

LES MARCHEURS DE LA VALLÉE DORDOGNE

LALINDE 24150

AUDAX LINDOIS 24

Audax présentation.

La marche d'endurance **Audax**® est une épreuve pédestre de régularité sur de longues distances à allure régulée. Les brevets **Audax** sont les épreuves homologuées se déroulant sur des distances de 25, 50, 75, 100, 125, 150 et 200km. Elles s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de **6 km/h**.

Conditions de pratique

Comme l'indique la devise de l'UAF « **Partir ensemble, revenir ensemble** », les marches **Audax** se déroulent en groupe. Elles sont conduites et contrôlées par des responsables expérimentés, les capitaines de route, qui sont chargés de respecter et de faire respecter une allure de **6 km/h** de moyenne. Ils sont également habilités à prendre toutes les décisions permettant le bon déroulement du brevet.

Équipement

- Vêtements de randonnée pédestre sportive
- Chaussures de randonnée ou de marche légères
- Gilet de signalisation fluorescent de jour comme de nuit
- Eclairage individuel pour les brevets comportant une partie de parcours nocturnes.

Audax Lindois 24

Section des Marcheurs de la Vallée Dordogne.

Entraînements et initiations à l'**Audax** deux fois par mois un mardi et un samedi sur deux heures et sur trois trimestres annuels de début **Octobre** à fin **Juin** voir calendriers diffusés sur le site des marcheurs de la Vallée Dordogne.

Les Marcheurs de la Vallée Dordogne organisent un à deux brevets/ans en partenariat avec l'UAF (Union Audax Français) et la FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre).

Possibilité de venir essayer deux fois.

Contact : René LOPEZ au **06 65 31 15 06**

