



La Revue des Audax

N° 636 / Février 2021



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
AG du 19 décembre 2020	4
Henri Desgranges	13
In memoriam	14
Questionnaire santé	40
Nouveau Comité Directeur	41
Cotisations 2021	

La Chronique des Audax Cyclistes

PBP Drôle de guidon	17
---------------------	----

La Chronique des Audax Marcheurs

Aux sources des Audax pédestres	19
Tour du Luxembourg	22
Retour vers l'Audax	24
Ma première année au CRDP 95	25
Le Bi-Audax de Luisant	26
Merche des Restos du coeur	27
Les lavoirs de Guerville	28
Le Téléthon des Pieds Nickelés	28
La 85 ^{ème} édition de Paris-Mantes	29
Un Audax de 25 km sur le plateau ardéchois	30
La rando des canards	31
Marcher Audax avec RandoGom	32
La marche des catalans du CAP 66	33
Sur les traces du chasse marée	35
Le 20 heures de Loches	38

La Chronique des Audax Skieurs

Souvenirs de Gatineau 2020	39
----------------------------	----

Prochaine Revue

Pour la parution de la Revue n°637
les textes sous Word et
les illustrations doivent parvenir à :
revue@audax-uaf.com

avant

le 15 avril 2021

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 :
Patrice Massaud

Expédition : Charly Hérubel

expedition@audax-uaf.com

Abonnement annuel : 40 euros (avec calendrier)

Prix de l'adhésion 45 € comprenant l'abonnement
20 euros au numéro, à envoyer au siège uniquement :
UAF : CISP, 6 avenue Maurice-Ravel - 75012 PARIS

Rédacteurs-réviseurs : Françoise Berthou - Georges Font

Textes : Jean-Michel Vincelot, Eric Lecordier,
Marcel Lecoeur, Jean-Luc Tréberne, Alain Lammers,
Gérard Maurice, Jacques Seray, Jacques Lannoy, Marc Vautier,
Robert Bolzan, Thierry Larcher,
Michel Terrier, Michel Picquenot, Jean
Rémy, René Vasseur, Jean-Marc
Mollart, Louis Bodin, Georges Font,
Patrice Massaud

Dépôt légal auprès de la BNF
Février 2021

Code du patrimoine art.L132.1

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 : Didier DAUMAIN
06 81 23 41 72 vpmarche@audax-uaf.com

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

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

Responsable Flèches et Etoiles pédestres :
Marc Vautier 06 17 50 31 38
flechettoiles@audax-uaf.com

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

Revue :
Rédacteur en chef : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 revue@audax-uaf.com
Expédition revue : Charles Hérubel
01 60 03 19 24 expedition@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 homologocyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74 homologomarche@audax-uaf.com
Homologations Natation : Eric Lecordier
06 51 10 77 00 natation@audax-uaf.com
Homologations Rame - Ski de fond :
Gérard Maurice
01 69 34 29 89 homologogramski@audax-uaf.com

Distribution et homologation :

Randonnées Permanentes cyclo :
Jean-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
rp@audax-uaf.com

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

homologomarche@audax-uaf.com

Aigles Natation : Eric Lecordier
06 51 10 77 00 natation@audax-uaf.com

Aigles Rame - Ski de fond : Gérard Maurice
01 69 34 29 89

homologogramski@audax-uaf.com

Médailles toutes disciplines :

Patrice Massaud 06 32 71 77 74
medailles@audax-uaf.com

Autres fonctions :

Challenge R Boutin : Marcel Lecoeur
06 85 10 41 64 chboudin@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 :

Facebook : Eric Lecordier 06 51 10 77 00
Site-Revue : Patrick Aguetant 06 09 47 90 70
communication@audax-uaf.com

Gestion du site : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 webmestre@audax-uaf.com

Bonneterie : Paulette Lecoeur
06 85 75 62 85 bonneterie@audax-uaf.com

Délégué Sécurité FFCT : Marc Julié
06 14 47 17 48 securite@audax-uaf.com

Conseil des Sages : Jacques Seray
01 34 65 00 39 conseilsages@audax-uaf.com

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 Pouldor (1936-2019)

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° 7.606

Membre de la fédération française de randonnée pédestre (FFRando) n° 2.898

Agrément du ministère de l'Éducation nationale

Secrétariat à la Jeunesse et aux Sports, 2 mars 1966, n° 11.833

Déclaration à la Préfecture de Police le 23 février 1923

Nouveaux statuts, transformation de l'UACP en UAF le 1er janvier 1966

Journal officiel du 23 février 1966, 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,

Il y a tout juste un an lorsque j'ai écrit l'édito de la dernière Revue publiée nous étions loin de nous imaginer que ce petit virus qui ne dépasse pas une centaine de nanomètres allait bouleverser nos vies.

Quelle année noire !!! Nos activités se sont brusquement arrêtées mi-mars. Je me souviens encore du dernier 100 km marche organisé par Les Tatanes Lochoises où nous nous étions donné rendez-vous pour le 100 km de Blois prévu quelques

semaines plus tard. Ne parlons pas de la saison cyclotouristique stoppée la veille du premier brevet ; saison qui devait être riche avec en point d'orgue le Bordeaux-Paris et le Paris-Brest-Paris. Quelle frustration, tout était ainsi prêt, nous avons beaucoup travaillé pour finalement voir un petit virus anéantir nos projets.

Voilà presque résumée la saison 2020 des Audax.

A l'heure où j'écris cet édito la situation actuelle n'est guère réjouissante si ce n'est que nous allons pouvoir nous faire vacciner dans les semaines et les mois à venir. Certains parlent d'un 3^{ème} confinement inéluctable dans les prochaines semaines.

Alors toutes ces nouvelles ne donnent pas lieu à un grand optimisme pour la saison des Audax 2021.

La saison cyclotouristique devrait commencer mi-mars et pour l'heure nous n'avons pas encore pris de décision sur son démarrage, mais comment ne pas penser que celle-ci sera encore une fois impactée par les mesures sanitaires en cours. ?

C'est la même chose pour les brevets de marche. Je comprends la lassitude de chacun, mais qu'elle est la priorité la plus grande aujourd'hui ? Essayer d'effectuer ses activités favorites en acceptant de prendre des risques ou d'adopter les consignes strictement mises en place par nos gouvernants afin de limiter les effets du virus. A chacun son choix !!!

Distanciations sociales, gestes barrières et esprit Audax ne font pas bon ménage et demeurent antinomiques. Dans cette Revue vous trouverez un bilan de la dernière Assemblée Générale qui a pu se dérouler à Montgeron en comité restreint. Les résultats de l'élection des nouveaux membres du Comité Directeur et bien entendu, quelques récits des événements s'étant déroulés en 2020 auront une bonne place dans cette revue.

J'en profite pour vous remercier de votre participation au vote des nouveaux membres. Vous avez élu une nouvelle équipe pour quatre années, celle-ci est encore plus restreinte que la dernière, c'est dommage, et j'invite une fois encore les personnes qui voudraient nous rejoindre à ne pas hésiter.

L'occasion m'est donnée ici également de saluer nos anciens membres du Comité Directeur et de les remercier pour les tâches accomplies durant de nombreuses années.

Je vous encourage également à vous connecter sur nos sites Internet et Facebook afin de vous tenir informé des dernières nouvelles. Aujourd'hui les organisations de l'UAF demeurent suspendues.

En cette période de vœux, nous pouvons espérer qu'une nouvelle Revue soit éditée d'ici quelques mois, ce serait le signe que nous aurons pu reprendre nos activités.

Restons prudents et patients.

Je vous souhaite encore à tous, chers sociétaires, une très bonne année 2021, qu'elle vous apporte joie et bonheur et surtout la santé.



Jean-Michel VINCELOT
Président de l'UAF



Assemblée Générale de l'Union des Audax



La France dans un contexte de pandémie mondiale a décrété un état d'urgence sanitaire, dans cette situation, les réunions, assemblées générales sont soumises à des restrictions. Dans ces conditions, l'Assemblée Générale a été précédée tels que nos statuts nous l'autorisent à une consultation de nos sociétaires lors d'un voté effectué par correspondance. Dans le même contexte, seules 18 personnes ont été convoquées à cette A.G : les personnels constituant le Comité Directeur sortant, les personnels volontaires pour être élus au Comité Directeur, le Président du Conseil des Sages ainsi que deux sociétaires indépendants chargés de procéder au dépouillement.

En cette journée du 19 décembre 2020, l'Union des Audax Français a convoqué 18 de ses sociétaires afin de réaliser l'Assemblée Générale annuelle dans la salle d'exposition de la ferme de Chalandrey au 101 bis avenue de la République à Montgeron

Patrice MASSAUD.

Jean-Luc TREBERNE. (absent à cette assemblée)

Marc VAUTIER.

Jean-Michel VINCELOT.

09h10 : le Président Jean-Michel Vincelot annonce l'ouverture de cette Assemblée Générale, Jacques Seray, doyen des sociétaires prend place à ses côtés.

Le Secrétaire Général, Eric Lecordier, est secrétaire de cette assemblée.

Le Trésorier, Marcel Lecoeur, siège à cette Assemblée.

Jacques Seray annonce cette année terrible, les facultés de chacun à s'accomplir face aux difficultés liées à la lutte contre ce virus.

Michel Vincelot remercie l'assistance de sa présence ainsi que les élus de la Municipalité de Montgeron pour leur aide logistique.

Une minute de silence est observée en mémoire des personnes sociétaires, amis et familles proches, disparus au cours de cette année 2019.



09h30 : Clôture des votes et dépouillement. Marc Julié et Jacques Remande sont volontaires pour exercer ce contrôle.

Rapport moral :

Jean-Michel Vincelot énonce son Rapport moral sur l'année (à lire en page X)

Rapport Financier :

Il a été présenté réglementairement dans les délais à chaque membre sociétaire ou ayant droit le bilan financier 2020, compte de résultat et compte de résultat analytique arrêtés au 31 octobre 2020 ainsi que le budget prévisionnel 2021. Marcel Lecoeur, Trésorier, délivre à l'Assemblée la lecture du rapport financier 2020.



Présentation des candidats à l'élection au Comité Directeur :
Le Président sortant présente à l'assistance, les 11 candidats à l'élection au Comité Directeur :

Paulette LECOEUR.
Patrick AGUETTANT
Didier DAUMAIN.
Christian DEWAELE.
Georges FONT.
Marcel LECOEUR.
Eric LECORDIER.



Audax Français - Montgeron, le 19 décembre 2020

Rapport du Réviseur comptable :

En l'absence de Gérard Le Gall, et de Jean-Jacques Garreau, C'est Jacques Seray qui lit le procès-verbal édité à la suite du contrôle de la comptabilité.

Rapports des activités :

Cyclotourisme :

Jean-Michel Vincelot, faisant fonction de Vice-Président sortant pour l'activité cyclotourisme. (à lire en page X)

Marche :

Vice-Président sortant : Alain Lammers. (à lire en page X)

Natation :

Eric Lecordier Vice-Président sortant dans cette discipline. (à lire en page X)

Rame et Ski de Fond :

Gérard Maurice, homologateur pour ces deux activités. (à lire en page X)

Intervention de Jacques Torgue :

Jacques Torgue annonce transmettre ses fonctions de rédacteur de la Revue à Patrick Aguetant.

Le Président sortant, Jean-Michel Vincelot remercie Jacques Torgue pour l'excellent travail qu'il a accompli dans cette mission si importante pour l'Union.

Réponses aux questions diverses :

Intervenant : Jean-Michel Vincelot et Eric Lecordier (à lire en page X)

Remise des récompenses aux challenges des Audax et challenges internes : en cette année si particulière, les manifestations ont quasiment toutes été annulées, aucune récompense n'a été attribuée.



10h30 : Proclamation des résultats :

Inscrits : 270

Votants : 180

Suffrages exprimés : 180

Rapport Moral 2020 :

175 pour, 2 contre, 3 abstention, 0 nuls. : Adopté.

Bilan Financier 2020 :

174 pour, 1 contre, 5 abstention, 0 nuls. : Adopté.

Budget prévisionnel 2021 :

175 pour, 0 contre, 5 abstentions, 0 nuls. : Adopté.

Election au Comité Directeur :

Paulette LECOEUR

179 pour, 1 contre, 0 abstention, 0 nul : Elue

Patrick AGUETTANT

179 pour, 1 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Didier DAUMAIN

180 pour, 0 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Christian DEWAELE

180 pour, 0 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Georges FONT

178 pour, 2 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Marcel LECOEUR

180 pour, 0 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Eric LECORDIER

179 pour, 1 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Patrice MASSAUD

180 pour, 0 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Jean-Luc TREBERNE

179 pour, 1 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Marc VAUTIER

180 pour, 0 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Jean-Michel VINCELOT

179 pour, 1 contre, 0 abstention, 0 nul : Elu

Réviseur comptable :

Jean-Jacques GARREAU, titulaire, Gérard LEGALL, titulaire, sociétaires et volontaires, sont donc proposés comme réviseur comptable, l'Assemblée vote à l'unanimité à bras levé la désignation de Gérard LEGALL et Jacques GARREAU

Après l'annonce des résultats, le Comité Directeur se retire pour élire le bureau et définir les fonctions de chacun.

11h10 : Le Président nouvellement élu annonce la composition du bureau et des fonctions principales de chacun :

Président : Jean-Michel VINCELOT.

Secrétaire Général : Eric LECORDIER.

Trésorier : Marcel LECOEUR.

Vice Président Cyclo : Jean-Michel VINCELOT.

Vice Président Marche : Didier DAUMAIN.

Vice Président Natation : Eric LECORDIER.

Vice Président Rame : Eric LECORDIER

Vice Président Ski de fond : Eric LECORDIER

Homologation Rame : Gérard Maurice (hors CD)

Homologation Ski de fond : Gérard Maurice (hors CD)

11h15 : Discours de clôture du Président

11h30 : Le Président déclare la clôture de l'Assemblée Générale. Aucun vin d'honneur et repas n'accompagnent cette journée du fait des conditions sanitaires à respecter,

Le Président de l'U.A.F.
Jean-Michel VINCELOT

Le Secrétaire Général
Eric LECORDIER



Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport Moral



2020 l'Annus Horribilis

6

Qui aurait prévu il y a un an qu'un virus en provenance de Chine puisse mettre à l'arrêt nos activités pour toute cette année ainsi que remettre en cause le futur de notre Union.

Néanmoins un cycle se termine et un nouveau devrait voir le jour.

Je tiens tout d'abord à remercier l'ensemble des membres du CD pour le travail effectué pendant ces quatre années sans oublier les bénévoles hors CD qui contribuent efficacement au bon fonctionnement de notre Union.

Les réussites d'une association telle que la nôtre ne sont pas le fait d'une seule personne. Le président sans une équipe compétente et motivée ne peut rien entreprendre. Les membres du CD que vous avez élus en 2016 forment une équipe soudée et volontaire permettant d'optimiser le fonctionnement de notre Union.

Merci aussi à vous tous, sociétaires de l'UAF pour votre implication et votre présence sur les nombreux brevets qui ont contribué à véhiculer une image positive de l'UAF et des Audax pendant ces quatre dernières années.

Le nombre de nos sociétaires demeure globalement stable depuis quelques années. Pour rappel, nous avons 192 sociétaires en 2013, 204 en 2014, 231 en 2015, 256 en 2016 (augmentation liée aux marcheurs de la Réunion qui depuis ont créé un club) 225 en 2017, 229 en 2018, 242 en 2019 et 248 en 2020 dont 89 associations ou clubs que je voudrais spécialement remercier à cette occasion car ce sont ceux-là qui fournissent la plus grande contribution dans l'organisation des brevets tout au long de l'année.

Nous souhaitons augmenter le nombre de sociétaires à court et moyen terme afin de stimuler l'arrivée de nouvelles personnes dans notre Union ; le renouvellement des générations est indispensable à notre bonne santé. C'est pourquoi nous avons revu pour 2020 le montant de la cotisation pour les membres individuels. Ce satané virus a donné un coup d'arrêt imprévu et pratiquement mis en veille notre Union.

Afin de ne pas pénaliser nos sociétaires le CD a convenu de geler les cotisations des clubs pour 2021, pour les individuels le règlement de la cotisation annuelle se fera sur la base du volontariat.

Activités pratiquées : (source : feuilles de cotisations).

Répartition des activités :

- 137 pour le cyclotourisme (117 en 2013, 130 en 2014, 146 en 2015, 132 en 2016, 124 en 2017, 151 en 2018, 148 en 2019)

- 137 pour la marche (106 en 2013, 117 en 2014, 124 en 2015, 139 en 2016, 110 en 2017, 144 en 2018, 141 en 2019)

- 7 pour la natation (9 en 2013, 11 en 2014, 12 en 2015, 11 en 2016 ainsi qu'en 2017, 13 en 2018 et 11 en 2019)

- 3 pour le canoë-kayak (5 en 2013, 5 en 2014, 7 en 2015, 6 en 2016 et 5 en 2017, 2018 et 2019)

- 1 pour le ski de fond (7 en 2013, 6 en 2014, 6 en 2015, 4 en 2016 et 3 en 2017 et 4 en 2018 et 2019)

Certains pratiquent plusieurs disciplines d'où l'écart constaté avec le nombre global de sociétaires.

