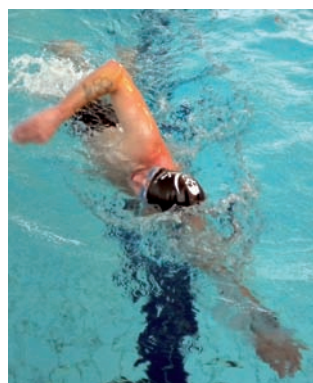




La Revue des Audax

N° 632 / Mars 2019

 cyclotourisme |  marche |  natation |  rame |  ski de fond



"Partir ensemble, revenir ensemble" (Henri Desgrange)

www.audax-uaf.com

La Vie de l'Union

Edito du Président	3
La chronique du Secrétaire général	4
Liste des sociétaires	4
Homologation des brevets marche	6
Règlement des brevets marche	6
Calendrier 2020	6
Les outils de communication	7
Le Bi-Audax	8
Les prochains brevets UAF	10
Cotisations 2019	23
Bonnerie	24

La Chronique des Audax Cyclistes

Le brevet de 1000	11
Les Aiglons	11

La Chronique des Audax Marcheurs

Le Téléthon des Pieds Nickelés	12
Paris-Meaux décembre	13
1er 25 km en Val-d'Oise	14
Paris-Meaux janvier	15
50 km St Pierre des Corps	16
Troisième rendez-vous à Eaubonne	17
Guerville	18
Premier brevet Rando Gien	20
Sint-Job (Belgique)	20
100 km de Précilhon	22

Prochaine Revue

Pour la parution de la Revue n°633, les articles sous Word et les illustrations doivent parvenir à : revue@audax-uaf.com avant le 1er juin 2019

La Revue Des Audax ISSN 0223-9000

Directeur de la publication : Jean-Michel Vincelot
7, impasse du Clos de la Gobelette - 77950 MAINCY
Tél : 06.07.36.89.38 president@audax-uaf.com

Rédacteur en chef : Jacques Torgue
revue@audax-uaf.com

Photo de couverture : Guerville

Expédition : Charly Hérubel

Abonnement annuel : 40 euros (avec calendrier)
Prix de l'adhésion 45 € comprenant l'abonnement
10 euros au numéro, à envoyer au siège uniquement :
UAF : CISP, 6 avenue Maurice-Ravel - 75012 PARIS

Rédactrice-révisseuse : Françoise Berthou

Textes : Jean-Michel Vincelot, Eric Lecordier,
Alain Lammers, Patrick Aguetant
Jacques Torgue, René Vasseur, Jacques Lannoy,
Léon de Montreuil, Francis Henriot, Jacques Dusfour

Imprimerie ICL - Lens



Vos contacts

Président de l'Union : Jean-Michel VINCELOT
06 07 36 89 38 president@audax-uaf.com

Secrétaire général : Eric LECORDIER
06 51 10 77 00 secretaire@audax-uaf.com

Trésorier : Marcel LECOEUR
06 85 10 41 64 tresorier@audax-uaf.com

Vice Président Marche : Alain LAMMERS
06 73 82 57 99 vpmarche@audax-uaf.com

Vice Président Ski de fond - Rame :
Eric LECORDIER
06 51 10 77 00 secretaire@audax-uaf.com

Responsable Cyclo : Jean-Michel VINCELOT
06 07 36 89 38 vpccyclo@audax-uaf.com

Responsable Natation :
natation@audax-uaf.com

Adhésions, licences, abonnements :
Eric Lecordier
06 51 10 77 00 adhesions@audax-uaf.com

Revue :
Rédacteur en chef : Jacques Torgue
06 17 71 70 27 revue@audax-uaf.com
Expédition revue : Charles Hérubel
01 60 03 19 24 expe@audax-uaf.com

Calendrier : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 calendrier@audax-uaf.com

Délégué National Aiglon :
Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 aiglons@audax-uaf.com

Homologations :
Homologations Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 homologcyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74 homologmarche@audax-uaf.com
Homologations Natation : Jacques Remande
01 48 59 08 78 natation@audax-uaf.com
Homologations Rame - Ski de fond :
Gérard Maurice
01 69 34 29 89 ski@audax-uaf.com

Distribution et homologation :

Randonnées Permanentes cyclo :
Jacques Torgue 06 17 71 70 27
rp@audax-uaf.com

Homologations Aigles, Coquilles Marche :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
homologmarche@audax-uaf.com

Responsable flèches et étoiles pédestres :
Marc Vautier 06 17 50 31 38
vautiermarc@gmail.com

Carnets d'homologation Aigles Pédestres
et Coquilles : JL Tréberne 06 89 06 95 88
cartehomolog@audax-uaf.com

Cartes d'homologation toutes disciplines :
Jean-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
cartehomolog@audax-uaf.com

Aigles et Médailles :

Aigles Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 aiglecyclo@audax-uaf.com
Aigles Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74

homologmarche@audax-uaf.com

Aigles Natation : Jacques Remande
01 48 59 08 78 natation@audax-uaf.com
Aigles Rame - Ski de fond : Gérard Maurice
01 69 34 29 89 ski@audax-uaf.com

Médailles toutes disciplines :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
medailles@audax-uaf.com

Autres fonctions :

Challenge R Boutin : Eric Lecordier
06 51 10 77 00 chboutin@audax-uaf.com
Correspondant FFCT Commission Jeunes :
Jen-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
correspjeunes@audax-uaf.com
Dossier Pilote Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 dospilote@audax-uaf.com
Communication : Jacques Torgue
06 17 71 70 27 comm@audax-uaf.com
Gestion du site : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 webmestre@audax-uaf.com
Bonnerie : Paulette Lecoer
06 85 75 62 85 bonnerie@audax-uaf.com
Délégué Sécurité FFCT : Jacques Remande
01 48 59 08 78 leon.audax@wanadoo.fr
Conseil des Sages : Jacques Seray
01 34 65 00 39 jacques.seray@orange.fr

Union des Audax Français

Créateur des Audax Français en 1904 : † Henri Desgrange
Union des Audax Français (UAF, ex-UACP fondée en 1923 par † Raphaël Boutin)
Président d'honneur : Raymond Poullidor
Organisatrice et distributrice, en France et à l'étranger,
des brevets audax toutes disciplines
Membre de la fédération française de cyclotourisme (FFCT) n° 116
Membre de la fédération française de canoë-kayak (FFCK) n° 7.506
Membre de la fédération française de randonnée pédestre (FFRP) n° 2.898
Agrément du ministère de l'Education nationale
Secrétariat à la Jeunesse et aux Sports, 2 mars 1956, n° 11.833
Déclaration à la Préfecture de Police le 23 février 1923
Nouveaux statuts, transformation de l'UACP en UAF le 1er janvier 1956
Journal officiel du 23 février 1956, page 1976
Modifications des statuts le 28 novembre 1998 et le 27 novembre 2007
Siret 324 717 990 00018 - APE 926 C

Versements de fonds

En provenance de France :
par chèque postal ou bancaire
au nom de l'Union des Audax Français
à adresser à : UAF Marcel LECOEUR
10, allée des Colombes
27250 Bourgheroulde
En provenance de l'étranger :
en euros par virement bancaire
(FR76 1027 8021 7000 0204 3960 148)

Des sites Internet

Visitez le site de l'UAF :
<http://www.audax-uaf.com>
Venez dialoguer sur le forum de l'UAF :
<http://audax.easyforum.fr>

Retrouvez les Audax sur Facebook :
www.facebook.com/group.php?gid=13617750676



L'édito du Président

Chers sociétaires et amis Audax,

L'hiver se termine, les oiseaux se remettent à chanter ; nos marcheurs et nos cyclistes recommencent à écumer routes et chemins.

Cette année sera encore riche en activités Audax ; tout le monde pourra trouver une nouvelle fois chaussure à son pied.

De nombreux brevets de marche seront organisés dans les semaines à venir sur toutes les distances de 25 à 150 km, que ce soit en ligne ou en boucle. Quelques brevets cyclos seront également organisés cette année sur les distances habituelles d'initiation 100 et 150 km, mais aussi sur les traditionnels 200 km. Il n'y aura que peu de brevets d'une distance supérieure à 200 km cette année ; mais avec une nouveauté, le brevet inédit de 2 fois 200 km qui nous emmènera de Bois-le-Roi à Salbris le samedi 15 juin et retour le dimanche sur 200 km également. J'espère que ce nouveau format nous apportera de nouveaux pratiquants Audax et notamment des plus jeunes. Alors n'hésitez pas à faire la promotion de cette épreuve.

Bien entendu notre brevet de 1000 km à destination du Tourmalet constituera notre point d'orgue annuel ; il reste encore quelques places pour les indécis. Ne soyez pas timide !!!

Vous connaissez tous mon attachement au respect des règlements, j'ai souvent eu l'occasion de le rappeler lors des dernières AG. Je suis convaincu que nos brevets doivent toujours se dérouler aux allures conformes au bon déroulement de l'épreuve, il en va de la valeur de nos Aigles, du respect de nos anciens et ce quelle que soit la discipline !!!

Tout le monde s'aperçoit que les membres des clubs vieillissent il en va de même des participants Audax, je suis conscient qu'une certaine tolérance est apparue concernant le respect des délais et des allures, probablement sous la pression des participants eux-mêmes.

En Audaxie : « On part ensemble ... on revient ensemble » : Oui certes, mais dans les temps impartis !!! Le rajeunissement des pratiquants ne pourra passer que par le respect de la pratique Audax conforme à son règlement. Un cyclo venu effectuer un brevet à 22,5 km/h et qui s'aperçoit qu'à la fin de la journée il n'a effectué que 20 km/h sans raison apparente n'aura que peu envie de revenir. C'est la même chose pour un marcheur qui n'aurait marché qu'à 5,7 km/h au lieu des 6 km/h annoncés.

Afin de rappeler les bonnes pratiques il nous est paru nécessaire de rappeler les grands principes de nos règlements c'est pourquoi vous trouverez dans cette revue et les prochaines un rappel au règlement avec quelques extraits, nous démarrons cette rubrique avec la marche cette fois-ci.

Je vous souhaite encore une fois une très belle saison Audax et faites-y le plein d'endomorphines. C'est excellent pour la santé.

A très bientôt au détour d'un chemin ou d'une route.

Jean-Michel VINCELOT
Président de l'UAF

3



Que vous soyez cycliste ou marcheur
des centaines de photos sont à votre disposition
sur le site de l'Union des Audax Français

Retrouvez les images de vos brevets :

<http://www.audax-uaf.com/presentation/album-photos/>



La chronique du Secrétaire Général

En tant que gestionnaire, l'année est déjà bien avancée, la quasi-totalité des associations et des membres individuels s'est acquittée du renouvellement de leur statut de sociétaire, qu'ils en soient remerciés.

Quelques associations, hélas, n'organiseront plus de brevets, on peut évoquer le Club du Sourire de Meudon, l'AS Mesnil-le-Roi, mais aussi le Comité des fêtes de Villers, le CoDep FFCT 45, et le CoDep FFCT 69. En contrepartie, plusieurs associations nous rejoignent telles Saint-Avertin Sports Cyclotourisme, Rando Gom, ATSCAF Rhône Cyclotourisme, et AJT Marche Nordique. Bienvenue à toutes ces associations, et d'autres sont annoncées.

Normalement le renouvellement des cotisations devrait être achevé pour le 28 février ; de cette base de données mise à jour, la distribution de la revue en dépend. Il est dommage que des sociétaires se mobilisent tardivement, de fait ils ne seront pas destinataires de la revue, et pour les associations, c'est plus important car les brevets qu'ils organisent ne peuvent plus être homologués.

Coté UAF, notre Comité Directeur s'est étoffé avec l'arrivée de Christian Dewaele. Nous le laissons prendre ses marques avant qu'il s'emploie à intégrer un domaine de gestion.

Cela ne vous aura pas échappé, notre « homologateur marche » Georges Font, confronté à des ennuis de santé, a transmis la gestion des homologations marche à Patrice Massaud. Dans le même esprit, Gérard Paillard cède sa charge à Jean-Luc Tréberne, vous trouverez tous les détails à l'arrière de la page de couverture.

Pour l'élaboration du calendrier en ligne, l'hébergeur ne propose plus ses services. Patrick Aguetant s'est attaché à vous offrir un service identique chez un hébergeur très ancré dans la sphère du numérique, vous trouverez dans cette revue le mode opératoire. Les membres du Comité Directeur seront en fin de mandat le 31 août 2020 (Olympiade). En décembre 2020 certains d'entre nous ne seront pas candidats à l'élection au Comité Directeur. Il est urgent que les personnes intéressées pour rejoindre le futur Comité Directeur se manifestent, nous avons besoin de forces vives.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de merveilleuses activités Audacieuses !

