

SUR LA ROUTE : RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE

- Les préfetures qui nous accordent les autorisations d'emprunter les routes insistent toutes sur ce point. Ne laissez pas un mauvais souvenir, voire un mauvais rapport de gendarmerie, la pérennité de PBP en dépend.
- Les infractions relevées par nos contrôleurs feront l'objet de pénalités en temps (article 18 du règlement).
- Soyez PRUDENT et ATTENTIF, surtout la nuit. Certaines routes ne sont pas balisées au sol latéralement, c'est pourquoi un éclairage puissant est recommandé.
- **Vigilance particulière aux endroits suivants :**
 - . traversée de la N12 au Ribay (km 221 à l'aller et km 999 au retour)
 - . stop de Bécherel en descente (km 858 au retour) avant la traversée de la D27 Rennes - Dinan
- Les routes de Paris-Brest-Paris sont vallonnées ; les néophytes vont s'en rendre compte. Partez avec des braquets appropriés et n'hésitez pas à jouer du dérailleur.

DANS LES SITES ACCUEIL/CONTRÔLE :

Pointage

N'oubliez pas que votre puce doit être enregistrée et votre carnet de route tamponné dans chaque site contrôle (Mortagne-au-Perche n'est un site contrôle qu'au retour).

Restauration

L'alimentation est importante dans Paris-Brest-Paris. Les sites accueil/contrôle vous proposent un large choix de nourriture, en principe adaptée à vos besoins énergétiques.

Couchage

Les organisateurs des sites accueil/contrôle ont fait le maximum pour vous permettre de trouver une place de couchage quand vous voudrez vous reposer quelques heures. Toutefois, un afflux de demandes peut créer une saturation. Prévoyez une couverture de survie, elle est légère et peut vous rendre service, où que le sommeil vous prenne. **Soyez discret dans les dortoirs. Respectez le sommeil des autres.**

Soins

- Une assistance médicale est prévue dans les contrôles. Faites noter vos soins sur votre carnet de route.
- Si vous avez des médicaments particuliers, pensez à les emporter.
- En application du Code de la Santé Publique, les pommades et médicaments ne peuvent être délivrés dans un poste de secours que par un médecin. En conséquence, si vous le jugez nécessaire, munissez-vous de ces éléments car **l'ACP ne peut pas vous garantir la présence d'un médecin dans chaque contrôle.**

Participant sans véhicule d'assistance

Ne vous chargez pas inutilement, vous trouverez à peu près tout ce qu'il faut pour subvenir à vos besoins au cours de l'épreuve.

- Ne perdez pas de temps dans les contrôles, il peut vous être précieux plus tard.

- En tous lieux, et en particulier dans les sites accueil/contrôle, **ayez un comportement correct vis-à-vis des bénévoles et respectez l'environnement.**

- Les abords des contrôles ne doivent pas être souillés de débris et d'urine. Il y a partout des poubelles et des toilettes. Pensez aux participants qui vous suivent et aux riverains qui restent.