Cette répartition nous montre le peu de pratiquants pour la natation, le canoë-kayak et le ski de fond parmi nos sociétaires ; ceci est aussi lié au manque d'organisations dans ces disciplines.

Nos activités traditionnelles ont été fortement impactées par la pandémie actuelle mais aussi par les grèves de fin décembre 2019 et début janvier.

Eric Lecordier a organisé un week-end de natation en février ayant réuni quelques habitués.

Il n'y a eu aucune activité pour la rame, le ski de fond et le cyclotourisme, le premier brevet cyclo prévu le 14 mars a été annulé faisant suite aux mesures gouvernementales. Aucun club sociétaire n'a également proposé de brevets cyclos.

L'activité marche, a subi également un coup d'arrêt à compter du mois de mars ; quelques brevets ont commencé à être organisés à partir de la fin du mois de juin essentiellement des brevets de 25 km, la participation y reste bien en deçà de leur fréquentation habituelle. Nous avons homologué environ 7000 brevets marche pour cet exercice soit une baisse approximative de 40%.

Que dire du bilan financier celui-ci demeure sous contrôle. La trésorerie demeure saine ce qui va nous permettre de pouvoir faire face aux frais engendrés au redémarrage de nos activités. Je tenais également à remercier ici là, les membres du CD qui depuis des années font don de leurs frais de déplacement à l'UAF sans quoi notre situation financière serait tout autre.

La communication, demeure un point important dans le développement de nos activités.

Celle-ci a également été impactée par la propagation du virus. Nous n'avons édité qu'une seule Revue en 2020, celle de janvier ; tout simplement car les activités ont été à l'arrêt la plus grande partie de cette année mais aussi afin de limiter les coûts. Il est prévu d'éditer une nouvelle Revue en janvier 2021 qui reprendra les grandes lignes de cette année.

L'autre mode de communication provient de notre Groupe Facebook.

Nous y comptons dorénavant plus de 850 membres qui nous suivent régulièrement (soit 30% d'augmentation par rapport à l'année dernière alors que notre nombre de sociétaires demeure quasi stable) ; c'est l'endroit idéal pour poster à l'issue d'un brevet quelques photos et impressions. C'est aussi un endroit privilégié pour la promotion de nos brevets futurs et faire connaître notre Union.

Le calendrier 2021, n'a pas été édité cette année pour les

raisons que vous connaissez ; les incertitudes sont toujours là. La communication devra restée un point crucial afin de mieux nous faire connaître.

De quoi sera fait 2021 ?

C'est à la nouvelle équipe qui sera élue de décider des orientations à donner.

Néanmoins les points importants demeureront :

Maîtrise du budget et de la trésorerie.

Communication dans le but de faire découvrir nos activités à de nouvelles personnes.

Concernant les organisations de l'UAF pour 2021 ; tout est suspendu pour le moment en attendant de retrouver une situation normale. Les consignes gouvernementales doivent être respectées et le civisme de chacun devraient nous permettre de retrouver dans les meilleurs délais nos activités favorites.

Merci de votre attention.

Le Président
Jean-Michel VINCELOT

Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport Financier



Cette année, les événements sanitaires ont bloqués tous les brevets cyclos et une grande partie de brevets marche, cela nous entraîne une diminution de 50 % de nos recettes.

Vous avez deux documents officiels (Bilan et Compte de résultat) qui sont issus directement du logiciel de comptabilité.

Nous allons voir les principaux chiffres (je ne parlerai pas des centimes) :

En Charges :

- Achats de marchandises : 0 € - Fournitures bureautiques : 696 € (c'est pour l'ensemble des membres du bureau).

- Locations immobilières : 162 € (locations de salles)

- Assurances : 500 € (Multirisque des responsables de

l'association)

- Divers : 115 €

- Publications revues & calendriers : 5591 €, (Impression et affranchissement), c'est la principale charge.

- Déplacements : 9 €, c'est les quelques frais de déplacements des membres dont ils n'ont pas fait dons à l'association.

- Comités Directeurs : 156 €, frais de l'ensemble des réunions hors AG

- Dons sur frais bénévoles : 4954 €, nous retrouverons cette somme en Produit.

- Frais brevets : 394 €,

- Assemblée générale : 2659 € (tout compris, frais de la journée, affranchissements des invitations et trophées pour les récipiendaires

- Affranchissement : 484 €.

- Frais bancaires : 110 € (Abonnement accès à distance, cartes bancaires)

- Cotisations vie statutaire : 139 €

- Dotations aux amortissements : 146 € (Fin de l'amortissement de la sono)

- Provision pour risques : 2000 € (Les acomptes pour les brevets reportés)

Ce qui nous amène avec les autres petites sommes à un total de dépenses de 21393 €

En recettes :

- Ventes de marchandises : 1895 € (ce nous amène à une variation de stock de -3279 €)

- Cotisations UAF : 7476 €

- Homologations brevets : 4520 €,

- Recettes brevets : 272 €

- Dons sur frais bénévoles : 4954 €

- Assemblée Générale : 540 €

- Produits financiers : 334 €

Ce qui nous amène avec les autres petites sommes à un produit de 19991 €.

D'où sur l'exercice de l'année un résultat négatif de 1402 €.

Le Trésorier
Marcel LECOEUR



Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport d'activité Marche



vous connaissent car elle a participé à plusieurs brevets Audax, dont un 50 km le 22 juin 2002. Sa photo a même fait l'objet de la une de notre Revue n°569 de janvier 2003, au côté de Jean Claude LETELLIER et de Josette GAUTIER du SPN VERNON. En mars 2015, elle était venue nous aider pour le ravitaillement sur le 100 km de Lille.

Dans ce nouveau Comité, nous avons également un autre élu qui pratique nos brevets. Il s'agit de Louis KORMANN de Paris qui devient le trésorier de la FFR. Au sein du nouveau collège élu des Territoires, figure Frédéric BROUET, président du CDRP de la Marne qui m'avait sollicité pour participer à la fête départementale de la Randonnée au lac du Der et organiser un brevet de 25 km. Compte tenu du confinement, cette manifestation a été reportée au 2 mai 2021.

L'UAF continuera donc d'avoir une écoute favorable des dirigeants de la fédération.

Je termine mes propos en espérant la reprise des brevets dès que possible et souhaite bon courage à mon successeur au poste de Vice-Président Marche, celui-ci qui pourra compter sur mon aide dans la mesure de mes futures disponibilités.

Alain LAMMERS
Vice-Président Marche



Brigitte SOULARY en couverture de notre Revue 569

Bonjour à toutes et tous,
Il n'y a pas lieu de faire un bilan comme les années précédentes compte tenu de la situation sanitaire actuelle et de l'annulation de la majorité des brevets, je vous communique simplement quelques informations.

Pour la saison 2019 - 2020 : 7244 homologations ont été enregistrées dont 6368 avant le 16 mars soit en 4,5 mois, ce qui laissait entrevoir une nouvelle progression compte tenu que pour les 12 mois de la saison précédente nous avions eu 13 337 enregistrements.

Le 28 novembre dernier, un nouveau Comité Directeur de la Fédération Française de Randonnée Pédestre a été élu. Il a porté à sa présidence Brigitte SOULARY que plusieurs d'entre

Flèches et Etoiles

En 2020 l'arrêt brutal des brevets Audax liée à la crise Covid a amené certains marcheurs à s'orienter vers une pratique différente de la marche.

C'est ainsi que les Flèches et Etoiles marche ont pu connaître un regain d'intérêt.

Rappelons brièvement que les Flèches marche consistent à effectuer 250 km minimum en 5 jours consécutifs, soit 50 km en moyenne par jour, d'un point à un autre en ligne ou en boucle. Les Etoiles réalisent des distances et durées identiques mais en partant et revenant chaque jour à un même point. Il existe une formule dite « touristique » de 185 km minimum.



Quatre flèches ont été réalisées de juin à octobre 2020 :

- du 6 au 13 juin 2020 Thierry Larcher a réalisé un tour du Loir et Cher de 450 km en 7 jours.
- Jacques Remande a lui effectué 2 flèches bretonnes en deux fois 5 jours :
- la première du 21 au 25 juillet sur 255 km de St Malo à Lannion
- la deuxième du 14 au 19 septembre sur 252 km de Paimpol à Landerneau (avec prologue depuis Loquivy sur Mer et épilogue jusque Brest).
- La 4^{ème} flèche est une flèche collective puisque, outre Gérard Picot l'initiateur de cette flèche, se sont élançés Brigitte Vergès, Sylvaine Julien, Paulette Perrier et Patrice Massaud sur le chemin de Chasse Marée de Picardie, soit 258 km en 5 jours entre Mers les Bains-le Tréport et Paris du 14 au 18 octobre 2020.

Merci à ces sept grands marcheurs(ses) de redonner une nouvelle jeunesse aux marches itinérantes longues distances.

Et espérons que ce renouveau d'intérêt sera confirmé et amplifié en 2021.

Contact pour vos projets de Flèches ou Etoiles :

Marc VAUTIER - 06 17 50 31 38 - vautiermarc@gmail.com.



Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport d'activité natation



Le samedi 8 et dimanche 9 février 2020 ont été organisés par l'UAF, des brevets de natation à GIEN (Loiret). Cette formule sur deux jours peut permettre en un week-end de bénéficier d'un Aigle d'or dans cette discipline.

Le samedi à 14h00, cinq nageurs se sont présentés dans le grand bassin où deux lignes d'eau nous ont été attribuées

gratuitement par la ville de Gien.

Ce sont donc Irmgard Muller, Pascal Bolher, Sébastien Chauveau, Thierry Larcher et Patrick Baudet qui vont tout au long de l'après-midi effectuer d'innombrables aller-retour pour accomplir les distances choisies.

Sébastien Chauveau connu chez les marcheurs a démontré de solides compétences en natation car il a enchaîné 1 puis 2 puis 4 km avec facilité. Irmgard Muller, Pascal Bohler et Thierry Larcher vont s'acquitter sans difficulté de la distance reine : le 6 km. Patrick Baudet aussi engagé sur le 6 kilomètres, mal entraîné, ne sera jamais dans le rythme et devra abandonner très tôt.

Le dimanche matin seuls Irmgard, Thierry et Patrick se jettent à l'eau, Irmgard accomplira 1 puis 3 km, Thierry : 3 km et Patrick déclarera forfait.

Au bilan de ce week-end ce sera donc 33 km qui ont été accomplis par 4 nageurs, 9 brevets enregistrés.

Une organisation unique en 2020, année qui a été perturbée, voir chamboulée, par la crise sanitaire. Depuis Mars 2020 les piscines ne sont plus accessibles au public, seuls les patients en soins thérapeutiques, les nageurs professionnels, les professionnels du milieu aquatique et les forces de sécurité et d'intervention peuvent bénéficier des installations.

2021 ? Il est bien prétentieux celui qui pourra fixer avec certitude une échéance permettant l'organisation de ces brevets.

Eric LECORDIER
Responsable Natation

9



Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport d'activité Rame

Une semaine de brevet rame était prévue début juillet 2020 sur le lac Des Settons en plein coeur du Morvan. Le lieu choisi n'était pas le fruit du hasard puisqu'il avait fait l'objet d'une re-



connaissance en 2019, il offrait les garanties pour permettre l'organisation de dans de très bonnes conditions.

Aussi trois mois avant l'organisation de ces épreuves, réglementairement, un dossier d'organisation d'épreuves sportives en milieu nautique a été déposé auprès de la Préfecture de l'Yonne. C'était début mars ; du fait de l'état d'urgence sanitaire et des restrictions s'y afférant, les plans d'eau étaient interdits pour toutes activités. La Préfecture de l'Yonne a donc formulé un rejet du dossier, de même les lieux d'hébergement prévus n'ont finalement permis d'offrir un accueil qu'après le 14 juillet. Il n'y donc pas eu de brevet rame en 2020.

Et 2021 ? Je prévois une semaine de brevets la deuxième quinzaine d'août 2021 qui se feront soit sur le lac Des Settons soit sur le réservoir Du Bourdon, tous deux situés dans le département de l'Yonne.

En espérant que les conditions sanitaires permettent ces manifestations, je vous donne donc rendez-vous en août prochain.

Eric LECORDIER
Vice-Président Rame

Assemblée Générale de l'UAF 2020

Rapport d'activité Ski de fond

En 2020, hélas, il n'y a pas eu de séjour pour organiser des brevets de ski de fond.

En 2021 une semaine était envisagée par Patrick Baudet sur le site de Bessans mais là encore la crise sanitaire ne le permettra pas car, pour information, le semi-marathon et le marathon en ski de fond qui se déroule habituellement lors du second week-end de janvier ont été annulés par les organisateurs. Ces courses populaires à Bessans ne sont pas seules à être annulées. La célèbre Vasaloppet sera réservée uniquement aux 300 meilleurs fondeurs mondiaux et sans public sur le parcours des 90 km.

Gérard MAURICE



10



Jacques Seray, Président de séance, nous livre son regard sur cette Assemblée pour le moins insolite.

La Covid-19 continuait à exercer ses méfaits à l'heure de lancer notre Assemblée Générale. Aussi celle-ci, suite à une limitation préfectorale à vingt présents, a dû se tenir sur invitation. Et aux termes de sueurs froides chez nos dirigeants. Impossible de conserver la traditionnelle salle-gymnase du Nouzet. C'est une de ses voisines de Montgeron qui, in extremis, nous accueille. Nos bonnes relations avec cette municipalité y étaient sans doute pour quelque chose.

Ainsi nous voici, le 19 décembre, Éliane et moi, garant notre voiture avenue de la République, longue et rectiligne voie traversant la ville, vestige d'une route nationale qui ne va pas tarder à se confondre avec la célèbre nationale 7, jadis route des vacances. Au 101 bis s'ouvre la Ferme de Chalandray. « Pas de vache ni de pâturage », nous a prévenu Éric Lecordier, notre Secrétaire Général. Mais, au fond d'une cour au sol de terre, un bâtiment moderne, salle d'exposition pouvant loger quatre-vingt-cinq personnes. Cela tombe bien, nous ne serons que dix-huit. Déjà,

À l'Assemblée Générale comme si vous y étiez

montons les marches menant à la salle. Il est 9 h 01, nous ne sommes pas les premiers, tant s'en faut ! Des hommes masqués nous font front. Aucune main ne se tend. Si ce ne sont celles, bras tendu vers le haut, à la mode du salut antique. Quelques coudes sont également heurtés. Ce n'est que plus tard que nous remarquerons la décoration de la salle. Moderne, peinte d'un blanc cassé, elle est abritée par une verrière à deux pentes sous lesquelles une fausse charpente de bois vient rappeler l'ancienneté des lieux.

« On va pouvoir commencer », a dit Jean-Michel Vincelot, Président en exercice. De fait, chacun prend sa place, sûrement espacé de son voisin. Aucun masque ne fait défaut. Pas plus à la table des orateurs. J'y prends place en tant que doyen et en conséquence Président de séance. Deux mots de salutation de ma part à l'assemblée et Jean-Michel prend la parole pour lancer aussitôt la traditionnelle minute de silence à nos membres décédés. Parmi eux, notre ancien Secrétaire Général, le valeureux Christian Bergez-Casalou.

Sous l'égide d'Éric Lecordier, se sont mis à l'œuvre, deux volontaires pour dépouiller les votes : Jacques Remande et Marc Julié. Jean-Michel Vincelot prévient d'emblée : son rapport moral sera court, à l'image du peu d'organisations Audax en cette année 2020. « Annus horribilis », selon sa qualification. Ce rapport, vous pouvez le lire par ailleurs. À noter que 7.000 brevets de marche ont toutefois pu être délivrés. Heureuse surprise, donc !

Différents rapports se succèdent ensuite : financier, par Marcel Lecœur, qui, au passage, rend hommage aux réviseurs comptables dont les avis professionnels de l'un d'eux, le stimule; marcheurs, par Alain Lammers; flèches et étoiles marche par Marc Vautier; nageurs par Éric Lecordier; rameurs et skieurs par Gérard Maurice. Nulle pléthore dans les homologations,

vous vous en doutez ! Cette situation ne prête pas à l'optimisme pour l'année à venir, rappelle Jean-Michel. Durs moments pour un Président qui n'en avait pas imaginé de tels ! Aussi, nulle coupe, nulle distinction à distribuer. Une première dans le genre ! Arrive le temps des questions écrites. Aucun projecteur cette année pour les montrer à la salle. Aussi seront-elles lues. Comme j'en ai posé une au titre du Conseil des Sages, Jean-Michel m'engage à la lire. La voici, donc :

Loin de moi l'idée de ne pas être solidaire de notre équipe dirigeante. Mais au constat qu'il n'y a eu aucun brevet cycliste Audax organisé en 2020 ni par l'UAF ni par les clubs sociétaires (voir le rapport moral de notre président Jean-Michel Vincelot), je pose la question à notre CD : pourquoi ?

La crise sanitaire est passée par là, me répondra-t-on. Le Paris-Brest-Paris, épreuve phare inscrite au calendrier, a été annulé. Décision fondée. Mais pour le reste, hors période de confinement ?