Eric LECORDIER

4



Liste des sociétaires au 13 mars 2019



Les Membres d'Honneur

Laurent ALCOUFFE-STOURM
Françoise BERTHOU
Pierre BESSETTE
Marie-Geneviève BOSSIERE

Monique BOULET
Jacques DELVAL
Raymond POULIDOR
Baudouin ROSSIUS

Les Associations sociétaires

A.C.C. MARCHE CENS-ERDRE
ACTION CONTINENT
A.D.A.L.
AUX SOURCES DU PRE
ALCOURS CYCLOTOURISME
AMICALE CYCLO DE CHANGE (ACTC)
AMICALE DES AUDAX BOURGUIGNONS
AMICALE EURO CYCLOTOURISME
A.R.C.C.S.P.
AS DRANCEENNE CYCLO
A.S.M. KANGOUROUS
ASS. "LES PIEDS Z'AILES"
ASS.LES MARVALES
AS ARTISTIQUE ET DE LOISIR (ASAL)
ASS.WAR'MAEZ RANDO PLOMEUR
AUDAX CHARENTAIS
AUDAX D'ALSACE
AUDAX LAVALLOIS

AUDAX NANCY LORRAINE
AUDAX RANDO GIEN
BLOIS BEGON RANDONNEE
B.O RANDO QUESTEMBERT
CDRP 93 SEINE-SAINT-DENIS
CDRP 94 VAL-DE-MARNE
CRDP 95 VAL D'OISE
CDRP 56 MORBIHAN
CENTRAL FLORIDA RANDONNEURS
CLUB CYCLOTOURISTE LA FARLEDE
CLUB DES PIEDS AGILES
CODEP 28 EURE-ET-LOIR
CYCLO CLUB FABREGUOIS
CYCLO CLUB ORVAULT
CYCLO CLUB VERTAVIEN (les pieds vers tout)
CYCLO RANDONN. VAL GARTEMPE
CYCLO RANDONNEURS CHINONNAIS
CYCLO RANDONNEURS CREPY 02

CYCLOTOURISTES SAINT MAURIENS
 CYCLOTOURISTES SAUMUOIS
 ENTENTE SPORTIVE PLERINAISE
 ETOILE DU RANDONNEUR
 GROUPE CYCLO MOULINOIS
 GROUPE 503
 GUERVILLE MARCHE PROMENADE
 GRANDCHAMP RANDONNEE ANIMATION DETENTE
 LA GODASSE OBERNOISE
 LA GODASSE ST PIERRE DES CORPS
 LA VAILLANTE MARCHE
 LES 100 BORNARD DE GARDE
 LES AMIS DE LA VOIE VERTE FOIX-ST-GIRONS
 LES BALADINS DE SAINT BENOÎT
 LES COPAINS D'ABORD CYCLOS DE BONCOURT
 LES PASSE-PARTOUT DE LIGUE
 LES MARCHEURS CREUSOIS
 LES MARCHEURS DE CORNOUAILLE
 LES MARCHEURS DES QUATRE SAISONS
 LES MARCHEURS DOU BI DE REY
 LES MONTAGNARDS
 LES MUREAUX SPORTS RANDONNEE
 LES PIEDS NICKELES
 LES SENTIER DE LA VAUNOISE
 LES TASSE-CAILLOUX SARTHOIS
 LES TATANES LOCHOISES

LES VIKINGS FLERIENS
 LUISANT AC MARCHE (LAC Marche)
 MARCHE VIVE
 MULTIMARCHE 58
 PEPERE CLUB
 PEZENAS VCLL
 NATURE ET BALADE
 RAND'AUDAX PAYS DE LA LOIRE
 RANDO MARCHE AUDAX 07
 RANDONNEURS DU VAL D'AUTHION
 RANDONNEURS CYCL. DU VAL DE VERE
 RASADEN -MONTFERNAL
 ROUEN ATHLETIC CLUB
 STADE PORTE NORMANDE VERNON
 U.S.M. MONTARGIS
 UNION CYCLOT. DE TOURAINE
 VELO LOISIR SAOSNOIS
 VELO CLUB SAINT SEBASTIENNAIS
 WALKING SAINT PIERROIS

Les nouvelles Associations.

AJT MARCHE NORDIQUE
 ATSCAF RHONE CYCLOTOURISME
 RANDO GOM
 SAINT AVERTIN SPORTS CYCLOTOURISME

Les sociétaires individuels

Nicole AGUETTANT
 Patrick AGUETTANT
 Françoise ARNAULT
 Jacques ARNAULT
 Pascal BACHELARD
 Alain BARBEDIEENNE
 Michel BEAU
 Charlotte BECQUART
 Christian BERGEZ CASALOU
 Dominique BINOIS
 Gilbert BOGAERT
 Pascal BOHLER
 Robert BOLZAN
 Gérard BRAT
 Dominique BRICKA
 Daniel BROSSARD
 Raymond BUSSON
 Alain CHALLANT
 Daniel CHENU
 Marie-Claude CHIRAT
 Albert CLARAMONTE
 Gérard CLAUDON
 Didier COJEAN
 Gaston CONSTANT
 Nicole AGUETTANT
 Patrick AGUETTANT
 Françoise ARNAULT
 Jacques ARNAULT
 Pascal BACHELARD
 Alain BARBEDIEENNE
 Michel BEAU
 Charlotte BECQUART
 Christian BERGEZ CASALOU
 Dominique BINOIS
 Gilbert BOGAERT
 Pascal BOHLER
 Robert BOLZAN
 Gérard BRAT
 Dominique BRICKA
 Daniel BROSSARD

Raymond BUSSON
 Alain CHALLANT
 Daniel CHENU
 Marie-Claude CHIRAT
 Albert CLARAMONTE
 Gérard CLAUDON
 Didier COJEAN
 Gaston CONSTANT
 André COPIN
 Patrice COTTIN
 Maurice CROS
 Didier DAUMAIN
 Jean-Joël DE RUDNICKI
 Alain DEFAIT
 René DEGOUTTE
 Jean-Marc DELIEGE
 Christian DESAUTY
 Bruno DUPIN
 Gérard DURU
 Pierre DUVERNOY
 Pierre FABRE
 Marie Suzelle FAIVRE
 Alain FERRE
 Georges FONT
 Brigitte FORESTIER
 Pascal FORESTIER
 Jean-Claude FOUQUET
 Jacques GARDANS
 Antoine GOUDAILLIER
 Roger GOULAUX
 Jean-Luc GRIPPON
 Régis GUILLON
 Maryse GUYON
 Patrice HEBERT
 Charles HERUBEL
 Guy JAUD
 Marc JULIÉ
 Jean-Claude JUNIER
 Christian KRIER
 Paul LABRUEYERE

Alain LAMMERS
 Jacques LANNNOY
 Sylvie LAVERDURE
 Gérard LE GALL
 Daniel LE GUERN
 Gislhaine LE LAY
 Marcel LECOEUR
 Paulette LECOEUR
 Eric LECORDIER
 Daniel LEGENDRE
 Guy LERAY
 Thierry LEPINE
 Jean-Pierre LESCOUEZEC
 J-Philippe LETOURNEUR
 Jacqueline LIVET
 Jean-Yves LIVET
 François LONGATTE
 Jacques LOURDET
 Patrice MASSAUD
 Gérard MAURICE
 Catherine MIMRAN
 Dave MINTER
 Eric MORANNE
 Jacques MORIN
 Guy MORIN
 Michel MORTIER
 Irmgard MULLER
 Pierre NEDELEC
 Gérald PAILLARD
 Joëlle PERIER
 Jean-Claude PERRON
 Jean PERRUHOT
 Pierre PIC
 Raymond PRADELOUX
 Michel PRAMPART
 Chantal PROVOST
 Cees PUNSELIE
 Adame RAVAT
 Jacques REMANDE

Serge RICHARD
 Gérard RIOUT
 René ROUSSEAU
 Alain ROYER
 Michel SALAÛN
 Marcel SARRAZIN
 Jacques SERAY
 Alain SERGERE
 Alain SOYER
 Judith SWALLOW
 François TARTARIN
 Michel TERRIER
 Man TO
 Maryse TONNERRE
 Jacques TORGUE
 Jean-Luc TREBERNE
 Jean TURMEL
 René VASSEUR
 Marc VAUTIER
 Jean VEILLET
 Eric VERGNES
 Christian VIDEAU
 Claudie VINCELOT
 Jean-Michel VINCELOT
 Robert WEIDMANN
 Guy ZEGGERS

Les nouveaux sociétaires

Thierry ALVAREZ
 Jérôme BORROZ
 Christian CONAN
 Thierry DENISE
 Christian DEWAELE
 Marie-France GAUTIER
 Daniel GAZZOLA
 Christian PROPONET
 Nicolas SCHULTZ
 Jérémy SOBCZAK
 Catherine XEMARD



Procédure d'homologation des brevets de Marche

Nouvelle procédure d'homologation des brevets Marche Audax à compter du 18 mars 2019.

Saisie des marches effectuées par les clubs

La liste des marcheurs ayant réalisé un brevet doit être envoyée dans un délai de 15 jours maximum au moyen du fichier Excel obtenu sur le site de l'UAF : www.audax-uaf.com

Pour faciliter le traitement des listes, les noms et prénoms devront être écrits en majuscules sans accents, sans virgules, sans points ni trémas.

L'envoi est effectué à l'adresse suivante :

homologmarche@audax-uaf.com

Le règlement se fait :

Soit par chèque accompagné du bon de règlement de la

marche concernée, à envoyer à : Marcel Lecœur
10, Allée des Colombes 27520 BOURGTHÉROULDE
Soit par virement sur le compte de l'UAF
IBAN : FR76 1027 8021 7000 0204 3960 148
BIC : CMCIFR2A

Et transmission du bon de règlement à tresorier@audax-uaf.com
Dans le but d'éviter les oublis, la base informatique doit être à jour 3 semaines après une marche, les homologations n'étant définitives qu'après leur règlement.

Pour plus d'informations vous pouvez téléphoner à PATRICE MASSAUD au 06 32 71 77 74

Merci pour votre participation et votre compréhension

Alain LAMMERS

Règlement des brevets de Marche Audax / Quelques rappels

Afin de conserver un déroulement des brevets conformes et donc donnant droit à homologation, il semble que quelques rappels au règlement soient les bienvenus !!!

Un premier article pour cette Revue reprend les grandes lignes du règlement, dans les prochaines éditions le rôle du capitaine de route et du serre file seront décrits.

1/ Les brevets Audax sont des marches d'endurance spécifiques, ils s'effectuent à 6 km/h

Article 3 « Un brevet Audax pédestre n'est ni une course, ni une compétition, mais une épreuve de régularité et d'endurance.

Les marcheurs doivent rester groupés « Partir ensemble, revenir ensemble ».

L'allure moyenne entre chaque contrôle est de 6 km/h. »

2/ les distances et les délais doivent être respectés

Toujours article 3 : « 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)

Les arrêts sont répartis en fonction du parcours et des points de ravitaillement »

3/ Les organisateurs doivent s'assurer de l'état de santé des

marcheurs particulièrement sur les longues distances

Article 2.2 : « Les marcheurs doivent fournir, à l'inscription, la photocopie :

- de la licence FFRandonnée ou d'une autre fédération pratiquant la marche,
- ou
- d'un certificat médical de moins d'un an qui portera la mention : « ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de la marche Audax ».

A titre exceptionnel pour les brevets d'une distance inférieure à 100 km, une déclaration de bonne santé avec prise de responsabilité établie par le marcheur, peut être acceptée.

4/ En matière de sécurité, ils doivent vérifier les équipements des marcheurs avant les départs

Article 6.4 : « Les marcheurs ont l'obligation de :

- revêtir sur route un gilet de signalisation fluorescent sur le dernier vêtement ou le sac à dos, de jour comme de nuit,
 - se munir d'un éclairage individuel pour les brevets comportant une partie de parcours nocturne,
- Le départ est refusé au marcheur qui ne présentera pas ces moyens de signalisation. »

La totalité du règlement des brevets est consultable et téléchargeable sur le site de l'UAF à la page :

<http://www.audax-uaf.com/presentation/reglements/marche/>

D'autre part il est prévu l'organisation d'un stage de capitaine de route ouverts à tous ceux qui souhaitent se perfectionner et organiser des brevets de marche. Ce stage devrait être organisé en collaboration étroite avec la Fédération Française de Randonnée dans le courant du second semestre 2019. Nous vous tiendrons informés.

