



MARCHE PROMENADE DU LUNDI APRES-MIDI

Public concerné

- Personnes ayant des problèmes de santé permanents ou passagers (*un des objectifs est de les amener à rejoindre éventuellement les marcheurs du jeudi*) **mais ne présentant pas d'invalidité.**
- Personnes pour lesquelles le rythme des marches du jeudi est trop rapide (3,5 km/h).

Parcours et rythme de la promenade

C'est une promenade d'environ 4,5 km (*pas ou peu de dénivelé*), sur des routes ou chemins très praticables de l'agglomération moulinoise voire des communes les plus proches.

La promenade se fait à un rythme lent : environ 2,8 km/h pauses comprises, dans la convivialité et le respect des capacités de chaque participant. Ce sont les animateurs qui donnent le rythme de la balade.

Horaires

13 h 50 : regroupement sur le parking d'Yzeurespace ou Intermarché pour covoiturage

14 h 00 : départ des voitures

14 h 15 : départ de la promenade

Possibilité de rejoindre directement le lieu de la promenade. Vous trouverez le point de départ de la promenade sur l'imprimé remis lors de l'inscription mais aussi sur le site de la Retraite Sportive (*en page d'accueil, sur bande défilante*).

Sécurité

- Pour un bon déroulement de la promenade, les participants devront veiller à être correctement chaussés pour cette activité, avoir ce qu'il faut pour se protéger du soleil, du froid et de la pluie ; ils devront toujours avoir sur eux leurs papiers (*identité, licence Retraite Sportive, carte vitale et leur dernière ordonnance*) ainsi que les références d'une personne à contacter en cas d'accident.
- Ne pas oublier de quoi se désaltérer et éventuellement de quoi grignoter.
- Respecter le code de la route s'appliquant aux groupes organisés de marcheurs : voir le document édité par la Retraite Sportive et relatif à toutes les marches.
- Si le département est en vigilance orange ou rouge, la promenade est annulée.

Toute personne qui, au cours de la promenade dépassera l'animateur en tête, marchera derrière celui de fin ou quittera le groupe, se mettra en défaut vis-à-vis de l'assurance fédérale.