Pourtant la FFCT a produit deux « fiches », notamment à l'usage de ses clubs adhérents, et qui s'appuyaient sur le décret 2020-860 du 10 juillet 2020.

La « fiche 1 Covid » précise quant à la participation : « au maximum 20 personnes ». Or, cette situation n'interdit nullement de multiplier les pelotons de 20 si on les sépare. Au demeurant, une association, l'EuroPN, a organisé dans l'esprit Audax une randonnée d'une semaine (!) Pour 37 personnes, réparties en deux pelotons. Situation saluée par la présidente de la FFCT Martine Cano dans la revue fédérale.

La « fiche 2 Covid. Organisation de randonnées », s'appuyant sur le même décret 2020-860, reprenant sa rubrique « sports » articles 42 à 46, apportait une nouvelle précision : « toutes les pratiques sportives sont autorisées sous toutes les formes (compétition et loisirs) ». Et particulièrement « les pratiques du plein air ».

Si des restrictions sont intervenues le 23 septembre, découlant de décisions préfectorales propres à certaines zones, elles n'affectaient pas la totalité de l'Hexagone.

Bref, une large plage estivale permettait l'organisation de brevets Audax en France, notamment celui de 200 km, essence même de notre mouvement. D'autant que les pelotons pléthoriques ne sont plus de mise. Alors pourquoi ne pas en avoir saisi l'opportunité ?

Une partie de la réponse est développée dans le rapport moral de notre Président. Mais, comme j'ai été quelque peu « incisif », je pense qu'il faut aller au-delà. Jean-Michel Vincelot l'a bien compris qui se tourne vers Éric Lecordier. Celui-ci va prendre la main et livrer une réponse qu'il qualifie « d'administrative » :

I. Pour organiser une épreuve Audax cyclo il est nécessaire préalablement d'enregistrer la manifestation sur le « OIN », c'est-à-dire le « Où Irons Nous ».

Deux situations existent :

Le cadre normal. Le « OIN » est renseigné généralement au mois de juin de l'année précédente pour être ensuite validé par trois entités : le CoDep, le CoReg et enfin la Fédé.

Le cadre exceptionnel. On peut être amené en cours d'année à vouloir ajouter une manifestation mais il faudra satisfaire à toutes les étapes précitées. Bien entendu, il faudra intervenir directement et personnellement auprès de chaque instance pour que la manifestation soit validée.

Pourquoi est-il important que la manifestation soit enregistrée et validée par la dernière instance ?

Si une manifestation ne satisfait pas à cette procédure, il est alors impossible de bénéficier de l'assurance fédérale.

II. Les brevets Audax cyclo sont des épreuves soumises à déclaration en préfecture. Quel que soit le nombre de participants, il est obligatoire de déposer une déclaration dans chaque préfecture, un mois avant l'échéance de la manifestation. Pendant les périodes de confinement, les préfectures ne

peuvent pas instruire de dossier tant qu'elles n'ont pas connaissance des mesures à venir qui sont légalisées par des décrets. Des restrictions nationales peuvent localement être « durcies » par des arrêtés municipaux.

III. Du point de vue logistique, il est très difficile de garantir le strict respect des mesures de distanciation lors des repas au restaurant, d'autant qu'un groupe cyclo n'est pas de nature familiale.

IV. Si la période estivale permettait d'organiser des brevets Audax, quelle association dispose de personnels disponibles l'été lorsque un événement est programmé en dernier instant ? Bref, si quelques manifestations ont pu voir le jour, la majorité étaient des épreuves limitées tant par le nombre de participants que par les conditions de déplacement. Quelques BRM et épreuves de longue distance types défis ont ainsi été maintenus.

Voici une réponse relevant du cadre « réglementaire » et dont je remercie Éric. Toutefois, elle ne peut constituer l'alpha et l'oméga du sujet. Aussi l'absence relevée de velléités d'organiser fit-elle l'objet d'un débat. Ses termes furent toutefois modérés car nul dans la salle ne souhaitait fustiger nos dirigeants, déjà accablés par la funeste situation sanitaire.

Jean Joël de Rudnicki, notre ancien Président mais toujours membre du Conseil des Sages, fourmille encore d'idées. Il a posé une batterie de questions.

Marche nordique

La FFA a pris en compte la marche nordique qui se pratique de plus en plus (jeunes et moins jeunes). Chaque année, de nombreuses manifestations sont organisées en France rassemblant des centaines voir des milliers de marcheurs (Ver-cors, Morbihan, Lyonnais, etc.). Ne pourrait-on pas envisager des brevets Audax dans cette pratique qui, en terme de moyenne horaire, est de l'ordre 6,5 km/h donc très proche de l'Audax ?

Éric Lecordier a formulé une réponse :

La FFA a reçu délégation de cette activité en 2009 par le Ministère des Sports. La marche nordique est une marche labellisée qui fait l'objet d'une description académique du geste. C'est une marche très dynamique qui demande à être pratiquée en pleine nature. Généralement cette activité s'exerce comme une séance de sport d'une durée de 2 heures. En compétition, puisqu'il existe une coupe de France et un championnat de France, les épreuves ne dépassent jamais les 30 km, la distance moyenne étant de 12 km. La vitesse atteinte par les compétiteurs dépasse les 11 km/h et lors d'entraînements la moyenne est supérieure à 7 km/h. La chaîne musculaire qui est sollicitée est deux fois plus importante que lors d'une marche Audax, ce qui implique une dépense énergétique plus importante. L'an passé, nous avons débattu lors de l'AG sur la présence des « nordiques » dans les épreuves Audax. L'UAF n'a aucune objection pour que des « nordiques » intègrent des pelotons Audax. Nous avons signalé cependant la dangerosité que représentent les bâtons (munis de pointes) au sein d'un groupe. Inventer des épreuves de marche nordique Audax ce serait nous engager dans une procédure de définition de l'activité et de création d'un référentiel d'animateurs spécifiques. Actuellement pour la simple formation de marche nordique il faut dix-huit mois.

La salle, visiblement intéressée, a relevé que la marche nordique, si belle soit-elle, appartient à un autre monde, difficile à entremêler au nôtre, spécifique et porteur de ses valeurs depuis plus d'un



11



siècle. Au terme de cet échange, Jean-Michel Vincelot a ajouté que, de toute façon, par les temps qui courent, nous n'avons ni les moyens ni les gens pour prendre en charge cette discipline au demeurant bien traitée par d'autres que nous.

Autres questions de J. J. De Rudnicki.
Vélo : Galibier, Ventoux et Tourmalet
Marque du souvenir :

— Col du Galibier, monument Henri Desgrange, créateur des Audax, premier Président d'honneur.

— Col du Tourmalet, monument Jacques Goddet, second Président d'honneur.

— Mont Ventoux, stèle du Gaulois.

Mais, ici, rien en terme historique marquant pour le cyclisme. N'oublions pas que nous avons eu trois

présidents d'honneur dont le dernier fut

Raymond Poulidor. Alors pourquoi ne pas demander à ASO un monument dédié (financé par souscription et mécénat) à Raymond, au sommet ? Il a gagné une étape sur ce sommet.

Avec ces trois sommets mythiques, nous pourrions alors penser à deux nouveaux brevets Audax :

D'abord la randonnée des présidents d'honneur Audax. 1.000 km, départ Grenoble, passage au col du Galibier, puis ensuite au mont Ventoux et enfin arrivée au col du Tourmalet. Fréquence tous les quatre ans pour le rendre attractif, avec un challenge spécial pour le club le mieux représenté : challenge des présidents d'honneur.

Ensuite un brevet de cyclo-montagnard Audax pourrait être envisagé de la manière suivante :

Par équipe de 5 minimum (garder l'esprit Audax) faire une montée de chaque lieu historique à savoir : Galibier, départ col du Lautaret, Tourmalet, départ Luz Saint-Sauveur, Ventoux, départ Bédouin.

Trois niveaux selon la vitesse d'ascension :

Or = 12 à 14 km/h. Argent = 9 à 12 km/h. Bronze = 6 à 9 km/h. Chaque médaille serait numérotée et représenterait par exemple le col gravé avec l'aigle Audax de la couleur du niveau acquis. Pour obtenir ces médailles de cyclo-montagnard Audax, les trois ascensions devront être accomplies dans les délais impartis et contrôlés sans dépasser trois ans pour effectuer les grimpees. Ce développement est écouté avec attention et respect par la salle, mais celle-ci, constituée principalement de marcheurs ne réagit pas aux propositions. À la table, nos dirigeants font part de la difficulté à créer un nouveau brevet longue distance, dans les étiages bas qui sont les nôtres. Par ailleurs, le chronométrage des mon-tées, donnant lieu à des distinctions hiérarchisées, relève-t-il véritablement de l'esprit Audax ? Sans doute pour cette circonstance faudrait-il adhérer à une autre fédération que la FFCT.

Ski de fond

Voilà une pratique audax qui est en train de disparaître pour des raisons de manque de neige, d'organisation et de contraintes hivernales de déplacement. Existe à Bessans, un centre de ski de fond remarquable que nombre d'entre nous connaissent : « La Bessanaise ». Je

propose de réfléchir à une convention avec

ce centre de ski pour organiser sous le contrôle de l'UAF nos brevets de ski qui pour-raient être précédés d'une semaine de formation au ski pour les débutants, avec un 25 km à son issue. L'avantage est que nous aurions chaque année nos brevets as-surés. Et vu la fréquentation du site, il est fort à parier que de nombreux prati-quants se prêteraient au jeu des brevets Audax. Par la suite si cela fonctionne pourquoi pas ouvrir un autre massif ?

Réponse de la table : bonne suggestion. Effectivement la réflexion se pose. Gérard Maurice, en charge du ski de fond à l'UAF, la tempère cependant (voir son intervention en page X).

Rame-kayak

Durant ma présidence, j'avais, avec Gérard Maurice, rencontré le Président de la FFCK et Tony ESTANGUET. Ils étaient très intéressés par nos brevets mais nous n'avons pas abouti de

par mon départ. Cependant l'idée était lancée. Il faut savoir que sur nos fronts de mer et dans de nombreuses stations balnéaires il y a des clubs de kayak de mer qui organisent des épreuves avec de la longue distance. Alors pourquoi pas renouer un contact et demander si les brevets Audax ne pour-raient pas s'inscrire dans la pratique actuelle qui se développe (cours d'eau avec les locations, pêche en mer, courses locales, etc.). C'est une idée mais je suis cer-tain qu'en cas de succès, très vite notre pratique Audax avec ses brevets longues distances serait adoptée.

Réponse d'Éric Lecordier :

Il faut rétablir une vérité : quand on parle de rame il faut rappeler que les performances, à l'époque, ont été calculées avec des embarcations de type aviron donc sur des bassins sans effet de turbulences. Il est bien difficile d'obtenir de telles performances avec des kayaks car ces derniers sont 40 % moins rapides. S'il faut ajouter à cela les difficultés liées aux vagues et courants marins, il va falloir revoir les temps à réaliser. Actuellement nous avons 12 heures pour effectuer 80 km dans des conditions « normales ». Et nous terminons les épreuves « rincés », bien loin de la définition que représentaient les épreuves de rame dans les années trente.

À ce jour, pour organiser une épreuve nautique, les conditions de sécurité à mettre en œuvre sont très strictes et imposent à l'organisateur de disposer de compétences, de matériels et surtout de personnels qualifiés pour encadrer ces manifestations... Que possédons-nous ?

Complément de Gérard Maurice :

En 2020, Éric Lecordier avait prévu une semaine de rame au lac des Settons. Ce lieu avait déjà été retenu par Jacques Dutang pour la même activité. Sur le plan administratif tout était prêt mais, hélas, la crise sanitaire a tout arrêté, d'autant qu'Éric ne se contente pas de faire des brevets rame mais il s'occupe également des questions d'intendance pour l'hébergement des postulants.

Pour 2021 Éric propose dans la seconde quinzaine d'août une semaine de brevets toujours au lac des Settons si les conditions sanitaires le permettent.

Autre question de J.J. de Rudnicki :

Natation

La FFN organise des compétitions en eau libre de longues distances. Pourquoi ne pas lui proposer nos brevets Audax pour permettre à ceux qui ne font pas de compétitions de goûter à la longue distance. Je pense également que cela peut être une base de pratique qui devrait plaire.

Réponse d'Éric Lecordier :

Les compétitions de nage longue distance en eau libre sont réservées aux licenciés FFN et sont organisées dans le cadre de la coupe de France ou bien des championnats de France. Les temps moyens des nageurs sont de 12 minutes au kilomètre sur des distances de 5 km. Il existe six catégories de nageurs avec distinction du sexe. Il est procédé à des départs successifs en fonction de la catégorie. En Audax, il n'y a pas de catégorie, c'est l'égalité, la parité, et la



convivialité qui règnent. Nous sommes limités à 35 minutes au kilomètre et en moyenne les nageurs évoluent autour de 27 minutes au kilomètre. Pour introduire une formule Audax au sein de la FFN il faudra lui soumettre une seule catégorie. À chaque rendez-vous sur le territoire national devra être présent un encadrement (homologateur).

Comme Jean Joël de Rudnicki avait formulé une conclusion à ses questions-propositions, pourquoi ne pas la donner ici en guise de conclusion à la séance des questions ?

Je me suis permis de faire ces propositions car la situation Audax devient tendue et surtout n'est accessible qu'à des initiés, sans que l'on arrive à développer nos formules, à part la marche qui tire l'Audax en avant.

Je parle de quatre fédérations : FFCK, FFN, FFRP, FFSF. Pourquoi ? Par ce que pour subsister et durer, nous avons besoin de supports, évidemment par les clubs mais aussi par la reconnaissance du fait Audax dans ces fédérations afin d'utiliser leurs structures et moyens organisationnels.

Il va de soi que l'UAF gardera le contrôle de tous les brevets, la délivrance de ceux-ci et surtout l'homologation mais une réflexion sur le devenir de la pratique Audax s'impose aujourd'hui à tous.

Arrive l'heure de la pause. Le temps pour moi de saluer deux amis, masqués eux aussi. En premier Alain Lammers qui fait ses adieux à la vie dirigée et entend ne plus se consacrer qu'à marcher. « À 72 ans, j'ai « épuisé » sept présidents, me dit-il ». Juste le temps de remarquer qu'avec mon premier brevet cycliste de 200 km en 1958, je n'ai pour autant pas plus connu de présidents que lui ! Déjà je m'approche de Jacques Torgue. Quant à lui, il va se retirer de

son rôle de metteur en pages -mieux, de rédacteur en chef ! - de La Revue des Audax. Non sans mérite : après avoir appris avec détermination l'usage du logiciel XPress. « Mais je ferai encore le numéro de janvier », déclare-t-il. Ainsi répond-il au souhait qu'avait formulé le fondateur de ladite feuille de le voir poser encore une fois sa touche sur notre lien papier. Il me remercie d'avoir trouvé et écrit une formule aimable à son égard : « L'excellent, dévoué, discret et efficace Jacques Torgue ».

C'est moi qui le remercie ! J'aperçois alors Patrick Aguetant et ne peux m'empêcher de lui poser une question : « Dis-moi, Patrick, la rumeur court que c'est toi qui prendrais la Revue ? ». Et lui de me le confirmer. Avec le rappel qu'il pratique déjà XPress. Bonheur absolu, la Revue sera en de bonnes mains ! C'est désormais l'heure de proclamer les résultats du vote. On me convie à le faire. Une première pour moi ! Il ne me reste plus qu'à lire un feuillet A4, bien structuré. Que des bons scores pour chacun !

Et alors que se réunit déjà le nouveau Comité directeur qui va élire un nouveau président et fixer les tâches de chacun, il me reste à quitter les lieux avec Éliane.

Jacques SERAY

Pour la petite histoire, les présents à cette insolite AG : Jean-Michel Vincelot, Éric Lecordier, Paulette Lecœur, Marcel Lecœur, Patrick Aguetant, Didier Daumain, Christian Dewaele, Georges Font, Patrice Massaud, Marc Vautier, Alain Lammers, Gérard Bras, Gérard Maurice, Jacques Torgue, Marc Julié, Jacques Remande, Éliane Seray, Jacques Seray. Soit 18 personnes.



13

Henri Desgrange

Jacques Seray ne m'en voudra pas si je viens vous rappeler que le 16 août 2020 nous avons commémoré les 80 ans de la disparition de notre maître à tous : Henri Desgrange, décédé le 16 août 1940.

En consultant tous les documents le concernant, il en est un que je ne connaissais pas : Henri Desgrange s'engage à 49 ans comme volontaire pour servir la France en 1917 et il fera ainsi toutes les campagnes jusqu'à l'armistice.

