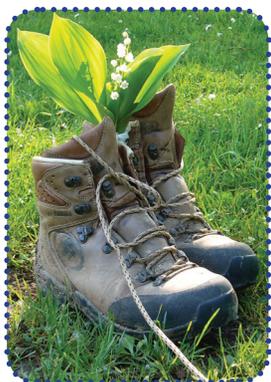


### Pourquoi participer aux marches d'endurance Audax® ?



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 2020

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

### Samedi 25 janvier

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 28 mars

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 16 mai

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 27 juin

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 26 septembre

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 28 novembre

Brevet AUDAX® homologué

Distance : 25 km en boucle Tarif : 2€

Départ : 8h00 à Boissy-Saint-Léger  
Gare RER Boissy-Saint-Léger

Thème : Plateau Briard

## 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 - 17/12/2020

### 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.

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

### 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](http://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 empreintent 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](mailto:jjgareau@orange.fr)



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