

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..

PROGRAMME 2019

Samedi 12 janvier

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km

Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Sucy-en-Brie

Gare RER de Sucy-en-Brie

Arrivée : parvis de la gare RER de Boissy-Saint-Léger

Thème : Sucy-en-Brie

Samedi 16 mars

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Fontenay-sous-bois

RER Fontenay-sous-Bois - Place Moreau David

Thème : Bois de Vincennes

Samedi 11 mai

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Fontenay-sous-bois

RER Fontenay-sous-Bois - Place Moreau David

Thème : Circuit du Tremblay

Samedi 22 juin

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Boissy-Saint-Léger

Gare RER Boissy-Saint-Léger

Thème : Plateau Briard

Samedi 14 septembre

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km

Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Sucy-en-Brie

Gare RER de Sucy-en-Brie

Arrivée : parvis de la gare RER de Boissy-Saint-Léger

Thème : Sucy-en-Brie

Samedi 16 novembre

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Fontenay-sous-bois

RER Fontenay-sous-Bois - Place Moreau David

Thème : Bois de Vincennes

Marches d'endurance



Val-de-Marne



FFRandonnée du Val de Marne
38 à 40 rue Saint Simon
94 000 CRETEIL

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

Ne pas jeter sur la voie publique - 24/10/2018

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

LA MARCHÉ 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.fr**

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 pauses sont généralement prévues près de brasseries et boulangeries mais 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. Les randonneurs empreignent les 400 km de sentiers balisés et entretenus par les bénévoles du comité.

L'itinéraire n'étant ni fléché, ni distribué, 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



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