

# La Marche Audax

**Venez découvrir** et partager cette merveilleuse discipline, en marchant à nos côtés.

Les brevets Audax® pédestres sont des épreuves homologuées se déroulant sur de longues distances (de 25 à 150 km). C'est une marche d'endurance à allure imposée de 6 km/heure (de moyenne) sur tout le parcours, peu importe la météo, la qualité du terrain et le dénivelé.

**La Marche Audax® se pratique en groupe** « partir ensemble, revenir ensemble » derrière un « capitaine de route » qui règle l'allure. Il 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 aide les moins rapides à réintégrer le groupe.

Cette marche s'effectue sur route, chemin carrossable ou sentier.

**Ce n'est pas une compétition, il n'y a pas de classement, les distances sont par modules de 25 km en 5h. Il règne un esprit de bienveillance, de générosité et d'échange.**

Les délais accordés pour effectuer les différents brevets Audax sont :

- 25 km : 5 h, arrêts compris – (04 h 10 de marche – 0 h 50 d'arrêt)
- 50 km : 10 h, arrêts compris – (08 h 20 de marche – 1 h 40 d'arrêt)
- 75 km : 15 h, arrêts compris – (12 h 30 de marche – 2 h 30 d'arrêt)
- 100 km : 20 h, arrêts compris – (16 h 40 de marche – 3 h 20 d'arrêt)
- 125 km : 25 h, arrêts compris – (20 h 50 de marche – 4 h 10 d'arrêt)
- 150 km : 30 h, arrêts compris – (25 h 00 de marche – 5 h 00 d'arrêt)

- 200 km : 40h soit 33h 20mn de marche à 6km/h et 6h 40mn de pauses. A l'issue des 200km parcourus, il sera validé un brevet 150km attribué pour l'obtention d'un aigle d'or.

**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

Après la marche, une attestation de votre réussite vous sera remise sous forme d'un brevet.

Il existe toutefois des **distinctions pour les Audacieux** :

Aigle de bronze : 4 x 25 km, 3 x 50 km, 2 x 75 km et 1 x 100 km.

Aigle d'argent : 4 x 25 km, 3 x 50 km, 2 x 75 km, 5 x 100 km , 1 x 125 km et 1 x 150 km.

Aigle d'or : 4 x 25 km, 3 x 50 km, 2 x 75 km, 10 x 100 km , 2 x 125 km et 2 x 150 km.

Coquille Euraudax 1.000 km : Il faut totaliser 1.000 km dans les brevets audax de 25 et 50 km.

Aigle d'or : 4 x 25 km, 3 x 50 km, 2 x 75 km, 10 x 100 km , 2 x 125 km et 2 x 150 km.

Coquille Euraudax 1.000 km : Il faut totaliser 1.000 km dans les brevets audax de 25 et 50 km.