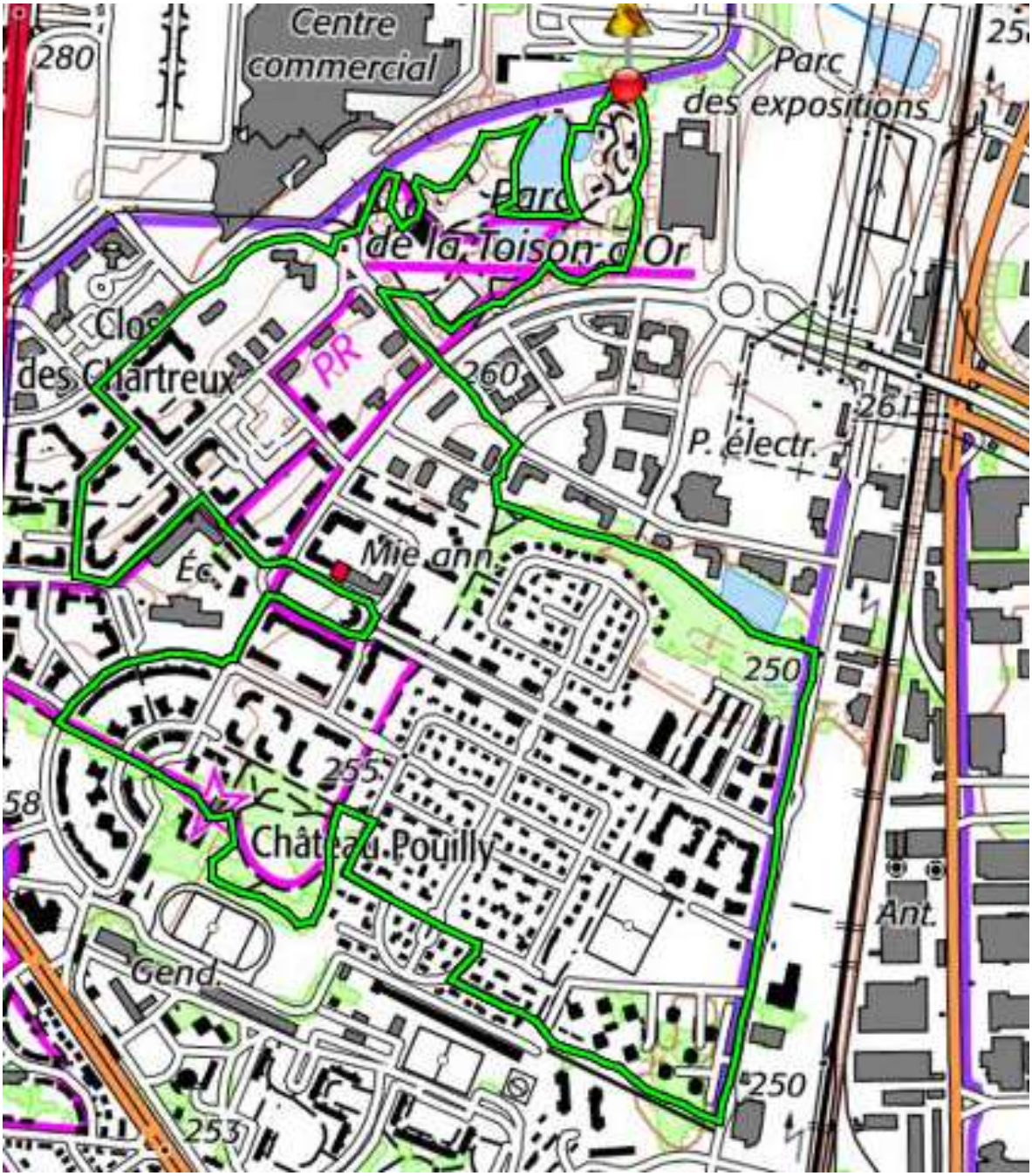
Marche ou randonnée des diabétiques

du **15 janvier 2022** au départ du Parc de la Toison d'or à DIJON

Pensez à vous inscrireauprès de BernadetteVOILLEQUIN avant le jeudi 13 janvier: par courrier électronique à voillequin5221@sfr.frou par téléphone au 06 16 99 19 97

Présentation : Randonnée au départ de l'entrée du Parc de la Toison d'or vers la station du Tram arrêt Zénith avec un indice d'effort de **19,**correspondant au niveau **1** « facile » d'après la cotation de la fédération de la Randonnée Pédestre, d'environ **6.300** km avec **une estimation de 38** m de dénivelé.
Cette marche, au départ du Parc, nous emmènera jusqu'au Château du clos de Pouilly.
Sur l'itinéraire du retour nous passerons par la place Granville.

Attention ! nous serons tenus de respecter les consignes sanitaires en vigueur le jour de la séance.



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

Lieu du rendez-vous :

A l'entrée du parc de la Toison d'or vers la station du Tram.

En transport public : Tram T2, **arrêt Zénith**.

En voiture : Parking du Zénith, Sur vos GPS indiquez la rue Simone de Beauvoir le parking est au bout de la rue.

Heure du rendez-vous : 9 h 00

Départ de la randonnée : 9 h 05

Départ de la marche

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.

De plus, il est interdit aux piétons de traverser une voie ferrée (Tram) lorsque le signal lumineux rouge clignotant est en fonctionnement annonçant le passage imminent d'un Tram.

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

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