

## **LA MARCHÉ AUDAX**

### Une marche à allure de 6 km/heure (de moyenne)

La marche Audax se pratique en groupe « partir ensemble, revenir ensemble » à une allure de 6km/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 des distances.

Un serre-file ferme le peloton et seconde le capitaine de route, il marche à l'arrière du groupe, les attardés doivent intégrer le groupe.

Cette marche s'effectue sur routes, chemins carrossables ou sentiers.  
La marche Audax n'est pas une compétition, il n'y a pas de classement.

Les délais accordés pour effectuer les différents brevets Audax sont :  
Pour 25 km de 5h, arrêts compris (4h10 de marche, 0h50 d'arrêt)  
Pour 50 km de 10h, arrêts compris (8h20 de marche, 1h40 d'arrêt)  
Ainsi de suite par module de 25 km ...

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 d'Oise, la FFRandonnée du val d'Oise (sociétaire n°3343) est habilitée à organiser ces brevets.

L'itinéraire peut varier d'une marche à l'autre, il peut emprunter les 1800 km de sentiers balisés et entretenus par les bénévoles du comité du Val d'Oise, il n'est ni fléché, ni distribué, le groupe doit rester derrière le « capitaine de route »

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 la marche nocturne

Inscription : se présenter une demi-heure avant le départ, à partir du 50 km avertir impérativement l'organisateur.  
En fin de brevet une attestation de votre réussite vous sera remise sous forme d'un brevet.

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 .La pratique d'un effort physique régulier contribue à combattre très simplement l'obésité, l'hypertension artérielle, le stress, de créer du plaisir et de faire reculer les maladies cardio-vasculaires. Transpirer permet d'éliminer les toxines de l'organisme.  
C'est également l'occasion de se retrouver entre amis ou en famille et de pratiquer une activité physique toute l'année grâce à un programme régulier.

### **Coordonnées du responsable des brevets:**

**Didier Daumain : 06 81 23 41 72**

**courriel : [d.daumain@laposte.net](mailto:d.daumain@laposte.net)**