

Pourquoi participer aux marches d'endurance Audax® ?



L'activité sportive permet de conserver le bien le plus précieux que l'on possède : son capital santé. Avec l'âge, les capacités cardiaques et respiratoires diminuent à moins de les renforcer par une marche d'allure dynamique. C'est également l'occasion de se retrouver simplement entre amis, en famille et de pratiquer une activité physique toute l'année grâce à un programme complet.

Comment participer aux marches d'endurance Audax® ?



Pour participer à un brevet Audax®, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance, présentez-vous 20 minutes avant le départ pour vous inscrire. En fin de brevet une attestation de réussite vous sera remise et votre brevet enregistré auprès de l' U.A.F. (Union des Audax Français).

PROGRAMME 2022 /2023

>> Se présenter 20 minutes avant le départ avec la licence sportive ou un certificat médical.

Samedi 3 décembre 2022

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle
Départ : 8h00 à Fontenay-sous-bois
RER Fontenay-sous-Bois - Place Moreau David
Thème : Circuit du Tremblay
Tarif : 2€

Samedi 18 mars 2023

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle
Départ : 8h00 à Boissy-Saint-Léger
Gare RER Boissy-Saint-Léger
Thème : Plateau Briard
Tarif : 2€

Samedi 17 juin 2023

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en ligne
Départ : 8h00 à Sucy-en-Brie
RER A gare de Sucy-en-Brie - Place de la Gare
Arrivée : 13h00 Boissy-Saint-Léger
Gare RER Boissy-Saint-Léger
Thème : Le parc du Morbras
Tarif : 2€



Marches d'endurance



Val-de-Marne



FFRandonnée du Val-de-Marne
16 avenue Raspail
94 250 GENTILLY

val-de-marne.ffrandonnee.fr
val-de-marne@ffrandonnee.fr

Ne pas jeter sur la voie publique - 15/11/2022

Chaque marche d'endurance Audax® est l'accomplissement d'un défi personnel et le partage d'un moment convivial entre randonneurs.

LA MARCHE D'ENDURANCE AUDAX® : une marche à l'allure de 6 km / heure

La marche d'endurance Audax® se pratique en groupe "partir ensemble, revenir ensemble" à une allure moyenne de 6 km/heure, derrière un "capitaine de route" qui règle l'allure, veille au bon déroulement du brevet, à la sécurité de tous, au respect des horaires et de la distance.



Cette marche s'effectue sur routes, chemins carrossables ou sentiers.



La marche d'endurance Audax® n'est pas une compétition et il n'y a pas de classement.

Les délais accordés pour effectuer les différents brevets Audax® sont :

- Pour un brevet de 25 km : 5h, arrêts compris (04h10 de marche - 0h50 d'arrêt)
- Pour un brevet de 50 km : 10h, arrêts compris (08h20 de marche - 1h40 d'arrêt)
- ainsi de suite...



L'Union des Audax® Français (U.A.F.) organise ou délègue à des associations l'organisation des brevets Audax® pédestres en conformité avec son règlement. Dans le Val-de-Marne, le CDRP 94 est habilité à organiser ces brevets. Le programme est établi annuellement.

**Calendrier des marches sur
le site de l'U.A.F. : www.audax-uaf.com**

25
km

50
km

75
km

100
km

125
km

150
km

200
km

EQUIPEMENT :

- des vêtements de randonnée pédestre sportive adaptés à la météo
- des chaussures de randonnée légères
- un gilet de signalisation fluorescent de jour comme de nuit
- un éclairage individuel pour les brevets comportant une partie nocturne
- les itinéraires ne permettent pas toujours d'effectuer les pauses près d'un commerce, il est important d'avoir un ravitaillement et de l'eau en quantité suffisante sur soi.



L'ITINERAIRE :

L'itinéraire n'est pas le même d'une marche à l'autre et n'étant ni fléché, ni balisé pour cette marche d'endurance, le groupe doit rester derrière le "capitaine de route".

VOTRE CONTACT DEPARTEMENTAL :

Jean-Jacques GAREAU

Portable : 06 07 38 63 47

Mél : jjgareau@orange.fr

en co-organisation avec :

Patrick PONCIN

Portable : 06 50 68 74 49

Mél : patrickpon94@gmail.com



**Ces brevets homologués sont
organisés sur les distances
suivantes :**