Marche des diabétiques

Le **10 février** au départ du Parc de la Colombières de DIJON.

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

Présentation : Marche au départ du Parc de la Colombière avec un indice d'effort de **19**, correspondant au niveau 1 « qualifié facile » d'après la cotation de la fédération de la Randonnée Pédestre, d'environ **6,350** km avec une estimation de **32** m de dénivelé. DIJON.

Cette marche, **semi-urbaine**, au départ de la petite porte du Parc, coté Nord-Est, vers le parking du stade de Rugby, nous conduira dans le quartier de Mansard puis auprès du Centre Universitaire puis retour en suivant la voie SNCF.

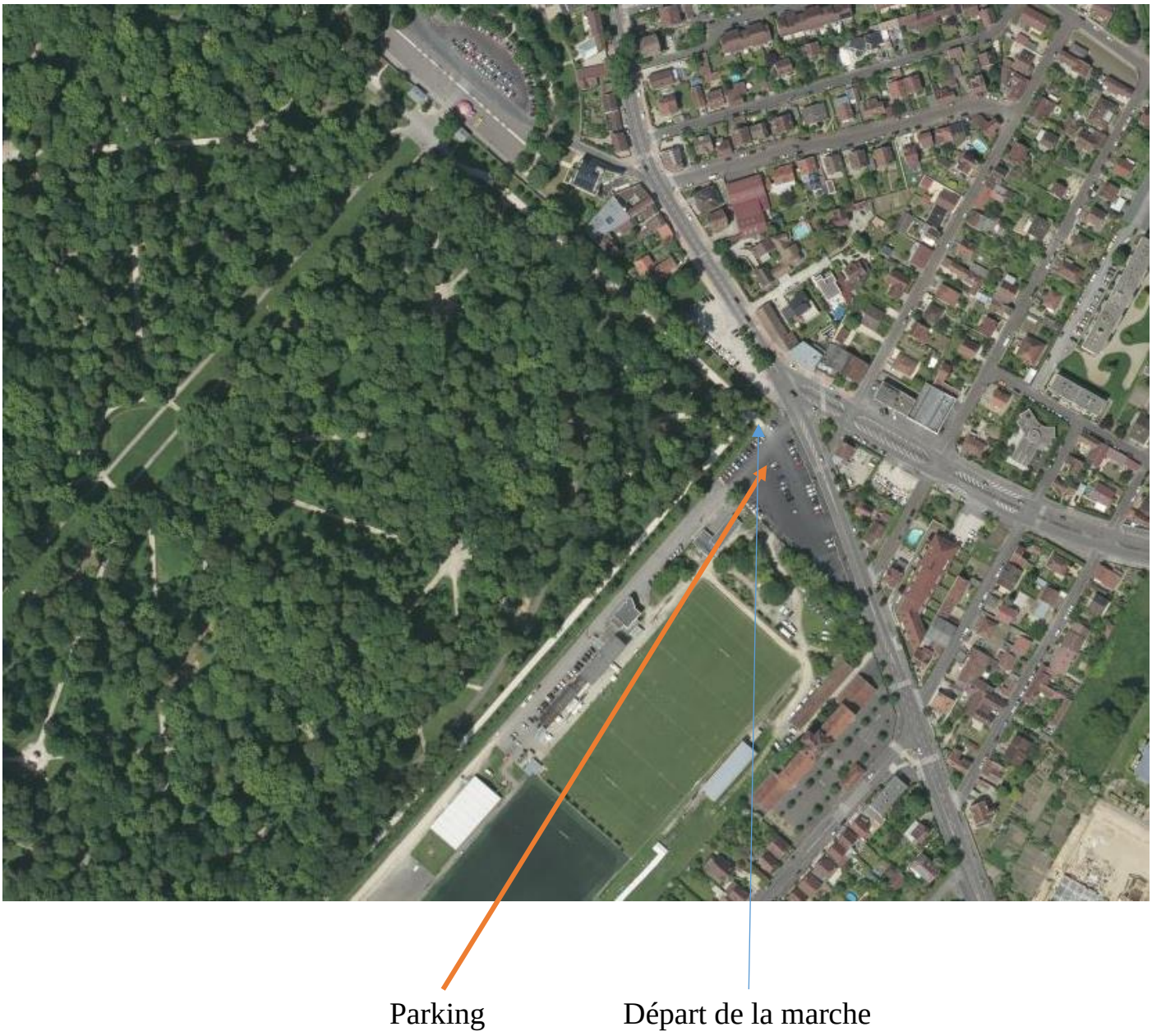
Votre animateur : Jean François VOILLEQUIN Téléphone 07 87 23 06 51

