

Règles de sécurité

Signalétique :

Les parcours 5, 10 et 20 kilomètres seront fléchés, il est impératif de suivre le fléchage pour garantir votre sécurité

Fléchage rouge >> Foulées 20km

Fléchage bleu >> Foulées 10 km

Fléchage vert >> Foulées et marche 5 km

La course pédestre est signalée bien en amont du parcours afin de prévenir les automobilistes.

Les principales traversées de routes se feront sur les passages protégés. Des signaleurs seront positionnés aux endroits stratégiques du parcours.

ATTENTION : Si vous empruntez les routes, vous n'êtes pas seuls, même si des arrêtés seront positionnés, il convient d'être vigilant lorsque vous les traverserez.

Lorsque vous êtes en groupe sur la **route**, vous devez vous mettre sur la **DROITE** (vous êtes considérés comme un convoi ou un véhicule).

Lorsque vous êtes seuls, vous devez vous mettre sur la **GAUCHE** de la route.

Mais il est bon de rappeler les règles générales de la course en ville

- Traversée de rues : vous devez systématiquement marquer un arrêt au moment de franchir la chaussée même si le feu est rouge pour les conducteurs. Nous conseillons même de marcher plutôt que de courir,
- Si vous avez un baladeur, baissez voire coupez la musique le temps de franchir la chaussée : si quelqu'un vous klaxonne autant l'entendre,
- Ne courez pas sur la rue, mais sur le trottoir. Si vous êtes obligé de courir sur la route, courez toujours face aux dangers (cela permet de les voir arriver et de pouvoir esquiver si besoin) et toujours avec un vêtement clair,
- Vélo, Moto, scooter peuvent à tout instant sortir d'un bois, d'une allée...soyez vigilant,

Sachez que le jour mais surtout la nuit les voitures ne s'attendent pas à vous voir. Les automobilistes ne sont donc pas prêts à s'arrêter bien que vous soyez prioritaires.

En cas de problème, vous pourrez joindre l'organisation au n° **06 74 56 33 39**

Pour les secours : **112** Numéro d'appel urgence européen

15 SAMU

17 Police secours

18 Pompiers

Lors de votre appel avec l'opérateur, pour que les secours interviennent rapidement, il est indispensable de répondre à ces questions :

Qui je suis ?

Où Je suis ?

Pourquoi j'appelle ?

Vous êtes le mieux placé pour assurer votre sécurité, prenez-en soin.