Extrait du journal l'Auto des 16 et 17 juin 1940 :

L'engagé volontaire : La guerre arrive. En trois jours est créé par Henri Desgrange le simple et remarquable Comité d'Education Physique : des milliers de jeunes gens à l'instigation et aux côtés du fondateur du Comité, vont recevoir, plusieurs mois durant, un enseignement physique qui leur sera hautement profitable, à l'avis même des grands chefs militaires de l'époque. Ses « petits » Henri Desgrange ne veut pas les quitter. A 52 ans, libéré de route obligation de soldat, il contracte un engagement et, simple « deuxième classe » s'en va faire ses classes à Autun. Au cours d'une inspection,

dans la cour de la caserne, un général voit cette recrue aux cheveux blancs, la Légion d'Honneur sur la poitrine. Il s'informe, appelle Henri Desgrange et lui fait rendre les armes par les jeunes camarades de la compagnie. « Maintenant dit le général, que puis-je faire pour vous ? M'envoyer au front sans tarder » Satisfaction lui fut donnée. Et, là-haut, Henri Desgrange gagna la Croix de guerre. Et la Croix de la Légion d'Honneur, civile, fut transformée en Croix de la Légion d'Honneur militaire.

Jacques LANNOY



Avis de recherche

Jacques Lannoy recherche ancienne médaille, années "60", de Paris-Bernay, voir modèle ci-joint de belles photos suffisent pour le moment

Contact : jacqueslannoy@wanadoo.fr ou 06 85 03 99 67

Merci d'avance, c'est pour la bonne cause !



In memoriam

Cette période troublée par ce virus de la Covid ne nous a pas permis de rendre hommage à nos sociétaires décédés ces derniers mois. Vous voudrez bien nous en excuser. C'est avec émotion que nous présentons nos plus sincères condoléances à leurs familles et amis.



Jacques Lannoy et Christian Bergez Casalou à leur arrivée à Brindisi

Christian Bergez-Casalou

Jean Veillet (ancien Président de l'UAF) nous a informé du décès de Christian Bergez Casalou à l'âge de 90 ans (21/11/1930). Christian Bergez était un cyclo Audax confirmé, capitaine de route sur des brevets historiques comme Bordeaux Paris et Paris-Brest-Paris. Il a été aussi pendant de nombreuses années Secrétaire Général sous la présidence de Jean Veillet.

Christian Bergez Casalou et son épouse Ginette s'étaient retirés depuis des années à Saint Sulpice le Dunois dans le département de la Creuse.

Le couple correspondait régulièrement avec l'UAF pour laquelle il était resté sociétaire.

A Ginette son épouse, ainsi qu'à ses proches, l'UAF adresse ses sincères condoléances. (un courrier sera adressé à son épouse).

Eric LECORDIER

Qu'elle triste nouvelle. Un grand cycliste et Audax nous quitte mais aussi et surtout un humaniste passionné du vélo car ce fut un coureur cycliste pétri de valeurs et de considération de son prochain. C'était également un ancien parachutiste qui conservait cette droiture et sa fidélité à ses engagements mais aussi à l'Audax. Il a écrit deux volumes : « De l'autre côté de la colline » parlant de sa très longue carrière cycliste, lui qui se disait vélo didacte. Le dimanche 4 juin 1950, avec le dossard 137, dans l'équipe DUNLOP il participait à la course Paris - Meung-sur-Loire organisée par l'Union Sportive du Bazar de l'Hôtel de ville (USBHV) parrainée par les journaux l'Equipe et le Parisien Libéré. Puis ce fut le Critérium de France Corporatifs le 16 juillet 1950, etc... Saisons 1952, 1953, 1954, 1955 puis 1966 la découverte de l'Audax avec Jean Pilorget et René Quinard.... Jacques Seray, Jacques Lannoy, Jean Veillet raconteront mieux que moi la fabuleuse épopée de Christian car ils furent, non seulement des acteurs, mais ses compagnons de route.

Pour ma part je me souviens du départ aux 4 Chemins de Bordeaux-Paris, mais

surtout de sa présence avec Jean dans le col du Tourmalet lors du premier brevet de 1000 km Audax Paris-Tourmalet.

Adieux l'Ami nous avons tous les deux chez toi, Catherine avec Ginette parlé du choix de Raymond Poulidor comme Président d'honneur de l'Audax et je me souviens de ton support et de tes conseils.

Amitié aux Audax, n'oublions jamais cette fidélité tellement sincère et profonde, RIP Christian, je te salue !

Jean-Joël de RUDNICKI

Christian Bergez, un pilier des Audax des années 70-80

C'est en 1968 que Christian Bergez rejoint l'Union des Audax Français, dirigée à l'époque par Guy Bossière, après une courte présence en compétition avec Dunlop, entreprise pour laquelle il travaillait. Après avoir tâté du randonneur puisqu'il effectua Paris-Brest-Paris dans cette catégorie en 1966, il prit un certain plaisir aux brevets Audax dont il devint un capitaine de route assidu. Aigle d'Or n°213, il participa à tous les grands brevets de l'époque dont Paris-Munich, Paris-Amsterdam, plusieurs Paris-Brest, Bordeaux-Paris, etc, etc... Ne reniant pas pour autant l'allure libre, avec une équipe d'amis des Audax, il effectua toutes les Flèches de France. Les principaux brevets montagnards (BRA, RCP, Circuit des Vosges, etc...), lui qui n'était pas spécialement un grimpeur, figurent à son « palmarès ». Une diagonale entre aussi dans son escarcelle ainsi qu'une multitude d'autres brevets très divers. J'ai eu l'occasion de participer en sa compagnie à la super-diagonale Calais-Brindisi (2200 km en 7 jours). A cette époque les brevets Audax réunissaient un nombre considérable de cyclos, témoins les Paris-Brest de 1981 et 1986, également les premiers Bordeaux-Paris. Avec des collègues cyclos de Dunlop, il forma les Dunlop' Boys qui fournirent un contingent non négligeable des adhérents de l'Union.

C'était un compagnon de route charmant et très agréable, sachant toujours trouver les mots justes dans les moments de détresse que chacun connaît au cours des randonnées de longue haleine. Un mot sympa et c'était reparti. Afin de soulager les organisateurs lorsque les pelotons étaient pléthoriques, il prit à sa charge nombre de 200 km au départ de Vaucresson, rejoignant pour le repas de midi un autre groupe. Il eut la charge, combien honorifique, de conduire le peloton au départ de Paris Porte Maillot dans lequel évoluait Raymond Poulidor, futur 75.000^{ème} Audax 200 km, et, en sa

compagnie, de mener l'ensemble des groupes, environ 2 000 cyclos, lors de la traversée de Paris. On pourrait épiloguer longtemps sur ses réussites cyclistes mais il ne faut pas oublier qu'il fit partie durant de nombreuses années, du Comité Directeur de l'Union au poste de secrétaire. Charge dont il s'acquitta avec tout le brio dont il était capable, donnant un coup de main, à l'occasion, à un collègue en difficulté. C'est ainsi qu'il remit de l'ordre dans les Audax de province à un moment où le responsable tanguait un peu. En 1981, Jean Veillet prit les rênes de l'association, faisant suite à Guy Bossière, ce qui ne s'annonçait pas de tout repos, mais grâce à Christian et une équipe soudée, la transition fut bénéfique et sans trop de heurts. Puis le moment de décrocher arriva et il partit couler des jours heureux en Creuse où, grâce à nos racines dans ce département, nous nous revîmes fréquemment autour d'un bon repas car il était aussi épicurien. On pourrait écrire longtemps, comme je l'ai dit plus haut, sur Christian tant sa présence chez les Audax fut enrichissante et féconde. Comment ne pas associer à cet hommage, son épouse Ginette, fidèle accompagnatrice et soutien moral des troupes. Les audax sont fiers de vous et vous remercient. Au revoir Christian, mon admirable équipier de Calais-Brindisi et de Paris-Autrans, la 21^{ème} flèche.

Jacques LANNOY

Jacques Marie



Une grande figure des Audax dans les années « 80 » vient de nous quitter, au printemps dernier, à l'âge de 86 ans. Jacques MARIE, puisque qu'il s'agit de lui, était un cyclo émérite, charismatique et plein d'entrain. Il fonda le club de Sceaux au début

des années « 80 », le fameux C.T.V.Sceaux dont il assura la présidence de 1984 à 2007, un long bail ! Club qu'il mena au sommet par des conquêtes de challenges. Je me souviens de l'époque, 1989, où moi-même président de l'U.A.F., il nous mena la vie dure dans la conquête de challenge de la Ligue Ile-de-France qui était très prisé dans ces années là. Nous l'avions remporté mais il avait fallu toute l'assiduité des membres de l'Union pour le conquérir, Jacques Marie ne nous faisant aucun cadeau. Il porta bien haut



la flamme des Audax en organisant pour le compte du CTVS et fut responsable d'une session de Paris-Brest-Paris en 1986. Toutes les grandes épreuves randonneurs figurent à son « palmarès » dont plusieurs Paris-Brest-Paris randonneur. Sous son impulsion, car sa détermination et son énergie étaient hors du commun, son club atteint des sommets et perdura après qu'il eut quitté la présidence. Personnage incontournable de ces années là il laisse un grand vide et laisse le souvenir d'un homme affable et généreux. Au revoir Jacques les anciens ne t'oublieront pas.

Jacques LANNON

Marcel Sarrazin



Marcel Sarrazin nous a quitté à 89 ans. Connu de nombre de cyclotouristes pour son engagement à tous les stades de la FFCT.

Pour l'UAF il était délégué

régional pour l'Auvergne.

Marcel était un organisateur reconnu pour avoir mis sur pied de nombreux séjours voyages, ou randonnées permanentes. Son implication bénévole ne l'empêchait pas d'être un cyclotouriste au palmarès impressionnant : Paris-Brest-Paris, Calais-Brindisi, Vichy-Munich, St Jacques de Compostelle, . . . Son dévouement avait été reconnu par une Médaille d'or fédérale ainsi qu'une Médaille d'or Jeunesse et Sports.

Nos sincères condoléances à sa famille, et à ses amis,

Gérard Baluteau



Gérard avec son épouse Annie chez eux à l'occasion du dernier Audax que Gérard a organisé en janvier 2020.

Décès de Gérard BALUTEAU, né le 15 juillet 1945. Grand est mon étonnement, forte ma douleur d'apprendre son décès dans la nuit du 13 mai 2020.

Nous avions encore échangé des e-mails il y a peu de temps, et souhaitions se revoir cet automne sur une marche charentaise. On se connaissait depuis une trentaine d'années. Je garderai de cet Ami un excellent souvenir, celui d'un grand sportif, entreprenant, cherchant

toujours à faire plaisir. Adeptes du parapente dans les Pyrénées, son courage était sans limite. L'un des piliers de l'association charentaise, il avait encore organisé un brevet de 25 km à Puy-moyen, récemment. L'on se souvient très bien du 100 km passant à la Rochelle, cette magnifique boucle plu alors beaucoup aux nombreux participants.

Dans la douleur, nous ne supportons pas qu'il ne soit plus là. Tous ceux qui l'ont connu présentent leurs plus vives condoléances à son épouse et sa famille. Gérard, tu vas nous manquer. Un grand merci pour ce que tu nous as donné.

Les obsèques se sont tenues le 19 mai dans la stricte intimité.

René VASSEUR

José Luiz Perez



Triste nouvelle au sein des clubs Rando Marche Audax 07 et de l'Entente Athlétique de Tain Tournon.

José Luiz, le sympathique président de RMA07 depuis deux ans nous a quitté subitement à l'âge de 49 ans.

Sportif accompli il préparait un Aigle d'Or Marche Audax, soit 1950 km pour cette année 2020, mais le confinement avait suspendu son projet.

Il était aussi un sociétaire actif de l'Entente Athlétique de Tain-Tournon (EATT) où il avait de nombreux amis. Il a participé à de célèbres compétitions, telles que la Sainté Lyon, la Diagonale des fous à l'île de la Réunion, ou d'ailleurs, il comptait y retourner pour une nouvelle participation. Il pensait à l'ascension de certains sommets du Népal.

Il pratiquait aussi un peu le cyclisme avec son vélo et son VTT qu'il soignait particulièrement.

Comme un grand sportif il conseillait des régimes diététiques à ses compagnons « Audacieux » pour réussir les grands brevets, avec ses pointes d'humour habituels qui le caractérisait lors des copieux ravitos Ardéchois. Au forum des associations il aimait tenir le stand, et avec sa joie de vivre il attirait de nombreuses « sportives féminines ».

Depuis deux ans il restaurait avec la passion de son métier de menuisier ébéniste sa maison de village dans le centre de Tain, lieu qu'il avait choisi pour le départ annuel du 25 km Audax de Tain l'Hermilage.

C'est avec tristesse que tous ses compagnons de marche et course à pied n'oublieront pas notre joyeux José Luiz.

Audax 07

Adriaan Top



Nous avons été attristés par la mort de Adriaan Top (07.04.1942 - 23.03.2020) Originaire du Westhoek et plus précisément de Westvleteren, Adriaan Top s'était établi à Auderghem où il gérait chaussée de Wavre une boucherie florissante.

En mars 1974 il fut le deuxième Belge à obtenir un Aigle d'Or (n°31) en France. A cet Aigle d'Or succédèrent d'autres distinctions notamment en natation et en cyclisme.

Avec quelques amis, il mit sur pied à Auderghem en 1977 un premier 100km. Cette initiative fut couronnée d'un tel succès qu'elle donna lieu à la création d'Euraudax Belgique dont il fut le premier Président.

Trop occupé par ses activités professionnelles, il se vit contraint mi 80 de passer le flambeau de la présidence belge à Paul Martens.

Arrivé à la pension, il déménagea à Jezus Eik et se lança à corps perdu dans la marche avec comme résultat 21 Aigles d'Or et de nombreuses participations à des marches telles que Vichte Dhron et IML.

Adriaan Top avait une vision très claire des choses qu'il pouvait résumer très succinctement. Il y a trois ans environ sa santé l'avait quelque peu abandonné et il dut se faire soigner dans un home.

Ce fut son dernier voyage et le 23 mars 2020, Adriaan Top entama sa dernière marche.

Nous présentons à la famille nos plus sincères condoléances.

EURAUDAX

Un ami belge nous a quitté le 23 mars 2020 il s'appelait Adriaan Top ; il demeurerait près de Bruxelles, c'est son épouse qui me l'a appris.

Adriaan était né le 7 avril 1942, c'était un homme gentil et discret.

C'était aussi un grand sportif, il a le numéro 7 comme Super Audax complet en 1974, il récidivera quelques années plus tard en 1996 et 2001.

Pour les néo Audax j'indiquerai que pour obtenir cette distinction il faut avoir les brevets de base dans les activités Audax suivantes : cyclisme, marche, natation, kayak et rajouter Paris-Brest-Paris en vélo. A ce magnifique palmarès Adriaan était également Aigle d'or de ski de fond il avait le numéro 25 qu'il avait obtenu en 1999. Dans la chronologie j'indiquerai



qu'il avait commencé les brevets de natation en 1983 et qu'il a le numéro 30 pour le brevet de 1 km qui est la première étape pour aller à l'Aigle d'or. Adriaan était titulaire de 9 Aigles d'or en natation avec le numéro 24, le premier le 7 juillet 1985 et le dernier le 15 janvier 2001 (pour mémoire c'est Christian Krier qui a ouvert le palmarès comptable de la natation puisqu'il possède l'Aigle d'or natation numéro 1). Adriaan était un contemporain de, Patrice Cottin, Baudouin Rossius, Alain Masson (recordman avec 30 Aigles d'or natation), et moi-même, ainsi que de bien d'autres audacieux....

En 1984 Adriaan continuera les activités aquatiques en faisant les brevets rame. Il réussira son brevet de 20 km qui l'amènera plus tard à l'Aigle d'or dans cette discipline. En 1985 une nouvelle activité est créée, le ski de fond. En 1997 il obtiendra son premier brevet de 25 km avec le numéro 294.

En ski de fond Adriaan n'était pas un styliste mais il était efficace avec ses skis à écailles.

Indépendamment du ski Audax Adriaan s'est attaqué aux courses populaires de la Worldloppet en particulier en 2002. Adriaan sera lauréat de ce que les suédois appellent la Trace ouverte où chaque concurrent part quand il le souhaite, cela avait permis à Adriaan de reconnaître le parcours de la mythique Vasaloppet, longue de 90 km, qu'il réussira quelques jours plus tard. Cette reconnaissance

avait été efficace car Adriaan s'était rendu compte que ses skis à écailles n'étaient pas adaptés à cette épreuve à cause de ses spécificités. Avec un camarade nous l'avions convaincu d'acheter des skis à farter, ce qu'il fit. La veille de la course mon camarade et moi avions préparé les skis d'Adriaan. Il est arrivé environ 30 minutes après moi et nous avons apprécié le goûter que notre logeuse avait préparé pour ses locataires qui participaient à la Vasaloppet.

Par ailleurs lors d'un séjour de ski de fond Adriaan avait reconnu un participant qu'il avait croisé quelques années plus tôt lors de la Fagnarde. L'année suivante Adriaan avait apporté la photo ou effectivement les deux Audax skieurs avaient été photographiés ensemble

Je laisse le soin aux responsables des activités cycliste et marche de compléter le palmarès sportif d'Adriaan mais avant je préciserais que Adriaan avait participé aux différentes éditions de l'Euro P N, en 2000 Bruxelles-Luxembourg-Strasbourg, en 2002 Paris-Bruxelles-Luxembourg, en 2003 Strasbourg-Beilstein-Kaiserlautern-Luxembourg, en 2005 Albertville-Rome, en 2006 Madrid-Lisbonne, en 2007 Londres-Paris, et en 2010 Rotterdam-Paris.

