

## CAP FEREL – MARCHE NORDIQUE

### SECURITE ROUTIERE SUR LA ROUTE

#### RECOMMANDATIONS A L'ATTENTION DES MARCHEUSES ET MARCHEURS

**La route est un espace collectif partagé où tous les usagers sont soumis à l'obligation du respect du Code de la Route ( Articles R412-32 à R412-43)**

[https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section\\_lc/LEGITEXT000006074228/LEGISCTA000006177125/#LEGISCTA000006177125](https://www.legifrance.gouv.fr/codes/section_lc/LEGITEXT000006074228/LEGISCTA000006177125/#LEGISCTA000006177125)

#### **Les piétons ont des droits et des devoirs**

#### **MARCHER A DROITE OU A GAUCHE ?**

1- Lorsqu'une chaussée est bordée d'emplacements praticables, tels que trottoirs (notamment en agglomérations), accotements, vous êtes tenus des les emprunter.

2- Hors agglomération, ce qui est souvent notre cas, et en l'absence d'accotements ou trottoirs , vous pouvez marcher, près du bord, **en file indienne du côté gauche de la route** par groupe de maximum 20 personnes, **sauf si cela peut compromettre la sécurité du groupe** ou circonstances particulières (par exemple travaux).

3- si vous avancez du **côté droit de la route, vous devez être en colonne par deux,** (maximum 20 personnes) et veiller à laisser libre au moins toute la partie gauche de la route pour permettre le dépassement des éventuels véhicules.

4- si le groupe est important (plus de 20 personnes) il est recommandé de le scinder en plusieurs groupe et de conserver un intervalle de 50 m entre chaque groupe.

**Il est recommandé qu'un responsable se place à l'avant et à l'arrière du groupe muni d'un gilet jaune, et de désigner un éclaireur si virages rendant impossible la visibilité.**

#### **TRAVERSER UNE ROUTE**

-Vous ne devez traverser une route 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, avec obligation d'emprunter les passages prévus pour les piétons s'ils sont situés à moins de 50 mètres.

-Ne pas traverser en diagonale mais traverser la chaussée perpendiculairement à son axe.

**-RATEAU** : en groupe, le responsable organise un râteau, avec un groupe regroupant maximum 15 personnes. Les marcheurs se disposent sur l'accotement côte à côte, et l'animateur, après vérification que la route est libre, donne le top départ pour traverser perpendiculairement à l'axe de la route. La traversée s'effectue à un emplacement où la visibilité est excellente.

### **Le mot de du Coach**

Profitez de la marche en file indienne, un bâton sur l'épaule, pour améliorer la tenue de vos bras et amplifier l'angle de rotation de vos articulations par la poussée arrière

**BONNE ROUTE**