



Conseils de sécurité vélo :

- . **Âge minimum** d'inscription à un parcours : **10 ans**.
- . Le **port du casque** est fortement **recommandé** et **obligatoire** pour les **enfants de moins de 12 ans** (parcours vélo).
- . Tous types de vélos autorisés : vélos de route, vélos électriques, VTT...).
- . Disposer d'un **vélo en bon état** de marche.
- . Prévoir vêtement de pluie, pompe, chambre à air de rechange et kit de réparation.
- . Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels.
- . **Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et doit respecter le Code de la route.**
- . Une **assurance individuelle est conseillée**. Les organisateurs ne peuvent être tenus responsables en cas de chute ou d'accident.

Je m'inscris au parcours de vélo suivant :

- . 40 km : départ 14 h
- . 30 km : départ 14 h 30
- . 10 km : départ 15 h

Je m'inscris au parcours de marche suivant :

- . 7 km : départ à 14 h 15
- . 5 km : départ à 14 h 45
- . 5 km marche nordique (sportive et rapide, à partir de 16 ans uniquement) : départ 15 h 15

Je m'inscris aux ateliers cuisine :

- . de 14 h
- . de 16 h 30
- . de 17 h

Contact et renseignements, organisation :

Christophe de La Mure - Contrat Local de Santé (CLS)
sante@pays-du-pithiverais.fr
 Tél. 02 38 30 87 17

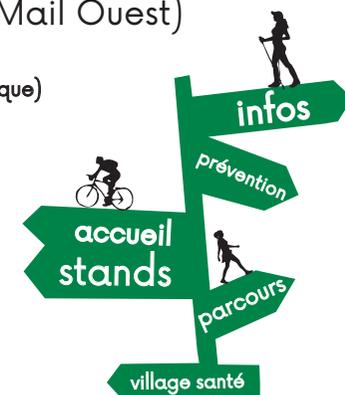


Dans le cadre de la Semaine Nationale de Prévention du diabète et du Contrat Local de Santé (CLS) du PETR Beauce Gâtinais en Pithiverais

En marche et à vélo contre le diabète!

mercredi 4 juin, de 13h30 à 18h
à PITHIVIERS (Mail Ouest)

3 parcours marche (5 km, 7 km et 5 km marche nordique)
 3 parcours vélo (10 km, 30 km et 40 km)
 Village santé marche & vélo
 (Stands prévention, animations, entretien vélos...)



Inscriptions :



Manifestation réalisée en partenariat avec :



En marche
et à vélo
contre le diabète!

mercredi **4 juin**, de 13 h 30 à 18 h

L'activité physique et les sports, en particulier la marche et le vélo, ont de réels effets bénéfiques en matière de prévention et d'accompagnement au diabète.

C'est pourquoi, dans le cadre de la Semaine de prévention du diabète, du 2 au 8 juin 2025, et de son Contrat Local de Santé (CLS), le PÉTR Beauce Gâtinais en Pithiverais, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) Centre-Val de Loire, organise l'évènement :

Village santé marche et vélo*

- . Stands de prévention et d'accompagnement sur le diabète
- . Stands sport et santé
- . Stands clubs vélo
- . Stand d'entretien et de réparation de vélo
- . Stands marche
- . Diverses animations (ateliers cuisine, vélo smoothie, jeux...)
- . Dépistage du diabète et conseils dans le Bus Loiret santé

* programme prévisionnel

6 parcours en boucle :

(départ et retour au Village)

Marche :

5 km. Départ à 14 h 45

5 km **marche nordique** (sportive et rapide, à partir de 16 ans). Départ 15 h 15

7 km. Départ à 14 h 15

Vélo :

10 km. Départ) à 15 h

30 km. Départ à 14 h 30

40 km. Départ à 14 h

Accueil et inscriptions :

- . Stand d'accueil à l'entrée du Village à partir de 13 h 30
- . Chaque participant à un parcours marche ou vélo est inscrit au préalable, s'enregistre à l'accueil, et est orienté vers ses accompagnateurs
- . Les départs s'échelonnent en fonction de la longueur des trajets : entre 14 h et 15 h pour le vélo et entre 14 h 15 et 15 h 15 pour la marche.
- . **Prévoir une arrivée au village 1/4 d'heure avant chaque départ !**
- . Chaque groupe de cyclistes (8 à 12 personnes) est encadré par deux bénévoles et chaque groupe de marcheurs par un bénévole
- . A chaque participant est remis au départ un sac à dos contenant une barre de céréales, une bouteille d'eau, un plan de parcours et de la documentation (prévention diabète, tourisme)