C'est un Super Audax qui te salue Adriaan.

Gérard MAURICE

Nous avons appris, le 23 mars, le décès

à 78 ans d'Adrien TOP, premier Président des Audax belges marcheurs. Titulaire de 21 Aigles d'Or Audax marche (N°31), Aigle d'Or cycliste (N°237).

Audax éclectique il est le 14^{ème} lauréat à être Audax complet (200 km à vélo, 100 km pédestre, 6 km nageur, 80 km à la rame) et le N°7 chez les Super-Audax complets (toute la gamme dans toutes les disciplines).

Il fut le créateur des Audax belges en 1969 et organisa l'année suivante le premier Audax belge de 100 km sur le parcours Liège-Auderghem (banlieue de Bruxelles) auquel j'ai eu le plaisir de participer.

Pris par ses activités professionnelles il passa le flambeau à Paul Martens en 1984. Des ennuis de santé l'éloignèrent petit à petit des pelotons et il s'est éteint dans une maison spécialisée.

Jacques LANNOY

L'Euro P N rend hommage à Adriaan TOP, Euro P1 de la première heure qui nous ravissait avec son accent bruxellois et Jacques Celerier, ami de Gérard Charpentier et d'Alain Challant, ancien Secrétaire Général du CDOS du Val de Marne, ancien tireur au pistolet de haut niveau, admirateur et supporter de l'Euro P N. A leurs familles nous adressons nos plus sincères condoléances.

Adrian TOP (07/04/1942 – 23/03/2020)

Jacques CELERIER, décédé le 2 avril 2020 du Covid 19

L'EUROP N



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/>



Votre Revue

La Revue des Audax est le reflet de nos activités.

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

Que vous soyez organisateurs ou participants.

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

Drôle de guidon, mais pourquoi ?

À plusieurs reprises, au cours de longues randonnées Audax, des cyclos participants se sont étonnés et m'ont posé des questions sur ce guidon.



Plusieurs raisons m'ont poussé à vouloir remplacer le guidon classique de course par un guidon qui me rendrait moins douloureuse à la longue la position tête relevée (lorsque l'on a les mains en partie basse du guidon) surtout dans la durée.

Le coureur ne se pose pas la question, pour plusieurs raisons. D'abord parce que le plus souvent il est jeune (ou il l'est resté !) et que ses vertèbres cervicales sont quasi-intactes, que la durée de son effort est relativement courte, un coureur (amateur ou pro) peut faire 160 km en plus ou moins 4 heures, (à partir de 200 km et même moins pour nous, rien de comparable !), que sa machine est adaptée surtout pour la pénétration dans l'air par une position très couchée, pour un effort intense mais relativement bref.

Des observations, des lectures d'études, mais surtout mes ressentis douloureux, m'ont amené à étudier la question beaucoup plus précisément.



D'abord des photos : si vous regardez attentivement les photos de course (en particulier professionnelles) ou de rallyes ou randos des magazines, ou les reportages télévisés, vous constaterez qu'à part dans les moments d'efforts absolument intenses, le sprint en particulier, les coureurs posent souvent leurs mains sur la partie haute du guidon, ou sur les poignées de freins, (peut-être jusqu'à 3/4 de la durée d'une course selon certains observateurs), il est facile de déduire que cette position

est beaucoup plus "naturelle" et reposante que les mains dans la partie basse et bien sûr, comme tout cycliste, je l'avais constaté par moi-même.

Et j'ai aussi noté qu'au cours de ces dernières années, la forme de ces poignées a évolué : elles tendent même à ressembler parfois à mes cornes de vache !

D'autre part, au cours de la pratique de l'Audax, je n'ai jamais eu à disputer, comme lorsque j'étais coureur, de sprint intense, ou d'efforts de contre-la-montre bref, ou de chasse intense pour revenir sur un peloton ou un groupe... ! Encore noterez-vous que lors d'une épreuve contre-la-montre professionnelle, le guidon classique dit à 3 positions n'est pas utilisé. Si par hasard je veux rouler un peu fort, je place les mains bien en haut des cornes, je plie les bras presque à angle droit, l'avant-bras se trouvant alors quasiment à l'horizontale et la fameuse pénétration dans l'air est maximale...pour une brève durée !

Mais surtout, l'arthrose ! Et l'âge ! La position basse qui nous contraint à relever la face en arrière favorise la douleur si vous vous trouvez déjà en délicatesse avec vos vertèbres cervicales ! Probablement pour éviter au maximum cette souffrance, j'ai noté que dans nos pelotons cyclos, certains relèvent l'appui sur le cintre et les poignées de frein vers le haut, ce qui se rapproche de la position de guidon que finalement j'ai choisie.

Ces réflexions et ce vécu m'ont donc amené à supprimer cette position basse du cintre course qui ne me servait pas ou plus même si la mentalité de coureur qui peut-être ne nous quitte jamais complètement, me faisait hésiter. Et l'esthétique ? Je ne vais plus ressembler au coureur que j'étais ! ? C'est une épreuve mentale très dure !!!

Mais l'intérêt de soulager la souffrance de l'arthrose s'est imposée de plus en plus. Ou alors, remiser le vélo et ne jamais dépasser une heure ou deux ! Je crois que j'ai bien mis deux années à tergiverser avant d'imaginer et surtout de trouver un appui permettant des positions de mains et de bras, et de cou et d'épaules moins stressantes.

Pratiquer un peu de VTT m'avait familiarisé avec le guidon plat auquel j'avais déjà ajouté des cornes de vache orientées vers le haut et cela bien coordonné avec la hauteur de selle, le recul, en un mot la position globale. Rien ne vaut la pratique pour affiner le bien-être... mais l'effort à VTT est beaucoup plus court qu'un Bordeaux-Paris Audax en une étape ou un Paris-Nice en 3 jours et demi.

Donc, j'ai adapté sur mon "course" ce guidon proche de celui adopté pour mon VTT, c'est-à-dire la barre droite et les cornes de vaches, mais du coup, se posait le double problème des freins et dérailleurs ?

Jusque là j'avais encore des manettes de dérailleurs au cadre et non-indexées ! Je fonctionnais à l'oreille depuis 1961 et j'en étais satisfait !

Hélas, nouveaux cadres, plus de plots pour les manettes !!! J'avais déjà posé des freins de « contre la montre » en bout des cornes de vaches et, faute de pouvoir réinstaller des plots au cadre, j'ai pensé aux poignées tournantes que j'avais déjà sur le VTT, qui ne disposait plus comme le « route » de plots !! Le défaut, évidemment c'est de ne plus pouvoir disposer de roues à nombre de pignons différents comme avant. Je pouvais monter indifféremment mes roues équipées de 9 ou 10 vitesses (sous réserve d'avoir une chaîne 10 vitesses), ce qui est impossible avec un système indexé et encore moins avec les « combinés » freins/dérailleurs.

Auparavant, je réglais moi-même sans difficulté le fonctionnement



du dérailleur (alors que je ne suis pas un très bon technicien). J'ai opté pour des Sram 9 vitesses, c'était le maxi il y a deux ou trois ans pour les poignées tournantes (moins de 40 €), et des pignons à l'unité (Miche) pour adapter les développements que je souhaite et qui me paraissent adéquats avec ma pratique et mon âge, mais il ne s'agit là que d'avis personnel et de rien d'autre.

Ce guidon se compose : d' une barre vtt droite sans courbes, coupée à la longueur souhaitée car d'origine elle fait une soixantaine de cm. Pour moi : coupé à 41 cm -si vous l'essayez, la laisser plus longue au début pour faire les essais de confort, car plus ou moins un cm peut se révéler inadéquat- et il est plus facile de couper que de rallonger !!

Ensuite les cornes de vaches ? Elles sont serrées sur la barre par une vis. On peut aussi les raccourcir, les incliner comme souhaité, et par la seconde vis, en amener les pointes vers l'intérieur, ou poser des cornes droites sans courbes (je l'ai fait mais ça ne me convenait moins). Ce système permet, après tâtonnements, de trouver enfin la ou les positions les moins stressantes dans la durée, pour le cou, pour les cervicales, pour le dos, et même pour les reins... il y a 3 ou 4 positions d'appui possibles sur ce guidon.



Enfin, plus récemment, j'ai ajouté les deux petits supports rouges -voir les photos- insérant une petite barre me servant à poser le socle du compteur, le support d'une lampe, et une sonnette particulièrement importante sur les véloroutes ou en ville où les cyclos ne sont pas les seuls utilisateurs.

Petit avantage de ces supports, : si je pose une sacoche de guidon qui peut être importante (jusqu'à 10 l) accrochée au cintre, je peux surélever ces supports et faire que la lumière ne soit pas gênée par la sacoche.

Bien sûr, d'aucuns trouveraient des inconvénients à tout cela. Les poignées tournantes me permettent de changer les développements avec une grande facilité, quasiment sans quitter les mains du guidon mais la limite à 2 x 9 vitesses paraîtrait peut-être insuffisante ?

Je répète ici que ce sont les randonnées Audax qui m'ont amené à ces bricolages.

En double plateau, j'ai conservé 42- 30 sur le BMC alu, et 44- 33 sur le BMC carbone, car l'axe de pédalier désormais inséré en force ne me permet pas moins de 33 dents pour le petit plateau.

Donc sur le BMC alu mes pignons vont du 14 au 29, dévelop-

pements de 2,19 m à 6,40 et sur l'autre du 14 au 32 soit de 2,20 m à 6,71 m.

Ces développements m'ont suffi pour les diverses longues distances que j'ai pu réaliser et pour faire le Ventoux avec l'un et l'autre.

Cette présentation de modification n'a pas pour objet de convaincre que c'est le mieux ! Le mieux est ce qui convient à chacun en fonction de ce qu'il souhaite, de ce qu'il ressent et de ses objectifs personnels !

Pour moi, l'Audax m'a appris bon nombre de choses et m'a fait évoluer sur certains points. Notamment, à me débarrasser de certains aspects de la mentalité coureur qui, comme je l'ai évoqué plus haut, privilégie la vitesse, la compétitivité, le classement, la rivalité, tout ce qui n'est plus d'actualité à 75 ans ! Mais, dans bon nombre d'aspects, le cyclisme de compétition nous modèle même si certains "progrès" me paraissent tout à fait discutables à titre personnel.

Je n'ose pas croire qu'ils s'expliqueraient surtout par le prix de vente !!

Exemple les freins à disques qui, mais ce n'est que mon avis, ne se justifient pas du tout sur la route. Les chaussures de compétition route, qui obligent à marcher en canard sur les cale-pédales, alors que les chaussures VTT permettent de marcher quasiment normalement.

Par ailleurs, pour transporter les affaires, les sacoches de selle et de guidon dites de "bikepacking" me plaisent davantage que les anciens équipements (encore que ceux-ci conviennent mieux pour un très long voyage plutôt que pour randonner seulement 2 ou 3 jours). Les très gros développements : 55x11 me paraissent démesurés (peut-être parce que je n'ai plus l'âge de les tirer)...

Comme je l'ai dit plus haut, les freins et dérailleurs combinés, en tout cas pour des non-coureurs, coûtent chers par rapport à d'autres équipements, et sont difficiles à régler même pour un bon bricoleur cyclo amateur...

Curieusement la publicité, depuis que les constructeurs cherchent à placer à tout prix des freins à disques sur les vélos de route, évoquent beaucoup moins le poids global du vélo puisque ces freins à disques l'alourdissent !

A contrario, il est vrai que deux bidons de 900 ml pleins, une ou des sacoches de selle et guidon avec 4 ou 5 kg, rendent des écarts de 100 ou 200 g ridicules.

Comme pour les camions, c'est le poids total en charge qui est important !

Je ne suis pas le seul à avoir adopté un guidon différent : aller voir (et photo ci-dessous) le site (www.muzarde.com) tenu par un cyclo passionnant et innovant, (mais difficile à joindre) dans son chapitre "Créations-un vélo passe-partout sobre et dépouillé".



Le guidon est un cintre de route retourné et retailé, associé à une excellente potence Rotor SL 2... légèreté là encore.
www.muzarde.com

C'est la Covid et le manque d'activité cyclo qui m'amène à écrire, mais j'espère fort que 2021 nous verra reprendre notre activité sur les routes ! Et ôter la souffrance morale d'un Paris-Brest-Paris non réalisé.

PS. Je viens de voir qu'il existe des poignées tournantes Sram 10 vitesses pour la modique somme d'environ 180 € !!! ça fait cher pour 1 vitesse de plus !

Robert BOLZAN
Sociétaire Audax 3246



Aux sources des Audax pédestres Retour en Italie



A l'instar des Audax cyclistes les Audax pédestres sont nés en Italie sur le modèle des Rari Nantes, nageurs italiens, adeptes des longs parcours dont les cyclistes se sont également inspirés. Les premiers Audax italiens sont organisés à Genova (Gênes) sur une distance de 75 km à couvrir en 13h/14h soit une moyenne légèrement supérieure à 6 km/h. En ce qui concerne les Audax français il fallut attendre 1977 pour officialiser le brevet de 75 km.

Une première marche comprenant 81 participants se déroule donc à Genova en septembre 1899 organisée par le sport pédestre Genova. Dans la foulée est créée à Milan l'Audax Podistico Italiano dont le premier est président Luigi Bigiarelli, fameux marcheur italien.



La direction générale est transférée à Rome le 1^{er} janvier 1902. Ont droit au titre d'Audax tout marcheur ayant effectué 75 km en 13 heures minimum et 14 heures maximum, soit aux alentours de 6,3 km/h. Les statuts entrent en vigueur le 1^{er} janvier 1902. Le 23 mars 1902 est organisé à Rome une épreuve de 75 km sur le parcours suivant : Roma - Colonna - S.Cesareo - Montecompatri - Monte Porzio - Fracasti - Marino - Castello - Roma. 19 participants.



Halte au bout de 65 km
23 août 1902 : à Albano (près de Rome) une autre épreuve de

75 km suivant l'itinéraire : Albano - Ariccia - Genzano - Velletri - Artena - Valmontone - Labico - Ariano - Cesarao - Montecompatri - Fracasti - Marino - Castello Albano
Capitaine : Tifi Cesare - départ : 20 h 30, bonne nuit avec clair de lune favorisant la progression.



En septembre 1902 encore un 75 km à Genova : Genova - Doria - Creso - Tre Fontane - Bivio - Montoggio - Bromia - Bivio - Casella - Busalla - Giovi - Pontedecimo - Sampierdarena - Genova. Durée : 13 h 55 - 43 participants.



19 octobre 1902 : quatrième épreuve officielle, incluant un 100 km, de l'Audax Podistico Italiano via l'itinéraire : Roma - Cesareo - Labico - Valmontone - Artena - Velletri - Genzano - Ariccia - Albano - Roma.

Le parcours officiel se termine à Genzano (75 km) - 55 participants sur 75 km et 30 sur 100 km.



30 Audax che compiono la marcia di 100 km, bandita dall'Audax Podistico Italiano.

2 novembre 1902 : 1^{er} Audax 100 km à Rome : 33 participants bouclant le circuit en 19h00, temps splendide. Possibilité de n'effectuer que 75 km (40 partants).

Mai 1903 : 19 participants à l'Audax 75 km à Rome sur le parcours Roma - Firenze.
Organisation : Audax Podistico Italiano.



Juillet 1903 1^{ère} marche Audax à Milan : sur le parcours Milano-Pavia-Sizzano-Melegnano-Milano 75 km
18 participants, organisation : Audax Podistico Italiano.



23 septembre 1903 : organisation Sport pédestre Genova 75 km.
30 concurrents sur l'itinéraire : Genova - Doria - Creto - Bormia - Casella - Busalla - Pontedeci - Genova en 14 h 30.
Octobre 1903 : brevet Audax sur le parcours Genova - Torreglia 75 km. Organisation Sport Pédestre Genova. Une médaille et un diplôme récompensent les arrivants au nombre de 21.



Entre 1903 et 1906 les organisations Audax semblent se raréfier.

4 mars 1906 : première marche Audax 75 km organisée par la section de l'Audax Podistico Italiano de Torino sur 75 km et menée par Carlo Reina.
18 mars 1906 : à Moncalieri (banlieue de Turin) marche Audax de 75 km.

Parcours : Moncalieri - Torino - Rivoli - Avigliana - Giaveno - Trana - Piossasco - Beinasco - Moncalieri.

* A Torino si è svolta la prima prova ufficiale dell'Audax Podistico Italiano sul percorso Torino-Pinerolo-Torino. Vi parteciparono tre signorine della Società Ginnastica ed i seguenti: Reina (direttore di marcia), fratelli Cornaglia, Antonioli, fratelli Varale, Grillone, Mortara, Contenti (del Club Sport Ireos), Bertoia, Deangelis, Forno, Pagella, Gera, Zecca (della Ginnastica), Diena (Club Audace).