Bonne marche à tous.

Vice-président Marche
Alain LAMMERS

Calendrier inscriptions des brevets Audax 2020

Les inscriptions des brevets 2019 ont été effectuées en ligne par les clubs l'année dernière. L'expérience a été concluante sans erreur du fait qu'il n'y a eu aucune opération manuelle de transcription, source d'oublis ou de données erronées.

Il a donc été décidé par le CD de reconduire cette forme d'enregistrements pour le calendrier 2020 et il m'a été demandé de le prendre en charge.

Le formulaire 2019 avait été développé à partir d'un site « inscription-facile » site choisi car fiable et en place depuis 10 ans. Mais j'ai été informé en début d'année qu'il ferait le 1er mars !!! Les brevets enregistrés ne sont pas perdus ayant pris le soin de faire des copies, et remis en ligne sous forme de fichiers

Excel que vous pouvez consulter avec possibilité de différents tris. De nouveaux formulaires ont dû être développés. Ils l'ont été sous « Google-Forms ». Ils sont actuellement en cours de tests et seront en ligne pour commencer les saisies courant mai. Les liens seront communiqués aux clubs ainsi que le mode opératoire début mai.

Ces nouveaux formulaires ressembleront beaucoup aux précédents dans leurs structures et ne devraient pas poser de problème de saisie. Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, vous pouvez me contacter :

calendrier@audax-uaf.com

Patrick AGUETTANT

Les outils de communication de l'UAF

La communication de l'UAF passe, pour l'essentiel, par trois vecteurs : la Revue des Audax, le site internet et la page Facebook. Nous aborderons aujourd'hui les deux outils du réseau informatique. Mieux les connaître pour mieux les utiliser. Un point important de la communication du monde associatif, toujours en manque de moyens financiers.



Voilà quelques informations concernant notre page Facebook des Audax.

Avant toute chose, il faut bien se dire que ce media est ce que nous en faisons. Si certains se plaignent de l'aspect intrusif de Facebook, c'est sans doute qu'ils y ont mis des informations trop personnelles. Informations qui peuvent être utilisées, parfois, à mauvais escient. Dans notre cas, l'UAF n'utilise ce media que dans le cadre de notre activité sportive, et rien d'autre. Pour les Audax, ce media est un vecteur important d'informations en direction des sociétaires, mais aussi des pratiquants et des sympathisants. Dans un monde où l'information circule sans cesse, nous ne pouvons nous priver de ce moyen de communication rapide. Ceci pour plusieurs raisons, il touche en priorité ceux qui sont demandeurs (les abonnés), mais aussi ceux qui souhaitent une information ponctuelle (les visiteurs), pour finir c'est un media gratuit. De plus cette page est conviviale, puisque tous les abonnés peuvent introduire leur propre information, et commenter, voir partager, sur leur page, une annonce.

Toutes les publications figurant sur la page des Audax sont maîtrisées. En effet, j'en suis l'administrateur, et à tout moment je peux supprimer l'annonce d'un abonné qui ne correspondrait pas à notre éthique.

Voici quelques détails pour vous convaincre de l'intérêt que nous pouvons retirer de ce media. A cours terme, pour une info rapide sur nos prochains brevets, à long terme pour faire découvrir et connaître la formule et l'esprit Audax :



Quelques mots sur notre site à présent. Je rejoins Jacques et je pense moi aussi que ces « nouveaux » medias sont des vecteurs d'informations essentiels à notre époque, mais ils doivent être maîtrisés pour que les informations soient fiables d'une part et mises à jour régulièrement pour que ces medias restent attractifs. Notre site vient d'être « dépoussiéré » de toutes les informations obsolètes.

Il est très consulté comme vous pourrez le constater avec les stats ci-dessous. Il se doit donc d'être représentatif de l'UAF. Si vous constatez des erreurs ou omissions n'hésitez pas à me les remonter ainsi que vos suggestions en vue d'améliorations possibles : webmestre@audax-uaf.com

- Aujourd'hui nous comptons 491 abonnés. C'est deux fois plus que de sociétaires !

- Du 1er mars 2018 au 1er mars 2019, nous sommes passés de 379 abonnés à 491, soit une progression de 112 abonnés en une année (pour rappel la page des Audax a été créée en début 2012).

- Sur les 491 abonnés, d'après l'étude du seul mois de février, 324 sont des membres « actifs ». C'est-à-dire qu'ils consultent régulièrement notre page et ses informations.

- Un exemple de consultation : l'annonce du brevet du Rando-Gom (Essonne) du 14 avril prochain a été visualisée 224 fois (ce club aurait-il eu les moyens d'envoyer 224 courriers ciblés ou même 224 mails ???).

- Les jours où les visites sont les plus nombreuses sont ceux de fin de semaine, avec un pic de consultations le jeudi.

- Nous trouvons 26,2 % de femmes et 73,8 % d'hommes parmi nos abonnés.

- Concernant la répartition suivant les âges : 21,5 % de 18/44 ans - 24 % de 45/54 ans - 30,1 % de 55/64 ans - 24,4 % de 65 ans et plus (à noter que les plus jeunes sont bien présents, à méditer . . .).

- Concernant l'international, de très nombreux pays suivent nos informations. En priorité, bien sûr la France, puis la Belgique, le Brésil, et les Etats-Unis, mais aussi l'Espagne, l'Australie, la Suède, les Pays Bas, l'Italie, . . .

Tous les abonnés ont la possibilité d'intervenir sur la page des Audax. Souvent ce sont des clubs qui postent des informations sur les prochaines organisations de leurs brevets.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai la possibilité de supprimer un message contraire aux valeurs de l'Audax. Tout comme je peux refuser un abonnement à une personne ou une structure qui ne semble pas correspondre à notre esprit (par exemple une entreprise commerciale).

Convaincus ou pas par les arguments ci-dessus, vous pouvez toujours visiter notre page Facebook dont voici l'adresse : <https://www.facebook.com/groups/13617750676/>
Bonne visite et à bientôt

Jacques TORGUE

Voici les stats pour l'année 2018 du site de l'UAF :

Il y a eu 70 372 visites et 227 798 pages de consultées par 38 810 visiteurs.

Ce qui donne en moyenne par jour : 193 visites, 761 pages par 106 visiteurs.

Les principaux pays consultant notre site sont dans l'ordre : France, États-Unis, Allemagne, Grande Bretagne, Belgique, Suisse, Italie, Canada, Hollande, Russie, Brésil, Espagne, ... et 43 autres pays !

Les pages les plus lues dans l'ordre : le calendrier, dernière minute, album photos, présentation UAF, revue, PBP 2016, les règlements ...

L'adresse de notre site : <http://www.audax-uaf.com/>

Patrick AGUETTANT

Vous pouvez accéder directement à ces deux medias grâce QR codes ci-dessous :



Facebook



le Site



Le Bi - Audax 2019

Cette année le Bi-Audax retrouvait Bois-le-Roi pour sa traditionnelle organisation 2019. Le matin les cyclotouristes s'alignaient sur un brevet de 100 km. L'après-midi c'était le tour des marcheurs de s'élancer sur un brevet de 25 km. Chacun avait le loisir de s'inscrire sur l'une ou l'autre des formules, et même de réaliser la passe de deux. Mais là les amateurs ne furent pas très nombreux, il faut dire que l'épreuve n'est pas à la portée de tous. Félicitations aux participants, qu'ils soient cyclotouriste ou marcheurs !

Le Bi-Audax côté cyclotouristes

La météo n'était pas très engageante ce matin du 9 mars pour l'édition 2019 du traditionnel Bi-Audax de l'UAF. Contrairement aux années passées, la température était clémente. Mais une petite pluie sporadique inquiétait les plus téméraires. Pourtant le peloton comptait une grosse trentaine d'inscrits, dont trois féminines.

Le départ est situé à la gare de Bois-le-Roi. Situation bien pratique pour certains qui profitent du train pour venir de Paris prendre le départ de ce brevet de 100 km.

A peine les voyageurs et les vélos descendus du train, le peloton est réuni pour le départ. Jean-Michel donne les consignes habituelles, et indique que les capitaines de route se relayeront au fil du parcours (du moins il l'espère bien !). Le départ est donné avec un léger retard par rapport à l'horaire prévu.



Le groupe traverse un Bois-le-Roi encore silencieux et ensommeillé pour s'enfoncer dans la forêt de Fontainebleau durant quelques kilomètres. A la sortie du bois les cyclos prennent la direction Chailly-en-Bière et entre dans le Parc régional du Gâtinais français. Le parcours n'est pas très exigeant, les routes sont encore assez plates mais le vent se mêle à la partie. Ce vent s'accompagne de temps à autres d'une bruine plus ou moins sévère, qui est loin de faire le bonheur des cyclos.

Notre parcours nous conduit ensuite à Barbizon, le pays des

peintres, puis nous apercevons le beau château Fleury-en-Bière (XVIème siècle), pour arriver enfin à Boutigny, lieu de notre premier arrêt (km 35). Les cyclistes reprennent des forces grâce au ravitaillement proposé. L'un d'eux en profite pour réparer une crevaison. Reparti après le gros de la troupe, il aura du mal à revenir, mais y parviendra malgré tout dans les rues de Milly-la-Forêt.

Le parcours se fait désormais plus pentu. A commencer par la côte à la sortie de Boutigny. Quelques voitures patientent derrière le peloton, et attendent le moment propice pour le doubler. Le vent est toujours bien présent et fait souffrir le groupe.

Nous apercevons, à Milly-la-Forêt (BPF), la chapelle Saint Blaise décorée par Jean Cocteau. Pas le temps de la visiter, dommage ! Nous continuons notre route par Achères, Ury, Villiers-sous-Grez, pour trouver notre second arrêt à Episy, au km 72. Un parc situé juste avant le village nous offre un endroit parfait pour notre halte. Le vent souffle assez fort et les ravitaillements ont tendance à s'envoler.

Rapidement les cyclos « rechargent leur batterie » rapidement, car le vent continuuel n'a pas favorisé le respect de l'horaire. Ce retard s'ajoutant à celui du départ, Jean-Michel presse un peu son monde.



La dernière partie se montre un peu plus vallonnée. Le peloton a tendance à s'étirer. Les descentes sont mises à profit par ceux qui sont à quelques longueurs pour revenir rapidement dans le peloton. Cet accordéon fait mal en ce début de saison. Heureusement la forêt retrouvée offre un peu de protection face au vent, malgré tout encore bien présent.

Nous longeons bientôt les berges de la Seine, comme disent certains « ça sent l'écurie ! ».

Encore quelques kilomètres et revoilà la gare de Bois-le-Roi. L'arrivée est bien arrosée, une forte pluie se déverse pendant quelques instants sur le peloton.

Les cyclos se retrouvent autour de la table du ravitaillement. Ils ont l'air satisfaits de ce premier brevet de l'année et parlent déjà du 150 dans quinze jours. Claudie a bien fait les choses, le ravitaillement est copieux et les participants l'apprécient.

Et maintenant place au brevet marche de 25 km, second volet de ce Bi-Audax.

Jacques TORGUE



Le Bi-Audax côté marcheurs

Un brevet Audax de 25 km AUDAX dans le cadre du Bi Audax. Il est 14h00 devant la gare de Bois-le-Roi quand le petit groupe, une vingtaine d'unités, s'ébranle pour une première boucle de 12,5 km à travers la forêt de Fontainebleau.



Le temps, correct, nous permettra de passer un agréable après-midi au sec avec une température printanière. L'auteur du parcours n'étant plus dans la région celui-ci est invariable depuis quelques saisons mais mériterait un dépoussiérage. La forêt, toute proche, offrant pas mal de possibilités. Si des audacieux se sentent une âme d'organisateur ils sont les bienvenus ! Dans ce petit peloton on remarque quatre téméraires qui ont bouclé le matin les 100 km vélo prévus dans ce Bi-Audax. Ils ont droit à un bravo de circonstance.



Nous sommes de retour à Bois-le-Roi où les vingt minutes prévues sont occupées différemment suivant les individus.



