

Vous vous lancez dans le plaisir de la course à pied et du bien être du corps...

N'oubliez pas de suivre les précautions d'usage pour courir en toute sécurité !

Voici quelques conseils utiles.

1. Ne commencez pas la pratique sans un avis ou un certificat médical. *(ce n'est pas le plus dur à faire!)*
2. Prévenez toujours quelqu'un lorsque vous sortez courir, surtout en rase campagne, et glissez dans votre poche votre téléphone portable, mis en mode silence.
3. Si vous courez en ville, méfiez-vous de la circulation. Courez sur le trottoir dans le sens de la circulation. Le danger est à chaque intersection (priorité à droite) surtout lorsque vous traversez cela vous laissera la moitié de la chaussée pour vous faire voir ou pour anticiper. Lorsque la rue est en sens unique, courez dans le sens inverse de la circulation (vous verrez les automobilistes arriver et vous n'en aurez pas derrière vous qui vous surprendront)
4. Respectez les règles élémentaires du code de la route. Respectez les passages piétons et les feux tricolores.

(Code de la Route Article R412-37)

Comme piéton vous avez des droits mais aussi des obligations ! Ne l'oubliez pas !

Comme automobiliste, par courtoisie et réalisme considérez que le piéton, même imprudent ou stupide a toujours raison. Rappelez-vous qu'en application de la loi Badinter, les assurances, pour indemniser le plus faible des usagers, partent du principe que c'est l'automobiliste qui amène l'objet dangereux dans l'espace public.

Les articles R412-37 et R412-38 du Code de la route imposent à chaque piéton de traverser la chaussée en empruntant un passage piéton s'il en existe un à moins de 50 mètres de l'endroit où il se trouve. Ces articles interdisent également au piéton de traverser la rue lorsque le feu lumineux pour piéton est rouge. L'amende : Si vous traversez hors passage piéton ou pendant que le feu piéton est rouge, vous risquez de devoir vous acquitter d'une amende de 4 euros. ☹

5. Si vous courez sur une voie protégée et que vous devez traverser une rue sur un passage piéton prévu à cette effet profitez de ces quelques mètres pour marcher et reprendre votre souffle *(un enfant vous voit traverser en courant sans vous arrêter, il ne comprendra pas et en fera autant ! ☹)*
6. En campagne, sur la route, courez face aux voitures *(sens contraire de la circulation)*. Vous pourrez anticiper en faisant un écart sur le bas côté.
7. Remerciez d'un petit geste les automobilistes qui vous signalent en mettant leur clignant. Déportez vous sur le bas côté si vous le voyez ralentir avant de vous croiser, il y a de forte chance qu'un autre automobiliste que vous n'avez pas entendu, arrive en sens inverse sur l'autre voie derrière vous.
8. Evitez de courir à proximité des voies à fortes circulations aux heures d'affluences. *(pollution et gênes sonores)*
9. Si vous devez traverser un rond point avec priorité à gauche où il n'y a pas de passages piétons matérialisés, prenez celui-ci dans le sens de la circulation. Faites un signe en arrivant aux automobilistes qui se présentent sur votre droite pour bien montrer votre présence, ceux-ci regardent à gauche puis à droite. Faites un signe de remerciement après votre passage ☺.
10. Si vous le pouvez, courez à deux. En campagne, sur la route, ne courez pas côte à côte. Choisissez un partenaire de même niveau que vous. C'est très bon pour la motivation, et c'est un plus au niveau sécurité.
11. Habillez-vous avec soin avec une tenue correcte et adaptez votre tenue à la saison et au moment. L'été : short, maillot, lunettes de soleil et casquette sont de rigueur. L'hiver : collant, coupe-vent et n'oubliez pas gants et bonnet. N'oubliez pas que si il pleut, vous êtes plus exposés aux risques *(distances de freinage)*.
12. Si vous courez le soir, enfiler un gilet réfléchissant. Vous pouvez aussi vous équiper d'une lampe frontale. Un gilet réfléchissant le jour peut aussi servir de coup vent.
13. Choisissez bien vos chaussures. Les routes sont bondées. En courant toujours du même côté, vous risquez de faire une usure anormale et irrégulière avec des risques de complications aux niveaux des chevilles, des genoux, du bassin ou des vertèbres. Laissez votre vieille paire à tout faire, investissez dans une bonne paire de running.
14. Privilégiez les vélos voies ou les voies vertes, tout en respectant les cyclistes qui ne font pas de bruit en se déplaçant.
15. Si vous courez en musique, réglez vos écouteurs de façon à pouvoir entendre les bruits extérieurs *(voiture, moto, vélo...)* !
16. Vous êtes une femme et vous courez seule ? Évitez les zones désertes, évitez les joggings aux mêmes endroits, aux mêmes heures ou jours, alternez. Courez à plusieurs si vous le pouvez. Si vous avez un compagnon à quatre pattes, emmenez-le avec vous.

Bon Jogging



N'oubliez pas !