* L'Audax Podistico di Moncalieri, sotto la direzione accurata del sig. Dalmasso, seguita le marcie d'allenamento (Moncalieri-Carignano-Trofarello); (Moncalieri-Torino-Rivoli-Moncalieri); per la prova ufficiale del 18 marzo sul percorso: Moncalieri - Rivoli - Avigliana - Giaveno - Trana - Bruino-Orbassano-Moncalieri.

1er avril 1906 : première marche Audax officielle de l'Audax Podistico di Padova sur le parcours Padova - Mestre et retour.
9 marcheurs sous la direction de Riccardo Braghetta.



Le premier avril a eu lieu une autre marche de 75 km organisée par la section Audax de Saluzzo regroupant 7 concurrents.



22 avril 1906 : deuxième marche Audax officielle à Moncalieri de 75 km.

29 avril 1906 : deuxième marche Audax officielle à Torino de 75 km. Directeur : Bertole. 11 marcheurs.



Octobre 1906 : Troisième marche Audax officielle à Torino sur le circuit : Torino - Caselle - Cirié - Nole - Mathi - Lanzo - Germagnano et retour 75 km. Conditions atmosphériques bonnes ainsi que le bon revêtement des routes. A Lanzo, sur le retour, le signor Sindaco offre le vermouth ! Un quart d'heure d'avance pour les rescapés au nombre de 14.

8 décembre 1906 : Quatrième marche officielle Audax à Torino sur 100 km.

Parcours : Torino - Airasca - Pinerolo - Orbassano - Torino et pour compléter une boucle Torino - Rivoli et retour.

Bonne organisation, présence de la « Croce Rossa » et d'estafettes à bicyclette. 18 participants.



16 juin 1907 : Les Audax français importent en Italie, à Gênes, le brevet de 100 km officiel et patronnent l'organisation mise sur pied conjointement par Fortior Podistico Italiano et Sport Pedestre Genova. Parcours : Genova - Voltri - Arenzano et retour. Une vingtaine de marcheurs.



I primi audax podisti francesi a Genova.



Les participants à l'arrivée, au centre en bas, le capitaine Bertolé.

6/7 novembre 1909 : seconde épreuve de 100 km jumelée Audax Italiano et français à Genova. Temps réalisé : 20 h sur

l'itinéraire suivant : Genova - Torriglia Laccio - Busalla - Certosa - Genova.



6 participants, tous italiens.

Il semblerait que ce soit la dernière épreuve de marche Audax organisée en Italie. Les transalpins préférant la marche athlétique. Dans les années 2000 une timide reprise semble s'amorcer mais elle restera sans lendemain !

Jacques LANNOY

Sources :

La Stampa sportiva, Rivista Audax, Tribuna illustrata.



AUDAX SEMPRE AVANTI



Après avoir participé durant le week-end des 15 et 16 juin 2019 aux deux parcours des 40 kilomètres de la marche internationale à Diekirch, je m'engage pour une flèche AUDAX.

Je débute cette flèche Audax le lundi 17 juin 2019. Mon objectif est de réaliser le tour du Grand Duché du Luxembourg à pied. Le Luxembourg a pour chef d'état le Grand Duc Henri de Luxembourg. Ce pays européen a pour capitale Luxembourg et il a une superficie de 2586 kilomètres carrés. On y parle le luxembourgeois, le français et l'allemand.



Je débute mon périple à Mondorf les Bains situé au bord de la frontière française. J'effectue ce tour dans le sens horaire. Je pars en autonomie, seul et je porte un sac à dos d'environ dix kilogrammes (c'est trop). Je commence par faire tamponner mon carnet flèche pédestre Euraudax à 08 heures 45 dans une station service-épicerie, située à proximité d'un ancien poste de douanes.

Pour que cette flèche soit reconnue, je dois faire tamponner ce carnet flèche deux à trois fois dans une même journée. Je dois également réaliser une moyenne de 50 kilomètres par jour. Mon circuit est long de 291 kilomètres.

Cette première journée est ensoleillée, l'après-midi est même chaud. Je recherche l'ombre. Les nuages qui de temps en temps cachent le soleil sont les bienvenus. Les prairies sont vertes, le parcours vallonné et les montées peuvent casser mon rythme.

Dans le secteur d'Esch sur Alzette, je peux apercevoir

Tour du Luxembourg Flèche pédestre de l'Euraudax

certain éléments qui rappellent l'époque des mines. Arrivé à Differdange, je devine que les usines de sidérurgie ont une place importante dans cette ville. Je stoppe ma première journée de marche à Garnich.

Pour la deuxième journée, le mardi 18 juin 2019, fini les usines de sidérurgie. Je suis au milieu de la campagne verte. En cette période, les blés et orges ne sont pas encore murs. L'élevage est surtout dominé par les bovins, parfois les ovins. Les forêts

que je traverse sont jolies. Le temps est chaud mais les nuages qui occultent régulièrement le soleil donnent une température supportable. Je sens bien mes épaules, suite au port de mon sac à dos. La vallée de la haute Sûre est magnifique mais que de montées et les descentes commencent à me paraître longues surtout entre Bigonville et Boulaide.



En fin de journée, les pieds commencent à fatiguer et quelques ampoules apparaissent. Je stoppe ma marche pour la journée à Derenbach.

Mercredi 19 juin 2019, troisième jour de randonnée pédestre. Deux petites pluies fines font leur apparition dans la matinée mais elles ne durent pas. Le tonnerre gronde mais l'orage ne s'approche pas de moi. Mon passage à Hautbellain, village qui dépend de la commune de Trois Vierges est le lieu le plus au nord de mon périple. A Huldange, autre village qui dépend également de la commune de Trois Vierges, j'arrive à l'endroit présenté comme le point culminant du Grand Duché. Il s'agit du Burrigplatz situé à 558,35 mètres d'altitude. Toutefois, le point culminant réel se situerait non loin de là, au lieu-dit Kneiff à une hauteur de 560 mètres.



A 18 heures 30, je suis pris sous un orage doublé d'une tempête de grêle. Je termine bien plus tard ma journée de marche après avoir traversé la commune de Reisenbach sur les bords de l'Our. Quatrième jour, ce jeudi 20 juin 2019, j'emprunte la piste réser-

vée aux cyclistes et aux piétons, nommée la piste des trois rivières. Cette piste longe la route N10 mais surtout la frontière avec l'Allemagne. Elle suit la rivière l'Our, puis la rivière Sûre pour finir avec la Moselle. Tant que j'emprunte cette piste, le dénivelé est quasiment nul. Je passe devant une usine de production d'électricité, la Société Electrique de l'Our (S.E.O). Lorsque j'arrive à Vianden, je suis émerveillé par ce village dominé par son château des XI et XIV^{ème} siècle. Victor Hugo a séjourné dans cette cité.



Pour ma part, les pieds sont fatigués et mes épaules ressentent le poids de mon sac à dos. Le début d'après midi est parfois

pluvieux mais il ne fait pas froid. En début de soirée, je crains que si je stoppe ma journée de randonnée trop tôt, je ne puisse pas arriver dans les délais. Aussi, je décide de marcher une bonne partie de la nuit.



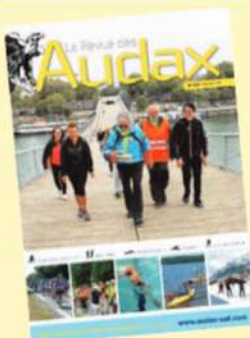
Le vendredi 21 juin 2019, c'est mon cinquième jour de marche. Je passe au bord du port fluvial et de son chantier, situés à Grevenmacher. A partir de là, je suis les côteaues du vignoble luxembourgeois. Je les verrai jusqu'à Schengen. Entre Rémich et Schengen, communes distantes de 9 kilomètres, j'emprunte toujours la piste des trois rivières, le long de la route N10. En ce lieu, cette route est très passagère. En ajoutant à cela la chaleur, je trouve cette portion pénible. A Schengen, je vois le monument des accords de la libre circulation des états membres de l'Union Européenne. Enfin, direction Mondorf les Bains où j'arrive à 20 heures 20. Je fais tamponner mon carnet flèche pédestre Euraudax pour la dernière fois sur le même site du lieu de mon départ en début de semaine. Content, je suis soulagé d'en avoir terminé avec ce défit personnel.

Thierry LARCHER

23



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/>



Votre Revue

La Revue des Audax est le reflet de nos activités.

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

Que vous soyez organisateurs ou participants.

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

Retour vers l'Audax

1982 : année de mon seul et unique Aigle d'Or marche. Autant dire que c'était au siècle dernier ! Le cyclotourisme fut ma première passion. Bien s'en faut d'ailleurs, car c'est au cours d'un raid Lyon-Mont Blanc-Lyon que j'ai rencontré ma future femme Maryvonne. L'hiver en général, on marchait, l'activité vélo étant quelque peu réduite en cette période de l'année, puis on reprenait ce dernier pour préparer les épreuves de 24 et 40 heures direction la Provence, concentration Vélocio oblige. De petites marches en randonnées plus longues (oh là là !, Saint-Etienne-Lyon pour une première), me voici projeté dans le milieu des Audax. Je reconnais qu'au début, c'était plus la performance que je recherchais, et la quête de ce fameux Aigle d'Or. Les années ont passées, toujours à la recherche de nouvelles sensations. S'en est suivi la découverte du triathlon balbutiant encore à cette époque, puis de la course à pied, du semi au marathon complet jusqu'aux épreuves de 100 km puis ... le RAS LE BOL de la route. Vive la nature et ... découverte des trails : le coup de cœur, l'éclate ! Que de souvenirs formidables encore ... S'en suit un petit couac au niveau de la « breloque interne » m'obligeant à arrêter la course à pied.



2014 - Reprise donc de l'aventure des Audax pédestres. Cette fois-ci, j'ai bien pris conscience de la nature humaine de cette discipline. La performance sportive est là bien sûr. La moyenne de 6 km/h imposée n'est pas anodine, même sur un simple brevet de 25 km. Qu'en est-il au-delà bien évidemment ! Chacun sait les distances proposées par notre organisation. Outre ceci, j'y ai trouvé un bonheur, une solidarité et une camaraderie à nul autre pareil. J'ai rencontré des gens formidables, capitaines de route et bénévoles tous dévoués à notre « bien-être », lors de joyeuses gambades dans notre si beau pays. Que de belles images encore gravées dans ma mémoire, parmi lesquelles je citerais en 2015, un sublime 50 km sur l'île d'Yeu, les brevets de 50 km au Lac de Vassivière de notre ami Jacques Lannoy (le 100 km que tu as organisé en place et lieu en 2016 est inoubliable, et je pense qu'il en est de même pour beaucoup), les brevets organisés par les Audax Bourguignons dans cette splendide région dijonnaise ... et j'en passe.

A comme	aventure, audace
U comme	l'union si importante dans ces brevets
D comme	désir. S'il n'y a pas de désir, il n'y a pas de plaisir, et c'est si important
A comme	allure (6 km/h pour des brevets de 25 à 150km ... voir plus)
X comme	Xccellent, Xtra. La lettre X désigne l'inconnu qui est en nous et que l'on apprend à découvrir

De Trégunc dans le Morbihan (les Marcheurs des 4 Saisons de Rosporden) à Saint Brieuc dans les Côtes d'Armor (la Vaillante), Clugnat avec « les Marcheurs Creusois », Vernon dans l'Eure avec le « SPN », Challans en Vendée avec « les Pieds Agiles », Blois avec le « BBR », au tout nouveau club « les Tatanes Lochoises » dans ce département de l'Indre et Loire » si propice à la randonnée pédestre ... liste non exhaustive, que de bons moments partagés. On ne peut citer tout le monde, et je ne voudrais pas faire de favoritisme, vous êtes tous génial : notre ami Frankie d' Anvers si affable et qui vient de recevoir son 75^{ème} Aigle d'Or !!!, Michel Morvan qui m'a fait connaître Vernon et ses alentours, un certain Jacques dont j'ai déjà cité le nom plus haut, pour sa gentillesse et son enthousiasme, qui m'a fait découvrir sa chère région limousine, Alain Petit de « la Godasse Saint Pierre des Corps » si accueillant et généreux par sa recherche continue de beaux parcours (ah !, ces petits brevets de 25 km du 1^{er} mercredi de chaque mois), Gérard Coutel et son équipe du Luisant AC, on s'y sent bien (quel bonheur de vous retrouver pour quelques belles randonnées durant lesquelles l'amitié n'est pas un vain mot). Enfin, j'ai une petite pensée pour deux personnes qui nous ont malheureusement quittés en 2018, et ce trop rapidement :

- Edith Bruet des « Audax Bourguignons » dont j'ai fait la connaissance à Montbard lors d'un brevet de 50 km, et qui était une présence joyeuse, toujours gaie et dynamique dans les pelotons qu'elle emmenait. Son œuvre est poursuivie d'ailleurs par son mari Didier que je salue particulièrement.

- Michel Dufour, de « Blois Bégon », un personnage qu'on ne peut oublier et que l'on ne pouvait qu'apprécier. Michel, tu étais grand de par ta stature qui ne passait pas inaperçue parmi nous, mais ta présence, ta joie, ta façon de partager tes connaissances du terrain était ... unique.

Merci, merci à tous et toutes, voici ce que m'as apporté la marche Audax. Bravo pour ces nombreux kilomètres parcourus. Je limite quelque peu maintenant, d'autant que comme l'as dit dernièrement Léon de Montreuil dans notre Revue (qui se cache derrière ce pseudonyme !), dès que la route s'élève quelque peu ... je cherche vainement le petit plateau ! Mais, que de bons moments encore à venir sur des brevets de 25 ou 50 km ... au profil assez plat !

Michel TERRIER





Ma première année au CDRP 95

A l'initiative de Didier Daumain et avec le concours du Coderando du Val d'Oise a été créée une section marche Audax, le CDRP 95, en début d'année 2019.

Didier venait d'avoir son premier Aigle d'or, et souhaitait entraîner, fédérer autour de lui des personnes voulant faire une certaine forme de marche d'endurance. Une initiation à l'Audax avait eu lieu en septembre 2018, lors d'un brevet de 25 km rassemblant 40 personnes.



Dès le mois de janvier les premiers audacieux du Val d'Oise se sont regroupés derrière Didier pour leurs premiers Audax. Le groupe s'est doucement agrandi et nous sommes maintenant 26 marcheurs et nous nous déplaçons régulièrement de 6 à 8 personnes pour faire un ou deux Audax par semaine.

Didier a mis au calendrier des marches Audax, une par mois le samedi, et quelques unes le mercredi soit : 14 Audax dans l'année dont 2 de 50 km et 12 de 25 km. Ces brevets Audax étaient au départ d'Eaubonne, soit du gymnase du Luat, soit de la gare d'Eaubonne, sauf le 7 avril qui lui était au départ de Corneilles-en-Parisis et le 7 décembre pour le Paris-Pontoise qui était assuré jusqu'à présent par l'UAF Paris avec Alain Lammers et Jacques Remande.



Pour cette première, malgré les grèves des transports 30 personnes se retrouvaient à la gare de Lyon pour 50 km, et 6 autres ont effectué 25 km depuis Eaubonne.

Cette émulation a permis à quatre d'entre nous d'obtenir leur premier Aigle de bronze : Chantal, Patricia, Bernard et Frédéric, dont deux lors de leur première année d'Audax. Didier a fait son deuxième Aigle d'or, Bernard et Patricia ont fait une première coquille et Didier sa 3^{ème} coquille.

Bernard a également réussi son diplôme de capitaine de route.

Une équipe de 7 bénévoles a été mise en place pour assurer les ravitaillements tout au long de l'année, et les repas pour les deux brevets de 50 km, un grand merci à eux, encadrés par Liliane.

Pour l'année 2020 Didier a mis au calendrier : 9 x 25 km dont 3 x 25 km le mercredi, le 25 km du 26 avril sera au départ de Corneilles-en-Parisis, en simultané avec les Randonnées Corneillaises et celui de septembre n'aura pas lieu le 5 mais le 13 à Groslay pour le Festirando du Val d'Oise.



Pour le 2 x 50 km : un le 29 février et le Paris Pontoise le 28 novembre pour le Téléthon, et un 15 heures le 02 mai.

Une nouveauté en 2020. Des entraînements auront lieu tous les samedis matin de 8 h 00 à 11 h 00 au Luat, contacts Bernard ou Didier.

Le CDRP95 voit encore plus loin pour organiser à compter de 2021 un 20 heures, et envisage sérieusement en 2024 de proposer la marche Audax d'exception de 200 km.

Nous espérons que d'autres marcheurs du Val d'Oise viendront renforcer l'équipe de ces nouveaux audacieux.

Didier a été élu membre du Comité Directeur de l'UAF lors de l'Assemblée Générale de l'UAF le 14 décembre 2019 à Montgeron.

Michel PICQUENOT





Le Bi-Audax de Luïsant avec le concours du CoDep 28 de cyclotourisme

Samedi 14 septembre 2019. A midi, 28 cyclos fêtent leur course à la salle des Fêtes André Malraux. Partis à 7 h 00, 20 sous les coups de pédale de Philippe Leproust, ils feront le bi-audax : 10 x 25 km, 1 x 50 km et 9 sur 100 km marche, dont 6 de Luïsant. Il s'agit de Patrick Baudet, nageur au caractère trempé, Alain Blochet, Christine Grizard, Jean-Jacques Lambert, Jean Larcher, Philippe et Danièle, Dominique Plancon, Jean-François Roisne. Les effectifs se trouvent être partagés avec le 150 km de l'UAF qui a lieu à cette date.