Une bonne moitié dont un quatuor composé de René Vasseur, Alain Lammers, Jacques Villar, dit le coiffeur en raison de ses antécédents professionnels, et Jacques Lannoy, sirote une bière en attendant le départ de la seconde boucle. Celle-ci, de 12,5 km également, nous promène autour de la Seine par la base de loisirs de Bois-le-Roi, Fontaine le Port, Massoury, Chartrettes et la passerelle donnant accès en bas de Bois-le-Roi. Il reste la remontée vers la gare et le tour est joué.



Arrivée guillerette où le président, Jean Michel, nous attend pour le pot de l'amitié. Merci à toi c'est sympa ! Dommage que le même jour et quasiment au même endroit (à quelques encablures près) un 50 km Audax nous priva sûrement de quelques éléments.

Le pot terminé chacun regagne ses pénates, Blois en l'occurrence pour l'organisateur, en se souhaitant un bon retour et à la prochaine, le lendemain matin à Paris pour quelques uns.

Jacques LANNROY



Ce Bi-Audax 2019 fut l'occasion d'évoquer la disparition d'un ami cycliste grand amateur de nos brevets Audax : Daniel GAZZOLA. A sa famille, à ses amis, à son club de Sceaux, nous présentons nos très sincères condoléances.

Son ami Romain Borget nous trace son portrait : Toujours de bonne humeur, surtout sur son vélo, il jactait sans arrêt, même en pédalant, souvent bruyamment, et riait encore plus fort à ses (mauvaises) blagues. Bon vivant mais dur au mal, il appréciait les sorties difficiles en haute montagne et avait réalisé plusieurs étapes du Tour et quelques cyclosporives du même acabit en Italie, comme dernièrement la grandfondo Fausto Coppi, même si son physique imposant ne l'avantageait guère dans les pentes. Il était plus à son aise sur Levallois-Honfleur et Versailles-Chambord, deux épreuves qu'il appréciait particulièrement. Il rêvait de pouvoir s'aligner sur la cyclosporive Milan - San Remo...



Pour en savoir plus sur les brevets UAF ci-dessous, vous pouvez consulter notre site internet aux pages calendrier cyclo (<http://www.audax-uaf.com/cyclotourisme/calendrier-c/>), et calendrier marche (<http://www.audax-uaf.com/marche/calendrier-marche/>).

Les prochains brevets cyclotouristes de l'Union des Audax Français



Samedi 30 mars
Brevet de 200 km
St Rémy lès Chevreuse (78)



Du 30 juin au 3 juillet
Brevet de 1000 km Montgeron-Tourmalet
Montée du col le 4 juillet
Montgeron (91)



Samedi 15 juin et dimanche 16 juin
Brevets de 2 x 200 km
Bois-le-Roi (77) - Salbris (41)



Samedi 14 septembre
Brevet de 150 km
Bois-le-Roi (77)

10



Les prochains brevets marche de l'Union des Audax Français



Les 20 et 21 juillet
Brevet de 125 km
(intermédiaire 100 km)
Olliergues (63)



Les 12 et 13 octobre
Brevet 100 km
(75+25 km indissociables)
Marat (63)



Samedi 3 août
Brevet de 50 km
Vassivière (87)



Dimanche 15 décembre
Brevet de 25 km
Paris (75)



Samedi 12 octobre
Brevet de 50 km
Paris - Val-de-Marne
Paris (75)



Samedi 28 décembre
Brevet de 50 km
Paris - Meaux
Paris (75)

Brevet cyclo Paris-Tourmalet 2019

Le sommet de votre saison



Comme vous avez pu le constater dans notre calendrier, l'UAF organisera du dimanche 30 au mercredi 3 juillet un brevet de 1000 km entre Montgeron et Luz-Saint-Sauveur ; le lendemain 4 juillet nous continuerons par l'ascension du Col du Tourmalet. Vous trouverez le bulletin d'inscription et prochainement plus de détails (détails et parcours) en première page de notre site <http://www.audax-uaf.com>.

Ce brevet partant de Montgeron (Réveil Matin) à 9h00 le dimanche 30 juin, vous permettra de découvrir le département de l'Essonne, la Beauce et le Pays Manceau avant de rejoindre Le Mans, terme de notre première étape. Le lendemain nous longerons la rivière Sarthe au petit matin puis direction l'Anjou où nous saluerons nos amis de Beaufort-en-Anjou. La traversée de la Loire effectuée, ce sera le Saumurois avant d'aller déjeuner dans les Deux-Sèvres. L'après-midi les collines du Bocage vous tiendront bien éveillés, puis la traversée du Marais Poitevin. Si vous êtes chanceux vous découvrirez quelques cigognes sur les derniers kilomètres de l'étape qui nous conduiront à Rochefort entre Aunis et Saintonge.

Après une courte nuit, comme d'habitude, c'est le plat de résistance de ce brevet qui nous attend. Nous longerons la vallée de la Charente pour rejoindre Saintes puis la Champagne Charentaise et ses nombreux vignobles de Cognac, un mois avant la SF.

Direction la Haute Saintonge puis le Libournais en passant par Saint-Emilion et la traversée de l'Entre-Deux-Mers, avant de

rejoindre la forêt des Landes certes monotone mais qui devrait nous permettre d'y trouver un peu de répit.

Nous ferons étape à Mont-de-Marsan.

La dernière étape, pas la plus facile bien que courte, nous permettra de traverser les contreforts pyrénéens et de rejoindre Lourdes avant de longer le Gave de Pau ; jusqu'à Luz-Saint-Sauveur, terme du brevet.

Jeudi matin sera consacré à l'ascension du Col du Tourmalet. Pour les plus courageux et non moins rassasiés il y aura possibilité l'après-midi de rouler par exemple vers Gavarnie.

L'UAF n'organisera que le retour des vélos vers Montgeron.

Il est envisagé l'organisation d'un transfert entre Luz-Saint-Sauveur et la gare la plus proche (Lourdes) en fonction du nombre de personnes à rapatrier. Ce transport ne serait effectué que le vendredi 5 juillet au matin.

Les vélos seront rapatriés à Montgeron et disponibles à partir du samedi dans la journée (probablement avant midi).

Il est bien entendu que l'inscription à ce brevet vaut pour acceptation du règlement, qui pour rappel, se trouve à la page suivante :

<http://www.audax-uaf.com/presentation/reglements/cyclo/>

Le prix indicatif de ce brevet est de 550 € pour les sociétaires UAF, 580 € pour les licenciés et 600 € pour les non licenciés. Si la participation est importante le prix pourrait diminuer quelque peu.

La prestation, retour sur Paris des vélos (20 €), n'est pour le moment pas incluse dans ce tarif. Attention le nombre de places pour le retour des vélos est limité (environ 20 places). Possibilité de rentrer en train depuis la gare SNCF de Lourdes.

Afin de réserver votre participation à ce séjour nous vous demandons de bien vouloir nous faire parvenir un chèque de 150 €, en complétant le bulletin d'inscription à télécharger sur le site, avant fin mars.

Le solde du séjour devra être réglé impérativement avant le 31 mai 2019. Avant le 31 mai en cas d'annulation du séjour nous retiendrons 50 € au titre des frais de dossier, au-delà le séjour ne pourra être remboursé, sauf si une personne en liste d'attente désire s'inscrire et éventuellement sur justificatif écrit recevable. En espérant vous voir nombreux sur ce séjour, nous vous souhaitons une bonne préparation et pourquoi ne pas nous rencontrer en juin sur le 2x200.

Jean-Michel VINCELOT

Les Aiglons à nouveau sur la route



Le Cyclo Club Fabrèguois a organisé à nouveau des brevets Aiglons de 20 et 30 km le samedi 9 mars.

Cinq nouveaux petits Aiglons ont brillamment pris leur envol au départ de Fabrègues, accompagnés d'Aiglons un peu plus expérimentés, et encadrés par quelques adultes.

La composition du peloton des Aiglons : Gaétan Iniguez, Julien Penas, Raphael Rivera, Loïc Broussoux, Alexi Casas, Thomas Eherhard, Maxime Ferrand, et Maëva Moret (la féminine du groupe).

Une belle journée, un groupe homogène, et convivialité étaient au rendez-vous.

Bravo à jeunes Audaxieux, affaire à suivre . . .

Jacques DUSFOUR



Le Téléthon des Pieds Nickelés

Chavenay le 7 décembre 2018

Ce que je peux rêver, je peux aussi le réaliser. C'est ce que se sont dit les quarante randonneurs venus avec la conviction et la volonté de guérir des maladies longtemps considérées comme incurables, détectées souvent à la naissance.

La bonne moitié, des jeunes débordant d'enthousiasme qui effectueront, de nuit, leurs premiers 12 km. Les habitués de cette épreuve humanitaire le voient comme une poursuite encourageante, une continuité du plus grand intérêt pour l'avenir. Ils se proposent déjà de les éclairer avec leur lampe, certains n'en possédant pas. Mais ce ne sera pas un problème pour eux. Motivés, déterminés, ils seront attentionnés au relief du terrain plus ou moins détrempé, pas trop glissant, praticable dirais-je ! André connaît les moindres recoins, les champs de maïs coupés, comme sa poche. De bout en bout, il s'assurera que tout le monde suit bien.

Gymnase Alain Mimoun à VILLEPREUX, il est presque 20 h 00. Les nombreux stands s'animent. Daniel ROUCHEL, secrétaire de l'ALTIA de Villepreux et des Restos du Cœur Villepreux-Les-Clayes-sous-Bois, ainsi que André LEFEVRE, nous souhaitent bon accueil. Si la pluie abondante de cet après-midi a cessé, le vent froid persiste. Dans la plaine de

Versailles où dévale le ru de Gally, des chemins agricoles font oublier le temps jusqu'à CHAVENAY. Les maisons de pierres du village de 1900 habitants, au milieu duquel se dresse l'église Saint-Pierre depuis plus de 1000 ans – vient d'être classée monument historique – serrées les unes contre les autres augurent un arrêt de 40 minutes, après avoir monté de vieux escaliers. A la Ferme de Brillon,

nous sommes reçus par le Maire Denis FLAMANT. Le vin chaud et la soupe aux oignons préparés par Monique redonnent de la vigueur pour entreprendre la seconde partie du parcours. A 23 h 00, on se quitte en se donnant rendez-vous à l'année prochaine. « Le Téléthon est inusable ». La somme de 400 € sera reversée à l'AFM.TELETHON.

René VASSEUR



12



Votre Revue

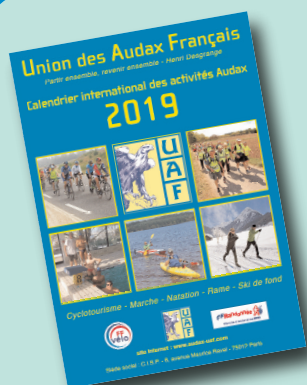
La Revue des Audax se doit d'être le reflet de nos activités.

Pour cela nous comptons sur vous.

Envoyez nous le compte rendu et les photos de vos brevets.

Que vous soyez participants ou organisateurs.

La Revue des Audax est un outil de promotion de nos activités.



Calendrier Audax 2019

Le Calendrier des brevets Audax 2019 est téléchargeable sur notre site :

www.audax-uaf.com

Sur le site vous trouverez la dernière mise à jour de tous les brevets, Cyclo, Marche, Natation, Rame.

Le Paris-Meaux Audax 50 km

Le dernier de l'année 2018 le 29 décembre

Comme tous les ans à pareille époque, pour terminer l'année en beauté, l'ami Jacques Remande, alias Léon, nous propose un énième Paris-Meaux qui ne lasse personne puisque nous serons 66 (un record !) à arpenter les berges du canal de l'Ourcq.

"Ce canal fut décidé par Bonaparte, alors premier consul, pour favoriser l'accès en eau potable de la capitale. Le projet fut confié à l'ingénieur des ponts et chaussées Pierre Simon Girard et construit de 1802 à 1822 date de sa première mise en eau".

