

## PLM Guérin Section Roller

### REGLEMENT RANDONNÉE DU COEUR Fédération Française de Cardiologie

**Objet :** Organisation d'une randonnée roller et vélo en famille à l'occasion des Parcours du cœur 2013.

**Date :** le Dimanche 7 Avril 2013

**Heure :** RDV à 14h00 pour un départ à 14h30

**Lieu :** parking Océanopolis moulin blanc à Brest (emplacement des campings cars et caravanes)

**Vous allez participer à une randonnée organisée par la section roller du Patronage Laïque Guérin et le Cyclo-club de Bohars, nous vous invitons à lire les règles de sécurité ci-dessous et à les respecter tout au long de la randonnée, toute personne ne respectant pas ces règles pourra être exclue de la randonnée.**

#### LES REGLES DE SÉCURITÉ

##### **Les participants à la randonnée doivent :**

**Pour le roller :** être majeur (les mineurs licenciés FFRS et ayant une autorisation de participation sont acceptés sur invitation et de plus seront accompagné d'un adulte responsable). Le port du casque est obligatoire et les protections recommandées pour les majeurs. Toutes les protections (poignets, coudes, genoux, casque) sont obligatoires pour les mineurs.

**Pour le vélo :** être majeur ou accompagné d'un adulte responsable. Le port du casque est obligatoire pour tous les cyclistes.

##### **Pour tous :**

- L'alcool et les stupéfiants sont interdits tout au long du parcours de la randonnée.
- Il est interdit de slalomer dangereusement entre les vélos et les rollers, de faire des queues de poisson ainsi que de monter sur les trottoirs sauf invitation des staffeurs adultes (portants un gilet jaune).
- Il est interdit de dépasser les staffeurs de tête et la voiture ouvreuse, vous devrez serrer sur votre droite et respecter le code de la route et les autres participants (qu'ils soient en vélo ou en roller) ; Le plan du parcours, les horaires de départ de la randonnée et la durée approximative de celle-ci vous seront communiqué au village des parcours du cœur aux stands roller et vélo. Une voiture suivra le cortège.
- Si au cours de la randonnée vous ne vous sentez pas dans la possibilité de continuer, prévenez un staffeur pour que l'on vous prenne en charge.
- Un responsable de la section roller fera un point sécurité avant le départ et vous informera des gestuelles de sécurité (au verso de cette page) celles-ci seront affichées aux stand roller et vélo, **prenez en connaissance.**
- Si vous souhaitez rejoindre la randonnée en cours de route, veuillez vous faire connaître auprès du responsable.
- Cette randonnée est sujette à une participation au parcours du cœur 2013 au prix de 2€ (renseignements à l'accueil du village).
- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler la randonnée si nécessaire.

Bonne Randonnée

PLM Guérin Section Roller

LA GESTUELLE RANDONNEE ROLLER

Vous devez connaître certains gestes et les relayer pour éviter les accidents :



RALENTISSEMENT ou OBSTACLE :

Bras levés



ARRÊT :

Bras levés et croisés



VIRAGE à GAUCHE



VIRAGE à DROITE



DANGER : (un bras levé et l'autre montrant l'obstacle)