Ils ne manquent pas d'expérience et apprécient le repas préparé par Maryse. Ils relèveront le défi qu'ils se sont fixés comme un joyeux tourbillon. Jean-François aura fait 300 bornes de vélo depuis son domicile. Pas de failles non plus des bénévoles, de la part des ravitailleurs, de la sécurité, et de Martine.

13 h 50. Le départ est proche. Gérard Coutel remercie les 68 partants venus des quatre coins de France et de Belgique. Des plus enthousiastes, ils ont été jusqu'à quarante à se déplacer, étant alors accueillis par Serge Moreau. Raymond Benmohar en costume cravate, leader de Paris-Tubize (25 épreuves de 292 km), créa un 100 km à Bruxelles en 2016. Les plus hautes marches gravies résonnèrent sous nos pas. Frank Rottiers détient plus de 200 000 km. Le plus titré en Audax positif, atteindra en fin d'année, son 75^{ème} Aigle d'Or après avoir effectué trois brevets de 100 km. Roland Leloup «des pattes» inusables, est un bon chasseur. Annick Deman et Luc Dekeirschbieter réalisent de bons Centurions en Grande Bretagne. Françoise Duguet (Moulin s/Allier) et Dany Gaillard (Bourges), ex-capitaines de route qui font partie du noyau dur des trente glorieuses, encore imitées mais non égalées, se donnent des ailes. Face à d'aussi prestigieux palmarès, ma route sort de ma tête en quelques secondes. «Dire qu'on est maso !», je ne le crois pas, la passion grandit chaque fois et cela permet de connaître ses limites et de voir jusqu'où elles vont !

Dehors, on existe vraiment, prêts à tenir la distance et à parler de son vécu sportif, différent les uns des autres. Des coureurs à pied et randonneurs, à tous les niveaux et à toutes les tranches d'âge expérimentent la discipline, n'étant pas une compétition. Deux jeunes bouclant le marathon en moins de 2 h 30 se régaleront d'un 25 km. Engagés sur 100 km, des ultra-marathoniens-traileurs, s'entraînent pour l'aspect musculaire et l'endurance, en vue de classiques. Ce brevet où l'on marche la nuit, sans le risque de se blesser physiquement, ne leur fait pas regretter d'y participer.

Les règles de sécurité dites, Philippe troque son casque cyclo de capitaine de route pour la casquette.

Pas un loupé dans les circuits, régulier dans l'allure tenue à 6 km/h, foulé, emballé et plié sera cet ultra brevet. Il y a quinze jours, il faisait Paris-Brest-Paris (1230 km) en 84 heures. Avec Danièle, depuis peu, il a 14 Aigles d'Or. Quant à Sylvie Tortey du LAC, absente, sa performance le 28 juin 2019 mérite d'être citée, au 177 km de l'Ultra-marin du Golfe du Morbihan, marcher en solo, sur un parcours ingrat et dangereux, voyant de nombreux abandons, elle réalisa l'excellent temps de 28 h 30 mn. Bravo !

Evitant la Plaine de la Beauce, le tracé répond à notre attente. Même si depuis ces 32 ans, le LAC qui compte 280 adhérents, pratique à plein Rando et Audax, ce ne fut pas du plus facile de trouver des circuits inédits. Les superbes hêtres et chênes de la forêt de Saint Prest ne tardent pas à apparaître. Un premier ravito pourvoit en eau les assoiffés. Les heures filent. Un beau soleil, un peu de vent, des conditions idéales !

Le 2^{ème} 25 km, le spectacle unique au monde de la mise en lumières de Chartres qui se profile. Dans l'ambiance nocturne des vieilles rues historiques, nous resterions bien scotchés jusqu'à minuit devant la trentaine de scénographies : ponts et lavoirs des bords de l'Eure, musée des Beaux-Arts, jardins de l'Evêché, collégiale Saint-André, église Saint-Pierre. On parvient au grand escalier du XII^{ème} un peu avant 22 h 00. Les mollets durcis, les corps de l'horizontale passent à la verticale. Arrivés au portail royal de la Cathédrale, la projection de films musicaux d'une inégalable qualité nous plonge dans l'imaginaire, l'instant d'un passage éclair. Sous les pas reproduits, juste calculés de Philippe, la salle est retrouvée à 23 h 30 précises. Le dîner de



50 minutes permet à chacun de se ressourcer selon ses besoins.

Les bonnes sensations de ce bel après-midi reviennent au galop. Sous un tapis d'étoiles, dans une atmosphère complémentaire, ça redémarre. La deuxième partie avec de courtes côtes espacées apporte un agréable piquant à son tour. Mais au final, un chemin pierreux, non pressenti, fait grincer des dents et cela se ressent sur la progression des héritiers homo sapiens, aux orteils courts et aux longues jambes. Les multiples efforts seront mécaniquement adaptés selon les secrets de la constance ...

Il est 10 h 00 la phase finale, et en la présence du Maire, il est procédé à la remise des brevets et des récompenses (1). Freddy Linard accroche son 1^{er} Aigle d'or. S'ensuit le verre de l'amitié. La tension peu à peu s'estompe. Les longs instants de la récupération dans la complicité, les bi-audacieux en tête, sont tous prêts à revenir, Gérard et Philippe peuvent être contents.

Jean REMY

(i) A la marche, il a été validé 55 brevets de 100 km, 7 x 75 km, 13 x 50 km et 21 de 25 km.

(ii) Prix d'équipe 1^{er} PLOMEUR, 2^{ème} MARCHEURS CREUSOIS, 3^{ème} G503 et CHATEL NORDIC.



Agé de 83 ans 1/2, le grand marcheur romorantinais, Jean REMY, adhérent fidèle du LAC, nous a quitté brusquement lors de la Rando de la Bemache à Contres, le dimanche 29 septembre 2019.

En 2018, il était encore avec nous sur ce brevet. Ceux qui l'on connu lui rendent hommage. L'Ami modeste et généreux qui avait du bon sens pour faire plaisir, il organisa des brevets de 100 kilomètres en 1993 et 1994. Son parcours sportif fut des plus remarquable et extrêmement courageux. Pour ses 58 printemps, il se lança dans la bagarre des géants de la route de Paris-Colmar. A sa deuxième participation, il fera 520 km en 74 h 20, un temps excellent qu'il savoura.

Nous présentons nos plus vives condoléances à sa famille.

René VASSEUR



Surmontant les difficultés de transports en région parisienne, ce samedi après-midi, il fallait vraiment en vouloir pour atteindre le stade Léo Lagrange, porte de Charenton. Bus, tram bondés, à 12 h 45, me voilà tranquillisé. Jean-Michel Vincelot, à notre grand regret, téléphone qu'il doit rester au chaud.

Dévoué, fair-play, François Longatte inscrit 23 donateurs. Le CDRP95 d'Eaubonne, L'ADAL de Montigny-le Bretonneux, les Kangourous de Carrières sur Seine, en comptent 15 à eux trois. Le successeur d'Alain Lammers a pratiqué la course à pied une trentaine d'année, de la piste au 100 km route en passant quelques-unes des premières courses en montagne, bien avant que l'on ne parle de trails. C'est une première chez les Capitaines de route de l'UAF.

Invraisemblable aussi fût le parcours d'Alain qui a intensément donné de son temps et de son potentiel à la marche en ligne. Dans le Nord, la côte d'Azur, l'Espagne ... pour ne citer que les 150

km de Paris-L'Aigle, Paris-Bernay, Paris-Troyes, Paris-Rouen (125 km), organisés plusieurs fois et une multitude de 25, 50, 75 et 100 km. En 2007, un 150 km commémora le centenaire de la distance. Eût lieu également, un vingtième 200 km en boucle pour fêter la série de brevets belges et français, le 1^{er} étant Mantes en 1986.

Aujourd'hui, la plus petite distance pratiquée sur un tapis roulant, plat et touristique, ne tombera pas toutefois, avec un soleil éclatant, dans votre sac à dos, si vous faites abstraction de motivation et d'énergie.

Plusieurs marcheuses qui découvrent ce sport de groupe pour la première fois, en ont retenu beaucoup de satisfaction. S'encourager mutuellement, discuter, c'est une superbe expérience, des moments inoubliables ... Par un temps printanier, le Bois de Vincennes nous entraîne au lac de Daumesnil, Temple Bouddhique. Le Rocher annonce le parc Zoologique. Ce qui fait rugir en silence les

Marcher utile Les Restos du Coeur de l'UAF le 18 janvier 2020



« jeunes » lions du Sud-Ouest de Paris et deux « panthères » non assagies qui enchaînent toujours les épreuves Audax marche et vélo. Me revient à l'esprit, aperçus au loin le Château de Vincennes et le Parc floral.

A mi-parcours, retour au stade. Après une pause de vingt minutes, la seconde ronde de 12,5 km s'ouvre à nous sur les bords de Seine, dans le 12^{ème} arrondissement. Une fois traversée la passerelle Simone de Beauvoir, sommes près de Notre-Dame dans le 4^{ème} arrondissement. Je me voyais déjà à la Concorde, les Champs Elysées ... ! Non, à présent les longues enjambées de François, au pas régulier de 6 km/h. nous dirigent dans les environs de la gare de Lyon et le parc de Bercy, plus animés et bruyants.

La nuit tombe, il est 18 h 00, le formidable moteur pour surmonter les difficultés de la vie s'arrête. Merci à tous pour ces bons moments passés ensemble.

René VASSEUR
Photo Didier Daumain



Les lavoirs de Guerville

Le Téléthon du GMP le 7 décembre 2019

Organiser fait partie des projets premiers du club. La rando pédestre de Patrick Makowski a atteint son but. 49 volontaires apportent leur quote-part à l'AFM, sensibilisés par les progrès acquis depuis de nombreuses années et toujours encore, d'atteindre des avancées plus fortes dans la thérapie génique. A 14 h 30, la marche des Lavoirs part de la salle des fêtes de la Lombardie de SENNEVILLE. Les audacieux de Guerville, Chavenay, Vernon sur Eure, Epône..., font bloc avec les habitants des communes du Mantois.

Sous un ciel ensoleillé, pour changer de la pluie, les yeux se porteront sur l'eau tranquille des lavoirs. La rue Saint-Jean nous emmène à celui du même nom, suivi des Fillancoute, de la Ballanderie. Le parcours vallonné descend au lavoir des Roches pour remonter au coteau. Les années 1900, le bon débit des sources le canalise à la ville de Mantes. Ensuite, par la rue des Saules, de la Vigne-Blanche, la lisière du bois, sous les lignes électriques de Paris-Mantes, les lavoirs de Fresnel, de la Plagne sont atteints. Des noms que connaissent les passionnés d'Audax du bout des pieds, qui les font transpirer rien

que d'y penser. Cet après-midi, c'est la relaxe. La côte de la Plagne ne fait pas partie du parcours et Patrick procède à des regroupements tous les quarts d'heure. Dans la bonne cordialité, le temps s'écoule. Dos à la mairie de Guerville, à droite la rue de la Libération nous entraîne au lavoir de la Guittelle avant de grimper le chemin des Sources, court et rapide. Vue

sur les falaises de craie de la Seine, à flanc de coteau.

A 16 h 15, la boisson rafraîchissante offerte au stade par le Tennis-Club de Guerville, créé en 1985, est très appréciée. Les 2,5 km restants, le lavoir Saint-Martin, le dernier, clôt cette marche effectuée avec l'ardeur et la solidarité qu'elle se devait d'avoir. La photo de groupe est du coordinateur de la mairie, responsable des associations.

Le G.M.P. reversera la somme de 300 euros à l'AFM TELETHON.

René VASSEUR



Les cantinières du GMP

28

Le Téléthon des Pieds Nickelés

Chavenay le 6 décembre 2019

Il est 20 h 00. Au Gymnase Alain Mimoun de Villepreux, la fête au profit du Téléthon bat son plein depuis une heure. André et Monique LEFEVRE, animateurs des PIEDS NICKELÉS s'apprêtent à démarrer leur ronde rituelle pour la 6ème fois. Parmi les fidèles personnes aidantes, est à nouveau là Daniel ROUCHEL, Président de l'Altia et des Restos du Cœur de Villepreux-Les Clayes-sous-Bois.

Les averses glaciales et le vent violent de cet après-midi laissant un froid saisissant, n'empêcheront pas les 24 participants, moins nombreux cependant que d'ordinaire, d'en découdre avec la météo. Il y a ceux qui ont déjà multiplié les efforts physiques et ceux qui n'en ont pas eu l'idée jusqu'à présent. Des anciens donc et des nouveaux, bien déterminés à s'investir pour

cette action humanitaire menée sur le plan national par l'AFM, pour continuer d'avancer dans la thérapie génétique des maladies neuromusculaires infantiles ...

Afin d'éviter les voitures, l'aller-retour par Chavenay nous retrempera dans la vie paysanne des champs de la Plaine du Château de Versailles. Un ciel chargé de nuages ne se ventant pas et pourquoi pas d'avoir rendu le sol glissant jusqu'à « presque » l'inonder par endroits, le besoin d'eau nous étant vital, plane sur nos têtes. Les joggings sont moins confortables que les godillots ! André s'arrête tous les 1/4 h. pour attendre les derniers, mal chaussés dont je suis et les non habitués, tous se servant de leur lampe de poche. C'est dans l'ambiance chaleureuse du Téléthon que sont abordés, tour à tour, les chemins de Beynes, de l'aéroclub, « Crochu », le Merisier. Puis, une descente pierreuse rapide nous amène sur les petites routes du village dominé par l'église Notre-Dame.

A 21 h 45, le Maire étant empêché, son adjointe Myriam BRENAC nous accueille à la Ferme de Gally. Le vin chaud servi par Marc et la soupe aux oignons par Monique, préparés par les bénévoles de Villepreux, redonnent de la vigueur pour revenir.

Tout s'est bien passé. A 23 h 00, on se donne rendez-vous à l'année prochaine.

La somme de 145 euros sera reversée à l'AFM TELETHON.

René VASSEUR

Photo : Marc LEFEVRE



La 85^{ème} édition Paris-Mantes

de l'AS Mantaïse - les 25 et 26 janvier 2020



Le rendez-vous incontournable des adeptes de la marche a rencontré un réel succès. Après tant d'années, cette classique mériterait le « Prix de la meilleure rando » ! Non une compétition, mais d'une épreuve. 400 bénévoles en or, la Croix Rouge et la Gendarmerie encadreront les 4261 courageux venant d'horizons différents. Ils passeront la nuit à se faire plaisir, à se durcir les mollets, à échanger. Dans des conditions idéales météorologiques, 54 kilomètres seront effectués par 2109 participants depuis la Place d'Armes archi bondée du Château de VERSAILLES. Minuit. On s'arme de patience. D'autres départs sont prévus à Beynes, Maule et Jumeauville.



N'étant qu'à 8 km de chez moi, tout ne fut pas aussi simple que prévu. Mon train de 22 h 32 ayant été supprimé, je prends le dernier trois quart d'heure après. Je me retrouve dans la 5^{ème} vague de minuit trente où je ne connais personne. Les copains audax sont devant. Je ferai par conséquent cette promenade « seul » avec des groupes de jeunes d'une trentaine d'années, d'une bonne résistance physique et des férus de marche et course à pied. Plusieurs sont en préparation de

cross en Suisse et de marathons. Dans une folie conviviale et efforts constants, les heures défilent. En 1987, partant de la porte de Saint-Cloud jusqu'à la gare de Mantes-la-Jolie, cette rando que j'ai galopé dix fois d'affilée, rencontre une participation colossale actuellement. Revenu en pèlerinage, j'imagine qu'il y a des lieux abandonnés de ce Paris-Mantes, que des esprits hantent encore la nuit !

Pressé de marcher sans compter, telle est l'envie. Par la rue des Réservoirs déserte à cette heure, le long défilé sort de la ville. Le centre commercial de Parly-2, le long chemin qui ondule à travers la forêt de Rocquencourt et de Marly, rend les dépassements compliqués. Des milliers de participants sont très loin devant ou alors très loin derrière. Sur toute sa trajectoire, cette marche du nombre sera effectuée à l'allure moyenne de 5,6/5,7 km/h.

A BEYNES, après le contrôle-ravito au 11^{ème} km., les petites routes tranquilles, agréables à leur manière, connaîtront à nouveau une activité inédite. Un flot « ininterrompu, féérique » des lampes frontales et des gilets fluorescents, sera extra ! Entièrement protégé, le parcours fait de vous un acteur de cet événement. Vous êtes aux anges et ne pensez qu'à la bonne conduite de votre machine humaine ! 6 h 00 à MAULE des marcheuses ayant soif d'aventure, nous rejoignent. De l'énergie à revendre, elles s'apprêtent à vivre leur premier défi sportif en famille ou entre amis. « Vous venez de Paris ? » 32 kilomètres avaient alors fait feu de tout bois sous les étoiles. Qu'une étape ! A côté de ces résistants exilés, fuyant sur des milliers de kilomètres, ça reste petit. Très motivées, je les vois réussir. Je les remercie pour la sensibilité témoignée et leur souhaite bon courage. A 8 h 00 le jour se lève sous les nuages.