Le café « Le Conservatoire », qui a changé de propriétaire (ou de gérant), est vite débordé ainsi que Jacques d'ailleurs mais tout rentre très vite dans l'ordre et nous partons avec un léger retard. Le jour se lève à peine et le ciel laisse augurer une belle journée du moins au sec ! Nous serons comme à l'habitude cornaqué par Alain Masson devenu docteur es Paris-Meaux.



n'est pas trop boueux, assez carrossable par rapport à certaines années. Désormais nous évoluons en rase campagne, laissant sur notre gauche l'environnement de Roissy et son activité débordante. C'est ainsi que Claye-Souilly se profile et nous allons pouvoir profiter d'un arrêt conséquent pour se restaurer et se

requinquer. La brasserie habituelle étant investie nous nous rabattons, avec Aurélie, dans un resto-rapide où nous retrouvons Bob accompagné, surprise, de Monique et Charly Herubel venus, en voisin, apporter des calendriers. Après avoir avalé un

(il n'a pas dû amuser le terrain !). Pas le temps d'opérer la photo traditionnelle et c'est reparti pour la dernière ligne droite. Nous sommes dans les jours les plus courts, la nuit tombe vite et nous pouvons apercevoir la cathédrale de Meaux illuminée nous guidant pour les dernières enjambées. Montée (sic) de la passerelle et nous voilà rendus à la gare de Meaux. N'ayant pas pu combler tout le retard, le temps de la remise des brevets et de prendre les billets de retour la plupart d'entre nous se verra obliger d'attraper le train de 18 h 44 au lieu de 18 h 20 mais comme il est direct l'arrivée à la gare Saint Lazare se fera guère plus tardive qu'avec le train précédent. L'honneur est sauf ! Parmi les participants relevons un fort contingent du G503 (ce sont les régionaux) comptant une bonne quinzaine de marcheurs, quelques provinciaux dont



Dans le jour naissant les lumières du bassin de la Villette du côté de la cité des sciences offre un spectacle saisissant. Nous passons sous le périph' et désormais la banlieue nous attend. De plus en plus des rénovations voient le jour, des tags plus artistiques, font que cette portion de parcours est beaucoup plus attrayante qu'il y a quelques années.

Malgré tout, quelques squats parsèment encore les bas côtés. Tantôt à gauche, tantôt à droite la rive du canal nous voit progresser allègrement ce qui fait que nous arrivons à Sevran, terme du premier arrêt où l'on peut se ravitailler sans problèmes. Le café habituel nous reçoit gentiment, lui aussi, ayant changé de propriétaire ! Mais il est l'heure de repartir et, contrairement aux éditions précédentes, nous acheminerons par la rive droite, la gauche étant en travaux. Qu'à cela ne tienne rien ne change concernant la distance et la topographie du terrain. Le sol

« kebab » il est temps de se rendre au rendez-vous devant l'église. Là aussi il faudra attendre l'ami Jacques qui n'a pas fini de remplir les cartons. Le temps passant Alain, ayant le feu vert du « patron » qui nous rejoindra plus tard, donne le signal du départ pour les 23 km restant. Toujours la monotonie du parcours longeant le canal mais nous sommes tranquilles et c'est bien l'essentiel. Fresnes-sur-Marne, Charmentray défilent et la pause de Trilbardou permet un dernier repos avant l'ultime coup de collier sur Meaux. Pause plus longue que d'ordinaire car il faut attendre Jacques qui arrive gaillardement



Sophie de Mayenne et, surtout l'ami Frankie venu d'Anvers, chapeau ! Mais quand on aime on ne compte pas, refrain bien connu ! Epilogue d'un beau Paris-Meaux bien orchestré par Jacques et Alain. Merci à tous les deux.

Jacques LANNOY
Photos Jacques Remande



1^{er} 25 km du nouveau club de marche Un joli nid de marcheurs en val d'Oise

14



Le 5 janvier 2019, Didier DAUMAIN, Aigle d'Or (1) en un an qui lui a été délivré au 100 km de Luisant le huit septembre 2018, réalise son rêve. Avec des randonneurs il procéda au balisage des forêts. Aujourd'hui, il nous invite à participer au 1^{er} 25 km du Val d' Oise dans le cadre du CDRP 95 qu'il s'est empressé de créer. Les uns sans les autres, on ne sait rien faire. Il n'y a pas plus grand bonheur que de faire plaisir ! Avec mes meilleurs vœux, je vous raconte cet « événement » avec tout l'intérêt qu'il suscite, connaissant bien cette région située à 13 km au Nord-Ouest de Paris (RER C, 16 minutes de la gare du Nord).

A partir de 7 h 00, les lève-tôt, les yeux grands ouverts, entrent dans le magnifique gymnase du LUAT mis à disposition par la mairie avec un immense parking, très facile à trouver. Temps sec, + 4°, des conditions idéales pour les randonneurs des clubs d'Eaubonne, Ermont, Deuil-la-Barre, Goussainville ... venus nombreux. Besoin d'action, de découvrir la marche Audax, d'échanger avec des passionnés, ils sont plus de la moitié à s'inscrire sur 36. Quelques « vieux lions » qui en veulent ! Alain CARBILLET bénévole depuis 10 ans à la FFRP, fera son 2^{ème} 25 km Audax. Bernard ANGOT, avec l'expérience de Didier, l'aidera par la suite dans son rôle de capitaine de route. A l'Union des Audax Français, la transmission du savoir est toujours d'actualité. On l'a encore vu à Montigny-le-Bretonneux. Guy JAUD, vice-président marche de l'UAF de 1981 à 1992 apporta sa large contribution dans l'évolution de cette discipline. Avec Thierry DUBOSQ, il a tenu à être là. Son compteur dépasse les 100.000 km qui comprennent seulement 18 Aigles d'or, pas sa priorité. Il a galéré dans des raids et des flèches en étapes : Paris-Bruxelles – Strasbourg-Paris, des ultra-marathons effectués à la marche en 13 h 20, son meilleur tempo ayant été à Paris-Amiens, particulièrement roulant. Des fervents de marche Audax des mercredis se sont déplacés de Vernon, Carrières- sur-Seine, Saint-Quentin-en-Yvelines.

Avides de marcher plus vite aux côtés de fervents d'Audax qui accrochent le 6 km/h de moyenne jusqu'à 150 km/200 km – à ce niveau cela stimule les neurones - ils sont curieux de découvrir cette épreuve d'endurance de base. En ce qui me concerne, je m'efforce de rapporter dans la Revue les véritables exploits de sportifs, toute nature. De formidables rencontres, chaque

fois, me font revenir au pas de course.

Retour sur le parcours. Après les marques de sympathie et de bienvenue de Didier, à 7 h 30, la vie de château commence. EAUBONNE, ville aux quinze châteaux, est quittée par de petites routes plates, calmes à cette heure. Puis ENGHEN-LES-BAINS, nom donné par Louis XIV, nous apparaît dans la magnificence des fêtes de fin d'année. Grandes avenues illuminées, villas style 1900, le quai conduit au lac en éveil par les cris perçants des oies et des mouettes, maîtresses des lieux. Le casino, le champ de courses, longés au trot, la première boucle s'achève. Un arrêt de vingt minutes permet de reprendre des forces, suivant ses besoins.

Tout juste repartis, un sentier forestier, sans crier gare, se dresse devant nous. De quoi chauffer les moteurs ! Il donne le ton de cette deuxième partie, plus hardie que ce que nous avons précédemment rencontrés. Ressuyés de la pluie tombée les jours d'avant, l'escapade dans la forêt de Saint-Prix, Montlignon se poursuit toutefois, dans de bonnes conditions. Marc MOULIN, un palmarès vélo et marathons prestigieux, est serre-file. Une heure passe quand le château de la Chasse situé au cœur de la forêt de Montmorency, qui se reflète dans l'étang par temps ensoleillé, rappelle le 50 km Paris-Pontoise de l'UAF. A Andilly, les pentes compensant ce qui a été gravi, nous font rapidement gagner l'arrivée.

Un brevet suivi de la galette des rois et du verre de l'amitié traditionnel est remis à tous les candidats. Bravo à tous, merci à Didier bien sûr qui compte sur d'autres personnes pour le rejoindre. Il lui reste une infinité de lieu à nous faire connaître. Cette première année, il organisera 10 brevets de 25 km et 2 de 50 km, et Paris-Pontoise en clôture. Pour pallier à la fermeture de Meudon, en sus, 3 mercredis sont prévus. A bientôt.

René VASSEUR

Photo Didier Daumain

(1) Les trophées : Aigle de bronze : 4 x 25 km + 3 x 50 km + 2 x 75 km + 1 x 100 km. Aigle d'argent : Aigle de bronze + 4 x 100 km + 125 km + 150 km. Aigle d'or : Aigle d'argent + 5 x 100 km + 125 km et 150 km en ligne = 1950 km. Coquille Audax : 1000 km réalisés en brevets Audax de 25 et 50 km.

Attention au cachalot sur Paris-Meaux Premier Paris-Meaux de l'année 2019

Ce vendredi 18 janvier, au Conservatoire point de harpe ni d'archers. Le patron, moustaches triomphantes, joue du poignet. L'heure est au café. 7 h 30. A la table voisine, une main invisible griffonne le nom des marcheurs. Des nouveaux ont entendu parler et viennent se mêler aux habitués. Ambiance détendue. Bonnets vissés, écharpes soigneusement serrées, ils attendent. Arrivée à la 33^{ème} ligne, le Grand plie sa feuille et sort non sans saluer le barman. Coiffé d'une casquette rouge, l'homme est détendu pour son 50^{ème} Paris-Meaux. (Les historiens et les curieux vérifieront).

«Abracadabra» dit-il. Les visages se desserrent, l'effet du chocolat euphorisant. Arnaud, Sabine, Alain, Claire, Laurent, Céline, Benoît, Sylvie, sentant une délicieuse journée se dessiner, sans se consulter, posèrent un congé. «*Jouer de la douceur du temps*» disait Françoise H. Ce n'est pas Françoise Hardy ! A Sabine, sa collègue lui demanda : «*Tu prends un grand week-end*». «*Non, je vais marcher jusqu'à Meaux*» «*Pas vrai !*». «*Tellement vrai qu'on va chercher le cachalot*». C'est quoi cette histoire ! Dis-moi tout. Dis-moi tout. Les gens aiment qu'on les trompe... La nuit regagne sa cachette. Un camion-poubelle, bruyant, fonce place Stalingrad. Capt'ain Alain conduit le groupe, d'un pas précis et régulier. Gare à celui ou à celle qui oserait s'aventurer un mètre devant. Le bassin de la Villette s'étire nonchalamment, dans un décor urbain soigné. Ici, des plaques verglaçantes marquent le sol irrégulièrement. Là, des anneaux d'amarrage rouillés rappellent l'activité industrielle du canal. La température voisine de un degré sous un ciel déjà bien haut et bleuté. Pantin, sa mairie illuminée à peine visible sur la gauche. Au pont de la rue Delizy, sur notre droite, se dresse une fresque murale d'une grande beauté. La grande prêtresse, aux yeux masqués, nous observe. Sa main gauche tient une ombrelle rouge. Sa main droite ouvre une trappe mystérieuse, elle aussi rouge. Non loin de là repose notre ami Eugène, décédé en décembre 2001. Le premier marcheur à réussir 100 x 150 km, loin devant Baudouin. Date à date. Des cyclistes s'activent, indifférents aux successions de tableaux du street art. Sur l'autre rive, des femmes et enfants quittent leur campement précaire en quête de subsistance. Plantés après la tempête de Noël 1999, les grands peupliers drapés de leur manteau gris attendent le printemps. A Sevrans, c'est la ruée. On court. On trouve des forces insoupçonnées. On joue des coudes. Les barons s'installent au bar et lèvent la main. «*Un café pour le chef*». «*Madmoselle, vous marchez ?*» «*Je garde le*



sac à dos de ma copine. Elle est partie aux toilettes». Surpris de tant de promptitude, il éructe un grand coup. On s'tire les gars. Le bar du perroquet a disparu. Peut-on aimer sans se souvenir ? Avec le temps, tout s'en va. Brigitte a trouvé un nouveau jouet. Elle se défend bien. Elle surprend les 33 marcheurs descendant l'escalier. Raymond a opté pour une tenue de camouflage. Quant à Sylvaine, elle use d'un nouveau chapeau «*Reine d'Angleterre*». Armé d'un appareil spécial, Patrice photographie et cherche les indices. Maryse tâtonne aussi. Moby Dick s'enfuit en se marrant à demi-Meaux. Josette est prise au mot. «*C'est quoi cette histoire à marcher debout*». A Claye, Voyons ! A la crêperie, le Grand déjeune avec ses amis Vernonnais sans un coup de tonnerre mais agrémenté de cidre de Giverny. Sauvez les cachalots ! Une espèce vulnérable en voie d'extinction. Adoptez un cachalot ! Où allez-vous comme ça ? Je vais où ça me plaît. Avez-vous vu le cache à l'eau ? Le cachalot se cache sous l'eau. Un cachalot à Meaux ? Allons voir ça...et demandons à nos deux Jérôme leurs impressions. Le premier pousseurait bien jusqu'à Provins sous les giboulées de mars pour un lot de cachalots. Le second, un peu plus tendre, entend gémir ses jambes et se moque de cette histoire. Licencié au club cyclo de Vaux-le- Pénail(77) Jérôme renoue avec la tradition des cyclos marchant l'hiver pour éviter les crevaisons... et non les ampoules. Il reçoit les compliments de Jean Michel Vincelot, président de l'UAF, également son partenaire de club, venu nous accueillir en gare de Meaux. Bravo à tous et au prochain cachalot !



