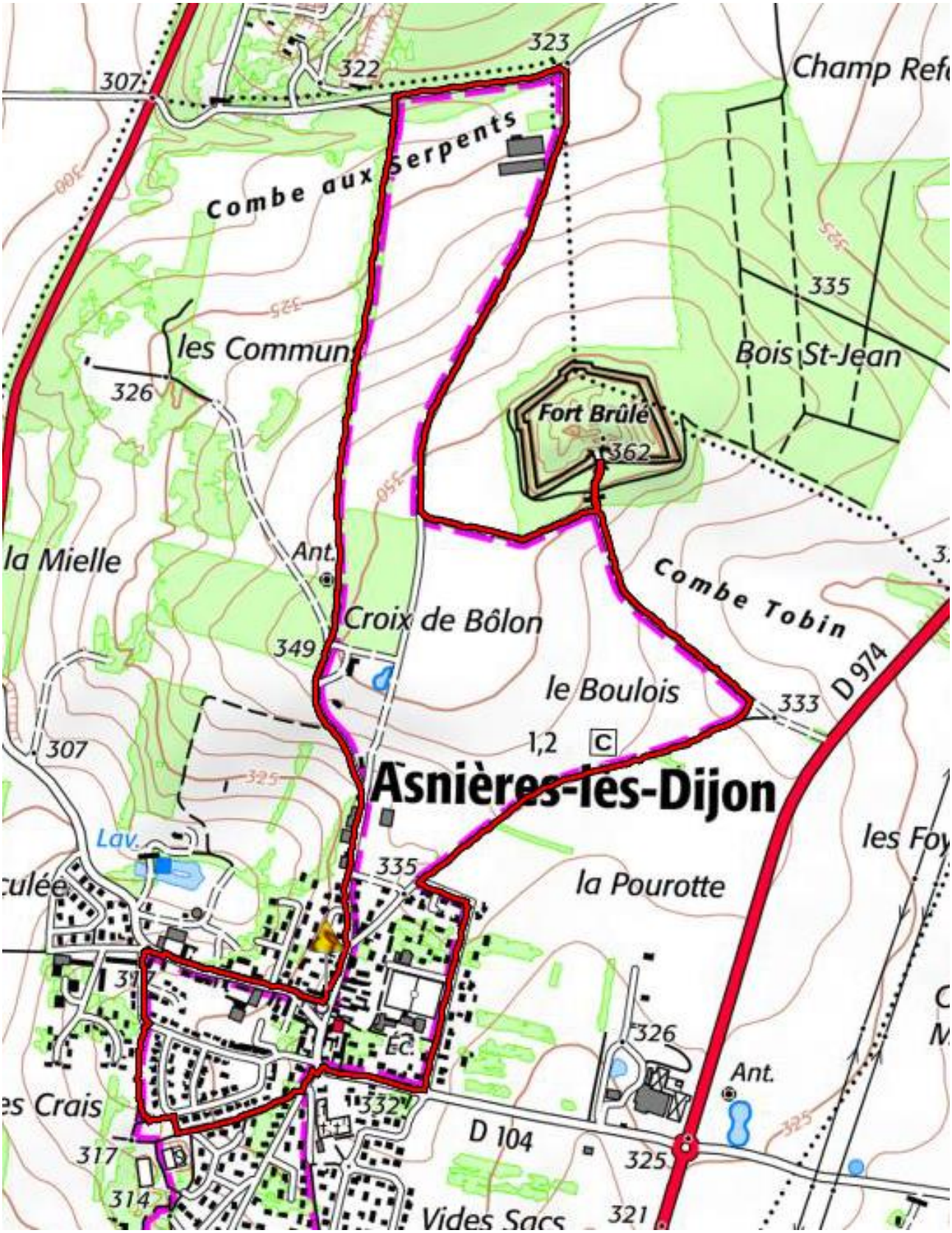
Parking vers la salle polyvalente, devant le terrain de sports, Rue des écoles à ASNIERES-LES-DIJON, en face du n° 15 ou 17.



Départ de la marche

.

Heure de départ de la marche : 14 h 15



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)

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.

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

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, sac à dos avec en cas et eau.