



MARCHES

Animation "Sportive"

Quatre circuits vous sont proposés

(Rendez-vous, pour le transport partagé, au parking du Stade Louis Dior - route de Villedieu)

Marche 4-6 kms – Alain Dumas et Laurent Poisson

Mercredi : de 14h00 à 16h30

Marche 6-8 kms

Catherine Wattellier et Catherine Hue-Cirou

Mercredi : de 14h00 à 16h30

Marche 8-10 kms – Jeanine Langlais

Jeudi : de 14h00 à 17h30

Marche rapide 10-13 kms – Michel Lefoulon

Jeudi : de 13h30 à 17h30

En cas de mauvais temps, la décision finale de partir ou d'annuler la marche sera prise par les animateurs concernés (téléphone sur la liste programme), sur le lieu de RDV des départs (parking du Stade Louis Dior.).

En cas d'alerte « vigilance orange », la marche du jour est supprimée.

Les quatre programmes sont affichés chaque début de trimestre sur le panneau, dans les locaux de la Bouchonnerie et sur le site de l'AVF

.../...

SECURITE chaussée DES MARCHEURS

La principale difficulté en matière de sécurité intervient lorsque les circuits de marche ne peuvent éviter des tronçons de routes ouvertes à la circulation automobile et qui ne sont pas bordés d'emplacements réservés aux piétons ou normalement praticables par eux. Dans ce cas, les animateurs veilleront à faire respecter le code de la route (**art. R.412-34 et suivant.**):

Les piétons circulant en groupes organisés doivent se tenir sur la droite de la route, dans le sens de leur marche, de manière à laisser libre au moins toute la moitié gauche. A cet effet, les animateurs sont équipés d'un gilet jaune de sécurité et d'un sifflet.

A consulter également l'annexe ci-contre

Les chiens ne sont pas admis dans les « marches » de l'AVF Granville Terre et Mer.

CONSEILS POUR L'EQUIPEMENT

Les chaussures :

La chaussure est l'outil premier du marcheur. Il est conseillé de choisir sa paire de chaussure, une pointure au-dessus. Pour s'assurer d'un bon choix, il faut délayer la chaussure, enfoncer le pied le plus en avant possible (les orteils touchent le bout sans se plier), et il faut alors pouvoir glisser un doigt dans l'espace créé derrière le talon. Une paire de chaussures à tige haute est recommandée pour protéger le pied et la cheville.

Le bâton : Il peut être très utile dans les parcours accidentés ou glissants.

Rappels Importants

1) sur l'activité

Quelque soit le type de marche choisie, il faut entendre par « **marche** » une activité plus ou moins rapide, pendant une durée plus ou moins longue, sur des terrains pouvant être boueux, caillouteux ou escarpés.

Elle ne doit donc pas être confondue avec une activité de type promenade.

Le certificat médical, à conserver sur vous.

2) l'animation de l'activité

Les animateurs de la marche sont des **bénévoles** et ne peuvent être tenus responsables en cas **d'accident ou d'incident** concernant le groupe. Chacun doit vérifier qu'il est bien couvert par son assurance personnelle pour ce type d'activité.

Fait à Granville le 10/06/2019

Président(e) et les membres du C.A

.../...

LES RANDONNEURS ET LA ROUTE

Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables réservés aux piétons tels que **trottoirs** ou **accotements**, vous êtes tenu de les emprunter.

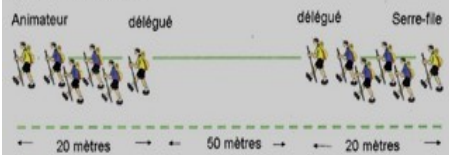
> Si vous ne pouvez pas utiliser les trottoirs et les accotements, vous devez vous déplacer sur le **bord droit** de la chaussée **en colonne par deux** et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules. Le groupe est considéré comme un véhicule.



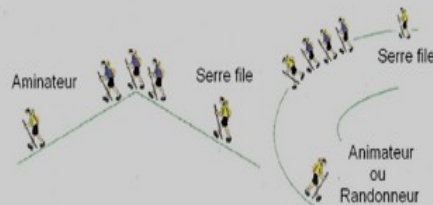
> Si toutefois, hors agglomération, vous avancez en **colonne par un**, vous devez vous déplacer sur le **bord gauche** de la chaussée, sauf si cela est de nature à compromettre votre sécurité.



> **Groupe de plus de 30 personnes** : Il est recommandé de le **scinder en plusieurs groupes**. Dans chaque groupe, vous déplacez également en colonne par deux, sur le bord droit de la chaussée. Chaque groupe ne doit pas occuper plus de **20 m de longueur**. Conservez un **intervalle de 50 m** entre chaque groupe, pour faciliter là aussi le dépassement par les véhicules.

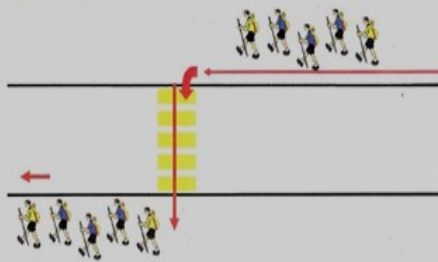


> En sommet d'une côte ou dans un virage et en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules, vous devez désigner un **éclairer** pour sécuriser et ouvrir la marche et aussi poster un **serre file** en retrait pour sécuriser et fermer la marche.



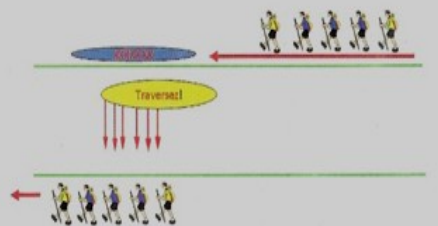
> Vous ne devez **traverser qu'après vous être assuré que vous pouvez le faire sans risque en fonction de la visibilité, de la distance et de la vitesse des véhicules**

> Vous avez l'obligation **d'emprunter les passages prévus pour les piétons, s'ils sont situés à moins de 50 mètres**



> Lorsque la traversée est réglée par des **feux de signalisation**, vous devez attendre le feu vert pour les piétons avant de vous engager. Lorsque c'est **un agent qui règle la circulation**, il faut attendre son signal avant de traverser

> Aux intersections à proximité desquelles il n'existe pas de passage prévu pour les piétons ou hors des intersections traversez ensemble la chaussée **perpendiculairement à son axe** et **ne traversez pas en diagonale**.



CONSIGNES AUX RANDONNEURS

1 - Informez les animateurs d'éventuelles difficultés de santé **avant** le départ de la randonnée (avoir une fiche sanitaire et une fiche technico-médicale à jour).

2 - Suivez les consignes et les recommandations des animateurs

3 - Ne dépassez jamais l'animateur de tête

> Informez l'animateur de tête ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe

> Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour que le serre-file voit votre arrêt

> Sachez qui possède la trousse de secours

> Respectez les lieux et les chemins : remportez vos débris, papiers, épluchures, etc...

> Ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours.

> Les chiens ne sont acceptés que tenus en laisse et en fin de groupe ou non acceptés, selon le règlement de l'association.

NOUS CONTACTER