Bravo à tous et au prochain cachalot !

Léon de MONTREUIL
Photos Brigitte Vergès



Un beau décor à St Pierre pour un 50 Audax



Un brevet de 50 km à Saint Pierre des Corps le 27 janvier 2019
Dans le sillage de la Godasse

Comme tous les ans à pareille époque nous voilà réunis (45 marcheuses et marcheurs) à la salle Joliot Curie, sise au lieu dit La Morinerie, pour prendre part au classique brevet de 50 km audax organisé par La Godasse de Saint-Pierre-des-Corps, dans la banlieue de Tours. Pas mal d'habitues (ées) fréquentent ce brevet, aussi on se retrouve quasiment en famille ! J'ai également eu la surprise de croiser mon ancien compagnon de route cyclo, Bob, venu récupérer un vélo dans le coin et qui, dans la foulée après avoir étudié le calendrier des Audax, vint effectuer le premier 25 en matinée. C'est sympa !

Deux boucles de 25 km chacune sont proposées ce qui permet de n'effectuer qu'un Audax 25 km pour celles ou ceux manquant de temps, soit le matin soit l'après-midi. La première nous fera découvrir les environs de Montlouis-sur-Loire, rive gauche de la Loire, tandis que la seconde nous verra évoluer rive droite avec incursion sur les hauteurs de Vouvray. Nous sommes en pays vinicole, les vignes feront partie de notre quotidien. La pause médiane se fera à la salle Joliot Curie avec un repas tiré du sac. Néanmoins les membres de la Godasse se mettront en quatre pour nous offrir en entrée, outre l'apéro, une bonne soupe revigorante. Nous aurons droit également à du vin sur les tables ainsi qu'un café pour terminer. Que du bonheur !

16



Le décor étant planté, nous sommes regroupés dehors écoutant les consignes de la présidente et du capitaine de route, qui ne sera pas Alain Petit comme d'habitude (victime de petits ennuis de santé) mais Guy pour la matinée, relayé par Jean Paul l'après-midi. Ils ont été à bonne école car le tempo sera parfait. Merci à vous deux ainsi qu'à Christian qui officiait comme serre-file, rôle ingrat s'il en est mais sur un 25 c'est plus simple !

La météo sera capricieuse avec alternance d'averses et de rares éclaircies. La température est clémente. De temps en temps quelques rafales de vent nous incitent à la prudence mais rien de dramatique.

Pour la première boucle nous évoluons sur un terrain bien connu des marcheurs participant aux 25 du mercredi c'est-à-dire sur des chemins plus ou moins boueux. Plutôt plus par endroit. Une première halte ravito nous attend à Montlouis près du gymnase Françoise Durr (ancienne championne de tennis lauréate de Roland Garros en 1967). L'équipe d'intendance est au top. Rien

ne manque. Traversée de La Ville aux Dames avant de rejoindre la levée de la Loire pour le second ravito puis longeant celle avant de repasser par La Ville aux Dames pour accéder à la salle Joliot Curie où une pause de 50 minutes nous est accordée.

Le repas se déroule dans un joyeux tintamarre et, une fois le café avalé, en route pour la seconde étape nous menant rive droite de la Loire. Nous traversons celle-ci juste au niveau de la gare de Montlouis en empruntant le GR 3 qui longe le chemin de fer (ligne Tours-Paris, c'est un TER, le TGV étant sur une voie spécifique) puis redescende, toujours en suivant le GR 3 par un sentier nous amenant au premier ravito de l'après-midi, en bordure de la N 952.



Celui-ci absorbé nous traversons d'abord la nationale en direction de Vouvray, puis la Cisse qui se jette dans la Loire tout près d'ici. Afin de pimenter l'itinéraire une sérieuse bosse se profile sous nos « baskets » mettant en berne les énergies ! Heureusement la suite sera plus cool une fois redescendu pour rejoindre de nouveau le bord de Loire (inondé l'an passé) et le second ravito juste après Rochecorbon.



L'ami Alain se sentant en jambes assurera la conduite jusqu'à l'arrivée. Toujours longeant le plus long fleuve de France, retour rive gauche par le pont de Fil où nos chasubles jaunes en interpellent plus d'un. S'ensuit la longue traversée de Saint Pierre avant l'arrivée finale à la salle Joliot Curie où les sourires sont de sortie.

Une bien belle journée ponctuée par le vin d'honneur et la remise des récompenses en ne manquant pas de remercier tous les acteurs de ce beau brevet : l'intendance, au top, les capitaines sur de bons rails et tous les participants (es).

Rendez-vous pour un autre 50 le mercredi 3 avril et, surtout, le samedi 12 octobre Montrichard-Saint-Pierre-des-Corps en ligne avec repas tiré du sac !

Jacques LANNON



Troisième rendez-vous Audax à Eaubonne

Ce samedi 2 février, gymnase du Luat. Sur le parking se joue une partie de bennes préparant le tri sélectif mensuel. Didier DAUMAIN, responsable audax au sein du Codérando95, nous accueille dans une belle salle blanche, toute en longueur. Micro ouvert, il enregistre, entouré de ses amis Jean Marc DELIEGE et Bernard ANGOT. Plus loin Liliane LEBONNIEC et deux personnes proposent gâteaux et friandises. Une table annexe offre un café. Nous sommes 21 marcheurs ... de qualité à participer à ce brevet de 25 km dont Alain MASSON, président du SPN Vernon. Monsieur roule en 905. Une Peugeot ! Il n'en est rien. 905 x 25 km. Le recordman sur cette distance.

Ciel couvert, la nuit se termine. Ce matin, je n'ai pas les bonnes jambes. A l'heure de la robotique domestique, j'aurai pu investir.

Chaque matin, j'interroge mon miroir magique, vieux truc ni tendre ni complaisant. Où as-tu mis mes jambes d'antan ? Dans tes pompes ! «*Que le diable te brûle !*». Dès la première bosse, je patine, suivie d'une seconde toute aussi sévère. Reste à digérer en forêt de Montmorency (2200 hectares ; le Bois de Vincennes en occupe un peu moins de 1000). Sylvie LAVERDURE caracole devant, ... enfin dans les pas de Didier, rêvant à Roc'h Trevezel en août prochain. Souvent enjouée, elle alterne avec brio cyclo et marche. Guy BILLAUD et Marc MOULIN retrouvent leur terrain de jeu favori. Le premier goûte à la marche nordique quant au second, redoutable performer, compte 33 marathons de Paris. Nous arrivons devant un étang où la brume peine à s'échapper. Le château de la Chasse se détache, encadré par quatre grosses tours arasées, coiffées d'une toiture pentue en tuiles. Didier opère un regroupement près de la tour du Plumet



seront plus clémentes. Les chemins boueux ont quitté leur lit habituel. Le ciel se dégage, bleuté. Les visages sourient. La pluie tant attendue nous a oubliés. La neige a résisté et se présente en langues dispersées. Il fait 5 à 6°C. En s'enfuyant, elle a laissé place à de grandes flaques surprenantes. Les marcheurs s'approchent et d'un geste bref s'éloignent comme d'un objet sacré. Le lierre déjà vert court, insolent. Les grands hêtres à la robe grise toisent avec fierté leur voisin au tronc nouveau et frêle. Nous sommes bien seuls à patauger. Un point noir s'approche à vive allure. Un unique VT Tiste nous croise sans faiblesse. Un disciple de Matthieu VDP ? A moins que ce ne fut le futur André DUFRAISSE ! Une triste clairière dévoile un vallon humide et déboisé. Au bout du chemin, les troncs bien recti-

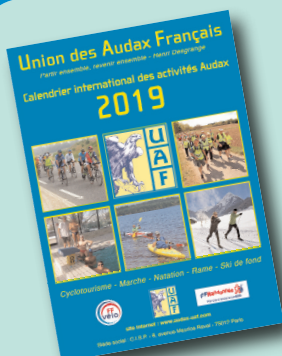
lignes attendent les engins qui les emporteront vers la scierie. Nous repassons devant le centre spirituel Massabielle (Saint-Prix). «*Grrrr, Grrrr*» dit l'ours en regagnant sa demeure. La sortie se termine. Il est midi passé. Nous sommes accueillis par Grégoire DUBLINIAU, Maire d'Eaubonne et Patrice DACQUIN, président du Codérando95. Attentif, Monsieur le Maire, une Revue des Audax en poche, écoute ma petite musique : un mélange d'UAF, de Desgrange, teintée d'Aigle d'or. Autour d'un pot

amical, nous bavardons, mangeant des crêpes roulées ou pliées. Saluons Didier DAUMAIN artisan appliqué et persévérant qui, marches après marches, fédère les attentes locales, guidant de nouveaux marcheurs au fronton de la discipline.

Merci à tous pour l'organisation de cette sortie hivernale.

Léon de MONTREUIL

17



Calendrier Audax 2019

Le Calendrier des brevets Audax 2019 est téléchargeable sur notre site :

www.audax-uaf.com

Sur le site vous trouverez la dernière mise à jour de tous les brevets, Cyclo, Marche, Natation, Rame.



. . . et deux avis. Léon et René étaient à Guerville. Vous trouverez ci-dessous le "vécu" de nos deux amis lors de ces brevets Audax organisés dans les Yvelines.

C'est où Guerville? Cause-pas enfile tes pompes. On part mon p'tit Léon !

Toutes les rues se ressemblent dans cette banlieue bleue aux lampadaires qui flambent.

Roule, roule. T'occupe pas. J't'avais dit de prendre une bagnole classe. Ça mate ! Nous v'là avec un bonbon vert ! On n'est bien avec cette caisse ! Tu touches les pédales ? Oui. Avec un coussin ! J'trouve pas où ça s'allume. J't guiderai. T'y vois couic. A là sortie de l'autoroute, tu tournes à droite.

Comme les spermatozoïdes? Ces petites bêtes-là feraient mieux d'aller tout droit.

Nous y v'là Rue de la Lombardie. Patrick tee-shirt blanc se penche à la fenêtre. Ses majorettes s'activent.

T'imagines Gégé et Yannick en tutu. Et le grand Daniel ! Lui je le vois bien en tambour-major.

Chausse-toi bien, mon Léon, Y'a de la côte ici. D'là côte du Rhône ? Mieux qu'ça. Du Jasnières !



J'ai des 39x23. Ça devrait aller. Des Van Impe. Quoi ! Personne ne s'en souvient et pourtant un grand descendeur. Arrête de déconner Léon.

Tonton René arrive ... et embrasse tout le monde. Les frères Chavenay se présentent. Ne pas confondre avec les frères Sisters. Le café est servi à la pompe. Chantal et Philippe de Montigny prennent goût à ces rendez-vous, également Didier, bâtisseur Audax dans le Val d'Oise.

Patrick rappelle les consignes : «Marcher à droite. Baudrier obligatoire». Je plie mon stylo et avale mon sérieux. Dame

Makow m'annonce : «Trois fois douze pour un quinze heures» 7 h 30 départ pour une première bouclette de 12,5. Au menu La Plagne. Retour à la salle, sandwich et p'tit gorgéon.

Une deuxième bouclette par Jumeauville avant la pause-repas. Bob, l'ami péruvien, souffre et rêve de «Paris-Meaux». Les maïs fauchés dévoilent une plaine desséchée.

12 h 30, un aigle royal, la crête grisonnante, se pose, majestueux, salue ses amis et disparaît. Certains prétendent qu'il vient de Vernon. Ici Guy recrute des marcheurs pour le prochain Thiers-Roanne. Éric d'Issou et Robert de Chahaigne s'inscrivent. Là on discute du 50^{ème} Le Puy-Firminy.



L'après-midi s'annonce aussi douce que la matinée. Quel temps sec ! «L'eau c'est la vie». Sans os pas d'œufs. Et sans eux pas de poule. Du boulot pour les chercheurs d'eau.

Patrick continue à tricoter les côtes. Celle de Goussonville précède Arnouville-les-Mantes au clocher en tour carrée (1690). Pause à Rosay. Des Salers en vacances dans les Yvelines. Vert, Daniel propose un point d'eau.

