



Marche Nordique des Coteaux

REGLES DE SECURITE

REGLE N°1 : Elle concerne pratiquement toutes les sorties et entraînements. Dès qu'on arrive à hauteur d'une voie ouverte à la circulation routière, on se place en retrait de la route et on attend les instructions d'un animateur avant de s'engager.

REGLE N°2 : En agglomération, on emprunte les trottoirs quand ils existent.

REGLE N°3 : Pour traverser les routes, on emprunte les passages protégés, sur toute leur longueur.

REGLES N°4 : En cas d'absence de passage protégé à moins de 50 mètres, on se place « en peigne », c'est à dire en rang le long de la chaussée. Et sur instruction d'un animateur, on traverse la chaussée perpendiculairement à son axe afin de limiter au maximum le temps de passage sur la voie.

REGLE N°5 : En présence d'un feu piéton, on passe lorsque celui-ci est au vert.

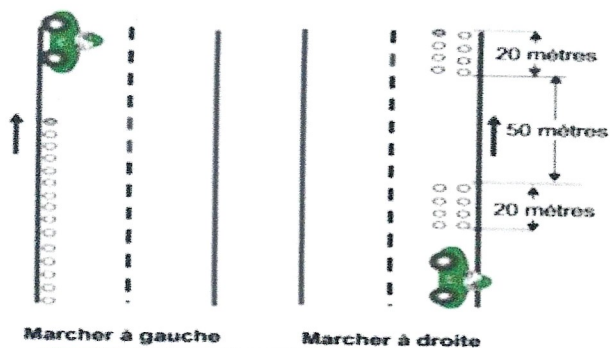
REGLE N°6 : Quand on longe une route qui ne comporte pas de trottoir, on suit les instructions de l'animateur qui indique de quel côté de la chaussée les marcheurs doivent se placer. Généralement le côté gauche est préféré en raison d'une meilleure visibilité, on voit les véhicules arriver.

REGLE N°7 : Du côté gauche de la chaussée, on se place TOUJOURS en file indienne (colonne par 1). On emprunte l'accotement s'il est praticable, sinon on marche sur le bord de la chaussée. Si il y a un virage sans visibilité alors un éclaireur est envoyé pour avertir du danger et faire ralentir les véhicules en faisant des gestes.

REGLE N°8 : Du côté droit de la chaussée, on peut marcher soit en file indienne, colonne par 1, soit en colonne par 2, sur l'accotement s'il est praticable sinon sur le bord droit de la chaussée en veillant à laisser libre au moins toute la partie gauche de la chaussée, pour permettre le dépassement des véhicules.

REGLE N°9 : Quand on est nombreux l'animateur scinde le groupe, en sous groupes qui ne doivent pas dépasser une longueur de 20m, et il laisse un intervalle de 50 mètres entre chaque sous-groupe.

REGLE N°10 : De nuit, si on marche sur la chaussée, les gilets réflectorisés et les frontales, lumière jaunes à l'avant du groupe et lumière rouge à l'arrière du groupe, sont imposés.



Si longueur du groupe supérieure à 20 m ?

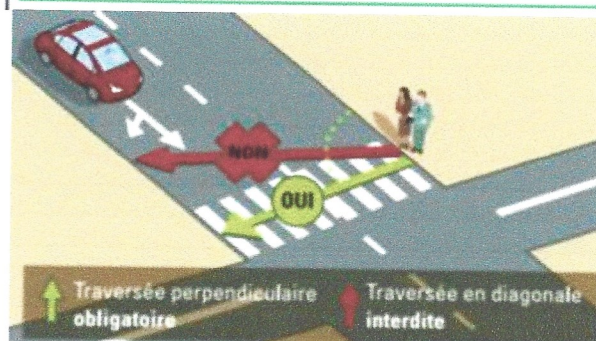
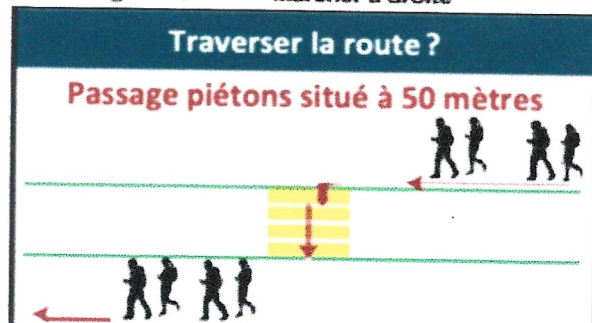
Séparer en groupes de 20 mètres maxi !

Animateur Délégué

Délégué Serre-file

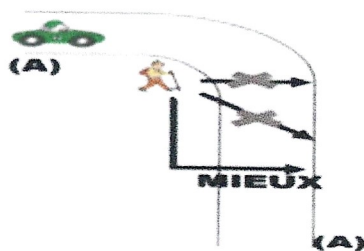
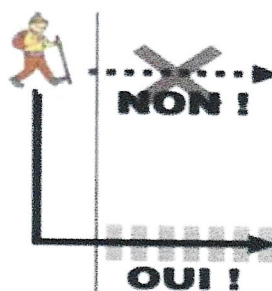
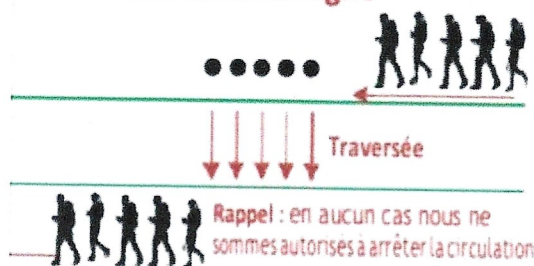


← 20 mètres → ← 50 mètres →

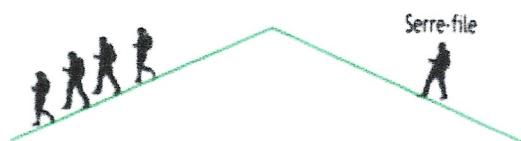


Il n'y a pas de passage ?

Traverser en ligne



Au sommet d'une côte



Dans les virages sans visibilité ?