Heure du rendez-vous : 14 h 00
Départ de la randonnée : 14 h 05

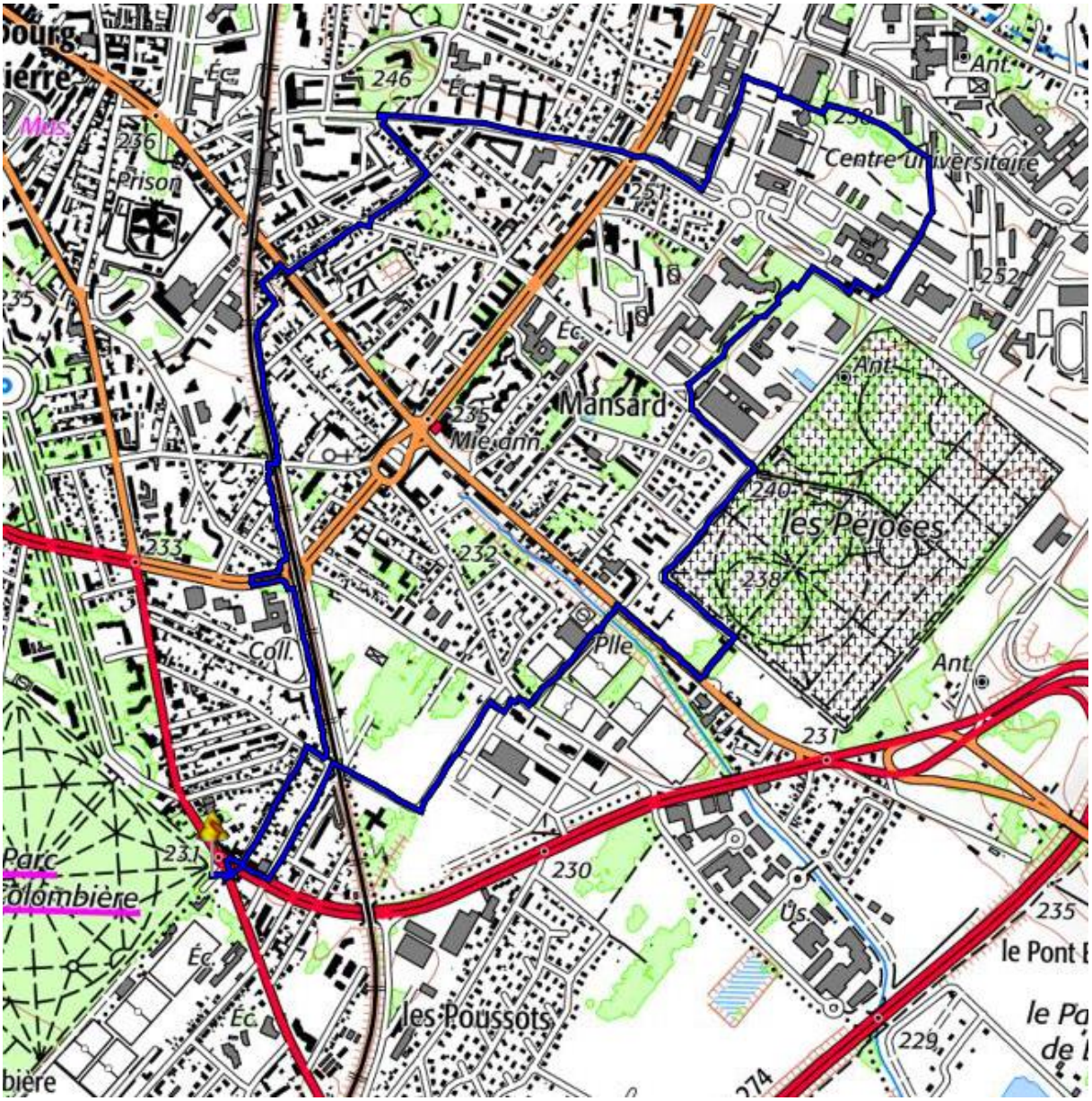
Lieu du rendez-vous : parking du Parc de la Colombière

En transport public : Bus ligne 6, direction Longvic, arrêt station : Bourillot.

En voiture : Parking du Bourillot, devant l'entrée des terrain de Rugby. Sur vos GPS indiquer : 75, Rue de Dijon à LONGVIC.



Équipement : Chaussures de marche semi-urbaine, adaptée à la météo, vêtement de protections de saison.



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 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.

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.