La côte de Senneville semble interminable. Violette mouline, bien calée dans les roues, termine les 50 km. Les bidules affichent 830 m de dénivelée positif ! Marcel joue 75 et gagne.

La dernière boucle conduit la douzaine restante aux bords de Seine.

Verre de l'amitié. Sourires et embrassades.

Merci amis de Guerville et à bientôt.

Léon de MONTREUIL

Pas plat Guerville, ou l'Audax prépare Paris-Mantes



Le 6 février 2019, 2^{ème} 25 km de l'année de G.M.P. Pour moi, la reprise. Serais-je particulièrement attiré par les dénivelées ! Depuis plus de trente ans, il est temps d'acquiescer.

Le « talent » c'est avoir encore envie de faire quelque chose ! Croyez-moi les 41 sportifs adhérents à 11 clubs dont 4 individuels, qui se sont déplacés, en ont toujours envie. Le reste, c'est de la sueur. La météo, avec un ciel favorable affiche déjà 5/6 degrés. Il conviendrait d'enlever une couche de vêtement ! Ce que personne pourtant ne fait. Accompagné des Pieds Nickelés de Chavenay, je trouve la seule place restante pour parquer ma voiture.

A 7h10, tels des seigneurs, nous sommes accueillis par Patrick et Odile MAKOWSKI entourés de leur équipe, les mêmes figures souriantes qui prennent plaisir à vous recevoir. Il en est ainsi des camarades de longue date et en devenir, qui s'apprêtent à passer une super matinée. La nuit blanche, lever à 5 h 00 du mat', une bagatelle !

A 7h28 nous quittons la salle. Patrick ouvre la séance des festivités. Sa flagrante forme des grands jours répond au besoin que nous tous avons de se vivifier.

De « La Plagne », c'est le nom de la station d'hiver de Savoie donné à la colline au-dessus de Mantes-la-jolie, nous voilà partis. Pas la moindre trace de neige tombée mercredi. En pente raide, la côte descendue à toutes jambes, à la cadence de 6 km/h fait bientôt entrevoir une péniche sur la Seine. Oies sauvages et cygnes s'ébattent quand le jour se lève à 8h30. Je reviens maintenant à la grande classique style libre PARIS-MANTES de

54 km qui eût lieu le 27 janvier, toujours aussi prisée, mais que je ne pratique plus. En France, c'est l'une des plus célèbres. Un plateau audax de sensations s'y distingue toujours, en l'absence de gaillards(es) qu'on ne voit plus. Privés de l'estime de soi pour cause d'âge, cela ne réduit pas pour autant leur mérite.

Empêché cette année, Régis Guillon capitaine de route des Mureaux, en aurait compté 37. Le recordman avec 33, on trouve Guy Jaud, Thierry Duboscq et aussi Jacques Remande, un calendrier chargé. Rien n'abat les braves déterminés à poursuivre leurs courses. Marc Moulin engrangea un 32^{ème}, André Lefèvre et Patrick Makowski en portaient déjà 23 ; Jocelyne Capron 30, Jean-Yves Godard 30, Michel Morvan 21, Danielle Farge 18. Benoît Lefèvre fit son 17^{ème}. Violette Bourillon, un sérum de volonté, atteignit son 31^{ème}, dont 21 aller-retour Mantes-Paris-Mantes entourée de l'équipe Guy Jaud. D'une certaine discrétion tout en étant bavarde, privée de marche deux ans, la doyenne féminine qui approche du 20^{ème} Aigle d'or suscite l'admiration. Quand on y repense, c'est assez incroyable ! Y étaient également Brigitte Verges, Sylvaine Julien, Gérard Picot, Jacques Vilard, Didier Daumain, Jean-Marc Delège. En préparation du 100 km de Flers de l'Orne, Claudie Vin-

celot et Sylvie Laverdure profitèrent de cette classique pour se maintenir en condition idéale. Toutes deux partagent le même intérêt. La même chose pour Gilles Chesnay qui entreprendra l'ascension en solo de l'Himalaya, le 15 avril prochain, son objectif 2019. Nous lui souhaitons de remporter le challenge des 7 SUMMITS, étant l'un des plus hauts sommets des 7 continents qui lui manque. Hisser le drapeau de la victoire, lui fait chaud d'avance.

A Buchelay, une pause de 20 minutes est accordée. Le G.M.P fête la chandeleur toute l'année. Les crêpes d'Odile accompagnées de vivres, de boissons variées, de vin chaud, sont exquises. Manque de glace par - 40 et 50°. Gilles fera la deuxième partie du parcours en short.

Un sentier montant qui serpente à travers de vastes espaces verts fait s'évader dans le Parc de la Vallée dévalé par la rivière Vaucouleurs, longée à contre courant. Un vrai plaisir que les hautes marches en bois à la sortie, ferait vite oublier si l'endurance ne nous tenait pas au corps. A une heure de l'arrivée, un



replat avant la côte Mateau de 8% de dénivelée, pas facile mais courte. Rien dans les jambes, tout dans le cerveau, on se laisse monter. Le panoramique sur Porcheville et la Seine est magnifique. Après avoir récupéré, La Plagne à laquelle nous sommes abonnés, est mise sous le pied avec du bonheur, la salle n'étant plus qu'à quelques centaines de mètres.

La remise des brevets et des récompenses, suivi du verre de l'amitié clôturent ce brevet amical, avec l'envie de se retrouver à Vernon mercredi prochain, Merci GMP

René VASSEUR

1^{er} brevet marche pour l'Audax Rando Gien

Le samedi 2 mars, l'Audax Rando Gien organisait son premier brevet de marche Audax de la saison. C'est sous une pluie soutenue que la vingtaine d'audacieux pris le départ, sous la conduite de Chantal Villain et Monique Delorme. Direction Saint-Martin-sur-Ocre puis Saint-Brissson-sur-Loire où un premier ravitaillement les attendait.

Après une boucle en bord de Loire, par Les Iles et Les Rabllasses, c'est dans la bonne humeur et au sec que le groupe repris la direction de Saint-Martin-sur-Ocre en passant par Les Riaux puis le Crapots pour la seconde pause ravitaillement, au km 18. Avec un rayon de soleil fort apprécié, le retour vers Gien s'est effectué via le GR3 et c'est groupé que les marcheurs ont bouclé leur brevet de 25 km.

Après la remise des brevets et le mot du président Claude Fontaine, la matinée s'est achevée par le verre de l'amitié.

Francis HENRIET



Sint-Job-in-'t-Goor (Belgique)

20

125 km Euraudax hivernal le 19 janvier 2019

Je suis venu, et j'ai vu, à la sauvette, que quelques amis à avoir convergé pour l'un des rendez-vous incontournables du calendrier.

Ce brevet rassemble 112 participants : 67 x 125 - 24 x 100 - 5 x 25 - 4 x 50 et 12 x 25. Pas vraiment préparé pour ce premier ultra de l'année, je me sens totalement seul et me balade une vingtaine de kilomètres. 25 heures à lutter contre le temps jusqu'au lendemain 11 h 15 où je rejoins SINT JOB. Vous arrivez à midi dix.

Alors, je ne dispose que de 8 minutes pour reprendre le bus d'Anvers. J'espère que ce flash ravivera le mieux possible les bons moments passés ensemble, jamais gagnés d'avance !

Samedi matin, dans le TGV, neuf G503, Georges Font n'est pas là, partent se faire éclater les mollets en Flandre. Complètent ce beau plateau douze français, dehors en toutes saisons. Ces cent bornards aguerris, viennent de Flers de l'Orne, Saint-Georges-des-Gardes, de la Vienne,

d' Ile-de-France. Les Belges se taillent la part du lion, Luc, « le viking » qui obtint de très bons chronos en compétition, décrochera son 21^{ème} Aigle d'or au 100 km de Flers de l'Orne.

Baudouin ROSSIUS, Henri LEGRAND, Jean-François ROISNE, cumulateurs de kilomètres les week-ends, toujours partants et arrivants, ainsi que moi, pour avoir fait le 100 km organisé de 2002 à 2017 par Frank ROTTIER, connaissons bien ce beau Pays. Il partait de la brasserie Martinus-hof, à SHILDE, dans les environs. Aujourd'hui, l'œil d'aigle supervise ce 125 km repris par Gunter Luypaerts et Druyts Frank. A 11 h 00, la 1^{ère} boucle filera à 6,4 km/h de moyenne. Paris-Strasbourg qu'ils auraient pu disputer, court sur toutes les lèvres. Nous ne sommes pas au 8/10 km/h pratiqué par les forçats de la route. Avec le mercure déjà de moins deux degrés, refroidit vraiment les tripes pour les 100 bornes restantes et demande d'être très motivé. Le bon niveau limitera les abandons à 7. On ne pratique bien la marche d'endurance que si on sait contre quoi ! Les réponses se rapportant à la préservation de la santé sont autant pertinentes qu'évidentes. Ils n'ont plus rien à prouver. Jacques Remande, Sylvaine, René Vlamynck, un mental infailliable, ont lâché Paris pour 100 km et 75 km.



16 h 00. Sur le pied de combat, ils refont 25 kilomètres à 6 km/h. Les régulateurs de rythme ont mis un frein. Puis la grande ronde nocturne de 50 km à travers les agglomérations très bien éclairées, tirées vers le haut par de belles églises, les emmènera à Anvers au sud, sur la rive droite de l'Escaut dans la région flamande. Glacial devient le froid qui fléchira à - 8° C. Personne ne l'avait prévu. A Schoten et Deurne, les points de ravitaillement de 10 minutes, avec des boissons chaudes, font du bien. Sans dénivelée, les docks du 2ème port classé européen, ne donnent pas l'impression d'être si loin. La ville de RUBENS et du Diamant des Flandres, se trouve sur la rive droite de l'Escaut. Cela répond carrément au désir qu'ils ont de découvrir ! Derrière, sont laissés la vieille forteresse du Sreen construite après 843 sur le fleuve et l'actuel musée de la Marine gardé par Lange Wapper et la Capitainerie. La Cathédrale du XIV^{ème} est le clou du spectacle. Sur la grande place, les Maisons des Corporations, l'Hôtel de ville, la fontaine Brabo, flamboient. A s'en rompre le cou, les têtes se lèvent pour saluer le colosse aigle, perché sur le toit de la Maison des Merciers depuis le règne de Louis XIV. Dans ce cadre enchanteur, l'arrêt de 40 minutes est apprécié au centuple. Ravi de faire le plein à 1 h 00 du matin, l'illustre brasserie leur servira les



meilleures bières.

Ragaillardis, au centre de la civilisation, ils relancent la mécanique dans la lumineuse avenue où le premier building d'Europe fût construit en 1930. A cette heure, la voie est libre. Vers le 80^{ème} km, traversée éclair de la Maison des Dames. Plus loin, la tête plongée au sol désormais, le ventre rentré, les pavés ronds font mal. Le dernier 5^{ème} de l'escapade, les routes touristiques de Gravenwezel et de Dennenbad, remettent de la légèreté dans les jambes qui accusent la fatigue.

D'élégantes propriétés dans des hectares de forêt peuplée de rhododendrons sauvages et de pins et superbes parcs gorgés de soleil, redonnent de l'enthousiasme. Les mines réjouies d'en avoir terminé, la porte de la salle est passée pour la dernière fois pour fêter la victoire. Applaudissements. Pour ce premier 125 km réussi dans toute sa longueur qui en appelle de prochains, Gunter, Frank et les bénévoles très sympathiques, sont vivement remerciés. A bientôt.

René VASSEUR

21

En 2019, les Tatanes Lochoises se jettent l'eau !



En organisant des Brevets Audax de Natation

Les 16 et 17 novembre 2019

Parc aquatique NATUREO - 1, allée des Lys - 37 Loches

Samedi 16/11 de 14h30 à 20h00

Dimanche 17/11 de 09h30 à 13h00 puis de 14h30 à 18h00

Possibilité d'effectuer toutes les distances imposées pour l'obtention d'un Aigle d'Or

Pré-inscriptions obligatoires avant le 1er novembre

Renseignements et inscriptions : Patrick BAUDET : 06 09 86 91 59

Courriel : gazou37230@gmail.com



Les brevets Rame de l'UAF en 2019

Du 8 au 14 juillet 2019 vous pourrez vous lancer un nouveau défi, celui des brevets Rame.

Des distances de 20, 40, 60 et 80 km sur le lac du Bourdon à Saint-Fargeau dans l'Yonne.

Renseignements et inscriptions :

Eric Lecordier : secretaire@audax-uaf.com

Le typique 100 km de Précilhon En Béarn les 2 et 3 mars 2019

En avant-première du 150 km en ligne du 8 juin de Jurançon.

C'est très loin ! Bien leur a pris de ne pas boudier leur plaisir en courant nous rejoindre pour effectuer ce 100 km qu'ils ont réussi avec brio. Descendant du T.E.R. à Oloron-Sainte-Marie, grande est ma surprise de voir Kjeld et Hanne JENSEN qui avaient fait le déplacement du Danemark. Au pied des Pyrénées, Laurent CASTERA, Président des MARVALES depuis quatre ans, aime bien s'investir dans ce qu'il fait, avec l'envie de bien faire. Il limitera le dénivelé au maximum afin que nous ne souffrions pas trop physiquement. Cette 24^{ème} édition créée en 1995 par Gabriel AUROUX qui passa ensuite le flambeau à Bernard MOREL, photographe et serre-file aujourd'hui, se présente sous des feux verts. Sans parler de l'ambiance cordiale et de la température estivale qui s'est rafraîchi de 10°, offre des conditions idéales aux 72 engagés. 30 sur 25 km, 10 sur 50 km, 6 x 75 km, 26 sur 100 km. Une vingtaine de marcheurs(ses) de dou bi de rey de Jurançon sont déjà rendus au 150 km en ligne du 8 juin 2019 (2 boucles de 75 km). Les premiers conduits par les Marvales. 15 h 00. Au foyer municipal du petit village de PRECILHON, photo de groupe et paroles d'accueil de Laurent. Au rythme de 6km/h. avec Henri POUSTIS connu comme le loup blanc, Sylvie et Fatiha, très à l'aise, comme si la départementale en pente montante n'était qu'un hors d'œuvre, nous entraîne à la Chapelle du Faget. Un point d'eau. La nuit tombée, à 19 h 25, après avoir mis un pied l'un devant l'autre des milliers de fois, un repas bien constitué prépare au prochain circuit.

Le creusois Alain YLZER, au palmarès flatteur, est l'oiseau rare du jour. Les fidèles habitués des lieux qui nous ont donné toutes leurs forces, Georges VALADE, Eduardo FERNANDEZ, Pascal RIGOT, sont absents. Michèle LENDRE et Joëlle VALLAT, 5 et 7 aigles d'or, qui faisaient partie du club d'Urcuit, sont toujours motivées. Lucien MESSE, de Jurançon : la Rhune, Marvejols-Mende, le 100 km de Millau a toujours la forme. En 2018, Raymond DOUCET, en rage de montagne, faisait encore le GRP des Pyrénées. Pendant quatre années, il a fait l'ultra-marin du Morbihan bouclant les 177 km en 30/35 heures. Parler de leurs performances est évident ! Car de grandes carrures en course à pied, que je ne puis pas citer tous, grossissent à présent les rangs. Entrelaçant le passé et le présent, ce brevet attire par la diversité du paysage. Rencontré en 2004 au 100 km landais de BISCAROSSE, Christian PERCHOC ex-coureur de piste et cross, parachève son bilan sportif à toute vitesse. A partir de 60 ans, il se lance sur les ultras trails. L'année dernière il participe à la Via Iberica - 450 km en 7 étapes d'Urdos en France jusqu'au col du Somport en Espagne. Les 48 heures de Royan, performance maxi - 224 km en 32 heures. On constate que la marche audax a d'insoupçonnables impacts directs sur la santé et la vie sportive de ceux qui même ne l'exercent qu'à titre d'entraînement.

A 20 h 15, sous un ciel étoilé, la côte de la Croix d'Escou d'un dénivelé de 7% monte sur 1,400 km. Heureusement que le décor qui défile devant me fait positiver. Accros de trails de montagne, Serge CAMBOT qui décrochera son 1^{er} Aigle d'or tout à



l'heure, Christian PARIS qui dépasse les 1 000 épreuves, meilleurs temps au marathon 2 h 40 et 8 h 37 à l'ultra de 100 km ... sont sur leur « terrain de jeu ». De petites routes au charme sauvage et l'on se retrouve à la mairie de LEDEUX. Cela me rappelle les super brevets créés par Lulu GUILHARRETCE, sans nombre compter avec une implacable volonté. A Précilhon, il vient nous saluer.

Circuit numéro 3. De petits soucis intestinaux me font stopper. Je rechausserai mes baskets à 6 h 30, après le petit déjeuner. Rester assis sur une chaise 5 heures sans dormir, croyez-moi, quand on n'en a pas envie, c'est très dur ! Moins, certes, que la route des crêtes d'Eysus de 10/11% D+ sur 400 mètres, gravie à 2 h 00 du matin qui a dû faire monter les tensions ! Celle du gave d'Aspe entraperçue avec les yeux sur Saint-Jacques-de-Compostelle, l'église de BIDOS du XIX^{ème} siècle, les revoilà déjà. Le solide gaillard Marc BLOT qui a fait partie des Pieds Nickelés de Chavenay (78) jusqu'en 2016, reprend d'un coup d'un seul sur ce 100 km. Bravo !

Plat et roulant, la récompense, est le 4^{ème} circuit. Nous admirons pleinement la magnifique chaîne pyrénéenne, enneigée, qui se présente devant nous, sous les rayons du soleil. A perte de vue, la crème chantilly sur le gâteau glacé, des haltes rapprochées qui vous maintient un parfait tonus. Après Bidos, tout en bas dans la vallée, Oloron-Sainte-Marie et les Gaves bouillonnantes d'Aspe et d'Ossau, nous ramèneront dans une demi-heure, au terme de notre périple.

11 h 00. Laurent CASTERA remercie les fidèles bénévoles et participants, ainsi que les personnalités qui s'étaient déplacées. Madame Marie-Lyse GASTON, Conseillère Générale du canton, Monsieur DAUDE, Adjoint au Maire, et Monsieur Bernard UTHURRY, Vice-Président Régional.

Des coupes et tee-shirt sont remis aux finisseurs du 100 kilomètres. Un cocktail est offert.

René VASSEUR





Cotisation saison 2019



Les cotisations sans prise de licences doivent être réglées avant fin février 2019
Etre sociétaire de l'UAF, c'est affirmer son attachement au mouvement Audax et le soutenir

Monsieur Madame Mademoiselle Club Nombre de licenciés : _____

Nom : _____

Si cotisation au club, nom du club

Nom du correspondant

Prénom : _____ Date de naissance : _____ Fédération d'affiliation : _____

Fournir une attestation d'affiliation

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone portable : _____

Courriel : _____ @ _____

Site internet : _____

ACTIVITE(S) AUDAX PRATIQUEE(S)

Cyclotourisme

Marche

Natation

Kayak

Ski de fond

Etes-vous déjà adhérent à l'UAF : OUI - NON

si oui, numéro de sociétaire :

(1) COTISATION UAF

Cotisation sociétaire (abonnement à la Revue des Audax compris)	45€00
Cotisation Ecole de Cyclotourisme (abonnement à la revue des Audax compris)	32€00
Conjoint ou autre membre de la famille demeurant à la même adresse (sans revue)	10€00
Abonnement à la revue des Audax uniquement	40€00

(2) Demande de licence F.F. Randonnée (pour les demandes familiales, renseigner l'identité de chaque bénéficiaire)

INDIVIDUELLE	IR	IRA	IMPN
	23,85€	26,00€	36,00€
FAMILIALE	FR	FRA	FMPN
	47,25€	51,80€	71,80€

(3) La revue de la Fédération Française de Randonnée (facultatif)

Revue "Passion rando magazine"	8,00€ (Uniquement réservé aux licenciés FFRandonnée)
IR : Licence individuelle avec Responsabilité Civile	FR : Licence familiale avec RC
IRA : Licence individuelle avec RC et Accidents Corporels	FRA Licence familiale avec RC et AC
IMPN : Licence individuelle pleine nature avec RC et AC	FMPN/ Licence familiale multiloisirs pleine nature avec RC et AC
J'accepte de recevoir les informations de la FFRandonnée par courriel	Oui non
J'accepte de recevoir les informations des partenaires de la FFRandonnée par courriel	oui non

- Je Joins un certificat médical (en cas de première licence ou certificat médical antérieur de plus de trois ans)

OUI : ☐ NON : ☐

- J'ai validé le questionnaire de santé et je renseigne l'attestation obligatoire ci après :
- Je soussigné(e) (Nom, Prénom) _____ atteste avoir répondu négativement à toutes les questions du questionnaire de santé publié par l'arrêté du 20 avril 2017 lors de la demande de renouvellement de licence pour la saison sportive 2018/2019 auprès de l'association " Union des Audax Français ", affiliée à la FFRandonnée.

A _____ le j/m/a signature

La bonneterie et les médailles

Contact Bonneterie (uniquement) :

Paulette LECOEUR

06 85 75 62 85 ou bonneterie@audax-uaf.com

Pour les médailles, insignes, carnets d'homologation, etc., contacter les responsables

Médailles, carnets d'homologation, etc.

Médaille pour brevet toutes disciplines	9,00 €	
Grande médaille toutes disciplines Aigles de bronze, d'argent et d'or :	45,00 €	
Grande médaille Flèche ou Etoile pédestre	45,00 €	
Grande médaille randonnée cycliste et randonnée permanente	45,00 €	
Insigne, toutes disciplines : Aigle de bronze, d'argent ou d'or	7,00 €	
Médaille coquille 1.000 km marche	9,00 €	
Homologation de Flèche ou Etoile marche	9,00 €	
Homologation de randonnées permanentes cyclistes	9,00 €	
Carnet homologation Aigle pédestre	3,00 €	
Carnet homologation Coquille	3,00 €	
Cartes de route toutes disciplines		Frais d'expédition uniquement

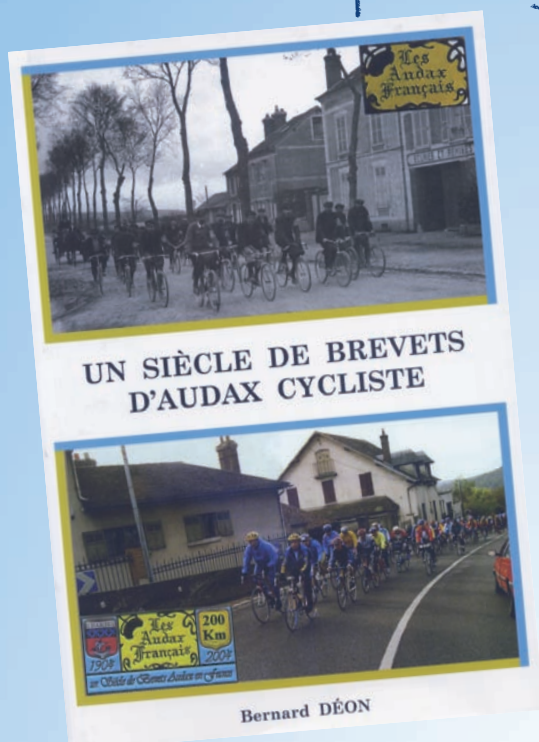
Bonneterie UAF

Maillot manches courtes UAF	44,00 €
Maillot manches longues UAF	45,00 €
Coupe-vent UAF	30,00 €
Cuissard à bretelles UAF	45,00 €
Cuissard sans bretelles UAF	30,00 €
Cuissard long hiver à bretelles UAF	60,00 €
Cuissard avec un fond en gel	
Avec bretelles :	57,00 €
Sans bretelles :	41,00 €
Socquettes "jaunes" UAF	5,00 €
Gants cyclistes UAF	16,00 €
Gants longs UAF	30,00 €
Chasuble réfléchissante UAF	7,00 €
T-shirt UAF	8,50 €
Sweet UAF	17,00 €

*De nouvelles médailles
sont disponibles*



Ce livre n'est pas obligatoire, il est juste indispensable !



Cet ouvrage monumental de Bernard DEON est la Bible des Audax, quelle que soit la discipline, car il est la source de leur histoire commune. Et plus que centenaire ! Il se doit de figurer dans la bibliothèque de chacun. 560 pages, 2500 grammes, 260 photos noir et blanc, 32 pages hors texte en couleurs
Prix : 30 € + port

Commande à adresser à :

Jean-Michel VINCELOT - UAF

7, impasse du Clos de la Gobelette- 77950 Maincy

Tel : 06 07 36 89 38 ou 06 42 99 37 98

e-mail : president@audax-uaf.com

Visitez le site de l'UAF
www.audax-uaf.com