Le spectacle nocturne touche à sa fin. La cavalerie traverse alors Jumeauville. Arrive la côte Jean Bon, montée et remontée aux 25 km audax, 50 km et plus qu'organise l'ami Patrick Makowski du GMP de Guerville. Le panneau indicateur de MANTES-LAJOLIE redonne du jus dans les têtes et les jambes au bon moment. Quand des

maux peuvent être aussi ressentis au niveau des articulations, entorses, courbatures, ampoules aux pieds font alors boiter, souffrir, mais non stopper des débutants(tes), par exemple, dont le V de la victoire court déjà dans l'esprit depuis l'inscription !

Boinville-en-Mantois, l'étang de Guerville avec ses canards intrépides, nous passons devant la salle des fêtes où je ne prends pas le temps de m'arrêter. Une boucle au pied de la côte de La Plagne gravie à bloc maintes fois, la gare de Mantes est laissée sur notre droite. Le flux se réduit. Les berges de la Seine emmènent jusqu'au pont traversé aux trois quart redescendu jusqu'à l'île l'Aumône où a lieu l'arrivée. La collégiale Notre-Dame dont la construction commencée en 1170 s'est étendue jusqu'au 13^{ème} siècle, sonne 10 coups sourds. Mes guibolles qui n'ont connu aucun repos depuis le début, sont pressées d'en finir... Le parking des voitures affiche toujours complet. Dans l'enfilade, un bleu dans les yeux, j'aperçois enfin le « Hall 5 » du parc des expositions, à 200 mètres. En un temps record, 225 bénévoles, d'une totale gentillesse, valident les cartes, décernent médailles et cadeaux, tiennent la buvette. Des bus navette jusqu'à la gare ont été prévus. Dans la file d'attente, j'aperçois enfin l'ami Jacques Lannoy, insatiable de kilomètres vélo et marche rapide. Il n'y a que les montagnes qui ne se rencontrent pas ! Comptant faire ce Versailles-Mantes ensemble, je m'inscris et recharge mes meilleures baskets. Mais la regrettable histoire des chemins de fer va avoir pour conséquence de marquer un écart entre nous d'une centaine de mètres ! Le bon vouloir des anciens combattants ne suffit pas toujours. Ne serait-ce pas le secret de la longévité ! Le confortable autocar pris avec la responsabilité de l'organisation de l'AS Mantaïse, en l'espace d'une demi-heure, fait du bien et disparaît tout signe de fatigue. C'est extraordinaire ! Dans une joie indescriptible, cette belle





Rando nocturne s'est bien passée. Merci à l'ASMantaise qui avait mis tous les atouts de son côté par force de l'habitude. Bravo aux marcheuses et marcheurs Audax dont la ténacité et le nombre

continuent de se constater. Je me défilerais à la logique si je ne citais pas les fidèles de ce Paris-Versailles-Mantes. Régis Guillon des Mureaux, empêché, en aurait compté 37 en 2019. Avec un 34^{ème}, on trouve Guy Jaud, Thierry Duboscq, Marc Moulin, Jacques Remande. Violette Bourillon qui bouclait son 30^{ème} (dont 21 aller-retour Mantes-Paris-Mantes avec l'équipe Guy JAUD) fut félicitée. André Lefèvre et Patrick Makowski en portent 23, Jocelyne Capron et Jean-Yves Godard 30, Michel Morvan 21, Danièle Farge 18. Benoit Lefèvre venu avec

Cécile et Frédérique enleva son 18^{ème}, Brigitte son 21^{ème}. Y étaient aussi Alain Masson, Josette, Gérard Picot, Sylvaine, Sylvie Laverdure, Marc du Havre, Sylvie Agnès, Guy ; Gilles Chesnay, Eric Grondin, Mathieu. Didier Daumain, arrivé dans les premiers, a réalisé le temps qu'il s'était donné. A défaut des conditions particulières d'un contre-la-montre.

A bientôt.

René VASSEUR
Photos de l'ASMantaise.

P.S. Après un arrêt de 10 années, l'AS.Mantaise renoue les liens avec l'Audax. 2 x 25 km sont programmés à Mantes-la-Jolie le 16 septembre 2020.

Renseignements :
Guy Ledebt 06.98.00.77.28 - guy.ledebt@free.fr
Claude Chanceler 06.45.47.75.41 - chanceler.claude@free.fr

30



Un Audax de 25 km sur le plateau ardèchois

Ce sont 50 Audacieux qui sont partis du centre communal de Satillieu en Ardèche.

Ce brevet de 25 km sur un nouveau parcours a permis une initiation à environ une quinzaine de « néophytes », de leur permettre de découvrir la marche AUDAX. Une super organisation réalisée par Eric Doudaine, un nouveau sociétaire de Rando Marche Audax 07. Très beau parcours sous le soleil ardèchois et bien sûr les délicieux et copieux ravitos avec en dessert la fameuse crème de marron (que Thierry Lepine adore), qui est l'une des spécialités de notre Ardèche.

Le peloton de marcheurs était emmené par deux capitaines de route Bernard Bertrand, et notre gaulois ardèchois, François Vacher.

François qui n'a pas oublié d'amener la nouvelle génération en son petit-fils de 14 ans, Alban. A ce brevet nous avions aussi notre doyen, grand randonneur Jean Soton et ses 83 printemps.

Sur la photo de groupe vous reconnaîtrez nos ardèchois qui se déplacent dans vos brevets à travers le pays, Eric, Bernard, Patrick, José, Sébastien, Yves et notre François (une petite pensée à Dany et sa joie de vivre qui a tant aidée aux différentes organisations dans toute la France).

Ce brevet s'est terminé dans la bonne humeur devant le verre de l'amitié.

Beaucoup dans les nouveaux participants ont apprécié ce style de marche en groupe et nous ont promis de revenir à nos prochains brevets, et promettant même de se préparer pour ce 25 heures Ardèchois en octobre 2021.

Jean-Marc MALLARTE





Dimanche
23 février 2020

Les Audacieux marcheurs des Pieds Agiles Challans sont en action, trois distances étaient proposées : 25 km ou 50 km allure « Audax » et 14 km allure modérée pour cette rando des canards.

Cette année le dimanche 23 février se situait au milieu des vacances scolaires, pas forcément l'idéal. Les marcheurs venaient des communes autour de Challans mais aussi du Sud Loire région nantaise. Malgré tout, les audacieux marcheurs étaient au rendez-vous : 23 participants sur le 25 km, 46 pour le 50 km et 42 avaient choisi le parcours de 14 km à allure modérée, car n'oublions pas que la marche Audax c'est 6 km/h.

Les parcours du matin étaient entièrement sur la commune de Challans, alors que l'après-midi nous avons élargi le parcours sur les communes de la Garnache et Sallertaine.

La pause du midi était au Petit Palais de la Foire Challans, avec du coq au vin au menu ...! Que les Challandais se rassurent car il reste encore des coqs dans la campagne pour chanter, et comme on dit : tant qu'il aura des poules dans les poulaillers il y aura des coqs pour chanter !

Le Président Louis Bodin remercie les participants et surtout les bénévoles du Club des Pieds Agiles.

Remerciements également à la municipalité qui met à disposition le Petit Palais

de la Foire.

Etaient également présentes à l'arrivée des marcheurs : Madame Nadia Rabreau, Conseillère départementale, Madame Francette Girard, Adjointe aux Sports, et Madame Marie-Josée Brosset Conseillère municipale à Challans.

Huit marcheurs et marcheuses réalisaient leur premier 50 km et Monsieur Pierre Riant de la Roche-sur-Yon a reçu le Trophée de la Ville de Challans, avec les félicitations de Madame Francette Girard.

L'ensemble des personnes présentes a partagé le verre de l'amitié.

Louis BODIN



La Rando des Canards

HIVER 2019 [L'ENVOI] 9

portait

Marcher, ça rend heureux !

Personnage incontournable du monde associatif challandais, Louis Bodin fait l'unanimité, notamment du côté du club des Pieds Agiles...

→ Homonyme du Monsieur Météo de TF1, Louis Bodin fait la pluie et le beau temps du côté des Pieds Agiles, club de randonnée dont il est le président depuis dix ans. Pour lui, le bénévolat est une nécessité. "Je m'implique d'abord pour moi bien-être car j'ai besoin de contact, je n'aime pas être seul. Et puis aussi pour servir la collectivité", explique-t-il. Yvill malicieux, "P'tit Louis", comme le surnomment affectueusement ses amis, apprécie "l'osmose, la convivialité au sein du club". Outre l'organisation de randonnées pédestres et marches sportives, il est amené à dessiner des parcours à la demande pour des associations de passage : "C'est l'occasion de faire découvrir des endroits que les gens ne connaissent pas". Pour l'office de tourisme, et en collaboration avec les Randonneurs du Marais, il contribue également à vérifier le balisage et à signaler les éventuels défauts des sentiers pédestres du territoire.



écoles, commerces", explique "P'tit Louis". Avec Vendée Cancer Solidarité, il récupère aussi les bouchons de Liège.

Du sportif au caritatif

C'est dans les années quatre-vingt que Louis Bodin commence à s'impliquer dans le domaine associatif, d'abord pour le Vélo Club Challandais. "Au Café du Cycle, l'ancienne permanence du VCC (rue Gambetta, ndr), je m'occupais des inscriptions des coureurs", se souvient le bénévole. Aujourd'hui, il est également membre des Bouchons de l'Avenir, association vendéenne qui collecte des bouchons et couvercles en plastique pour favoriser des projets dédiés aux personnes handicapées. "Je suis collectionneur dans le secteur de Challans, c'est-à-dire que je me rends aux différents points de collecte : mairies,

Multi-cosquettes

Avant de profiter de sa retraite, Louis Bodin a connu plusieurs vies. Il a été éleveur de bovins, magasinier en supermarché, éleveur de volailles, chauffeur de taxi, ambulancier puis, pendant quatre ans, employé d'entreprise de pompes funèbres. Il garde à l'esprit de cette ultime expérience professionnelle "un métier

assez dur mais avec une vraie notion de service [...] Paradoxalement, j'étais plutôt seul dans mon métier mais le fait de m'adonner à la marche m'a permis de m'évader du quotidien". Et de conserver en toute circonstance sa bonne humeur ! ■ HIVER 2019 [L'ENVOI]

« J'ai besoin
de contact »

31



Marcher Audax avec RandoGom (91)



Gometz le Châtel le 23 février 2020
L'association créée en 2016 compte à ce jour 120 adhérents. Une trentaine d'adeptes de la marche nordique, celle qui booste le corps ... et les clubs de la FFRandonnée. RandoGom a adhéré à l'UAF en 2019 et organisé son 1^{er} brevet de 25 km à l'occasion de la « 91 » qui est une manifestation sur 24 heures destinée à promouvoir la randonnée pédestre, en proposant un parcours de 91 km, de 50 km, un audax de 25 km, des randonnées familiales de 19, 12 et 8 km et une rando santé de 5 km.

Le 14 avril 2019, le fanion AUDAX lui était remis par Patrice Massaud, membre du CD-UAF, en présence de Jacques Remande, délégué régional des régions Normandie, Ile de France, Picardie, Nord-Pas de Calais.

Comme j'ai envie de connaître les nouveaux clubs Audax de l'Ile de France, après ceux d'Eaubonne et de Montigny-le-Bretonneux, Philippe BLOT m'emmène ce dimanche 23 février 2020, au 2^{ème} 25 km de RandoGom.

7 h 30. Arrivés à la salle Barbara de Gometz-le-Châtel, Alain Schmittcourt à notre rencontre. Avec le sourire communicatif, le meilleur accueil nous est donné par les sympathiques bénévoles. Ils me connaissent à travers des paroles ou d'articles sur des brevets français, belges publiés dans la revue trimestrielle des Audax. Quant à Alain, nous n'avions pas manqué d'échanger positivement sur les routes et les chemins, à plusieurs occasions. Depuis 2016, il courtait après son premier aigle d'or, acquis l'année dernière. « Ex-coureur sur route puis sur chemin, il est venu à la randonnée pour soigner un genou douloureux et a découvert la marche d'endurance à l'occasion d'un Paris organisé par l'UAF en 2016. Il est actuellement en formation pour passer le brevet fédéral d'animateur de

Randonnée et la spécialisation de capitaine de route.

Cette parenthèse ouverte, l'équipe des bénévoles grâce à laquelle ce brevet a pu se réaliser, doit être citée : Mireille, la coordinatrice également secrétaire, Annie (trésorière) Caroline, Claudine (Présidente), Dominique, Geneviève, Isabelle, Marie Noelle, Odile, Viviane, Bernard et Jean-Marc. Cette équipe s'étoffera avec d'autres membres du club pour réaliser l'ambitieux programme de 2020.

8 h 00. Après les photos de groupe et le rappel des règles de sécurité, le capitaine de route au chapeau noir, Sébastien Chauveau, redoutable compétiteur en marche nordique et marche de randonnée rapide, nous invite à le suivre à l'allure moyenne de 6 km/h. Connu pour sa régularité, il nous entraînera sous un ciel nuageux et venteux, pour le grand bonheur des 35 addicts d'air frais dont 6 de l'ADAL et 5 RandoGom. Un champ agricole, à la sortie du petit village de 2800 âmes de Gometz-le-Châtel, quasi millénaire, s'ouvre sur la forêt de Chevry

par la Voie Rouge. Le circuit descend dans la vallée de l'Yvette à Gif-sur-Yvette. Est longé le bassin de retenue de Bures-sur-Yvette à l'extrémité duquel un premier ravitaillement est prévu. Merci à Stéphane et Philippe pour l'aide apportée derechef sur les sentiers forestiers dénivelés. Difficile donc que je me perde. Petite anecdote d'Alain : Philippe, Stéphane, Mireille, sont d'anciens maires du coin, ce qui donne des discussions animées surtout en cette période d'élections municipales. Les splendides brevets de l'AS Versailles, l'AO Buc, l'Amicale des Marcheurs Indépendants de Bois-d'Arcy jusqu'en 2010, s'échappèrent dans cette belle région de Paulette Perrier, avec nous. Elle donne le sentiment d'avoir acquis une sorte de grade de Marcheuse par ses escapades dans les espaces sauvages d'Asie, le désert marocain où elle disputait il y a quelques années encore, le marathon des sables soit 215 km. Quelle belle leçon de courage et de modestie ! Infatigable, Jacques Vilard demeure très actif au LAC-Luisant. Au fur et à mesure





premier seigneur, Guillaume de Gometz ou encore Guillaume de la Ferté, que l'édification de l'église Saint-Clair, à priori nommée Saint-Martin des Champs, a été prévue. Ravis de cette halte historique, nos « starlettes » d'un matin sont prêtes à repartir sur un autre brevet, de 25 en 25 kilomètres, pourquoi pas ! Jusqu'à 150, le 200 km étant facultatif pour l'Aigle d'Or. Le conseil est tout simplement d'essayer...! Une fois goûté à ces très longues distances, ils regretteront de ne pas avoir commencé plus tôt.

Dans la convivialité, le verre de l'amitié clôture cette marche Audax. Merci et à bientôt.

Amicalement.

René VASSEUR

Photos de Marie Janin et Alain Schmitt

- Samedi & dimanche 25-26 avril la 2^{ème} "91"
- Brevets audax 13 septembre : 2 x 25 km
- 15 novembre : 2 x 25 km
- 16 décembre : 25 km
- Page Audax sur le site internet du club : <http://randogom.e-monsite.com/pages/liens-1.html>

que les kilomètres défilent, les relations humaines se lient entre tout ce petit monde réuni, dont une partie se connaît ou s'est déjà vue. Les règles de l'Audax dictées par Henri Desgrange en 1904, créateur du Tour de France cycliste « marcher ensemble et arriver ensemble » sont observées. Au top, les féminines bien représentées et les anciens à jamais, passionnés de montagne, trouvent que l'allure est voisine de la rando pédestre rapide, allure qui leur convient tout à fait. La 2^{ème} partie traverse la Faculté d'Orsay, rejoignant les berges de l'Yvette récemment réaménagées. Le GR655 Ouest de Paris à Compostelle est quitté à l'entrée de Palaiseau. Après un retour dans le Bois de Persan, une pause à la résidence universitaire Fleming a lieu. La route bitumée de Mondétour présente un dénivelé

de l'ordre de 12%. Grimpée selon son rythme, gérée tant au plan physique que mental de chacun, le peloton dans l'ensemble s'étire très peu. Les paysages sont de plus en plus agréables par la perspective qu'ils dévoilent. Sébastien marque un regroupement au viaduc de Fauvettes, haut lieu de l'escalade et de la spéléologie en Ile-de-France. Puis, c'est au tour du vieux village de Gometz d'être traversé. Bernard, président de l'association de mémoire locale, nous y attend. C'est en 1068, à l'époque du



33



La marche des Catalans masqués

En ce jour du 17 octobre 2020, fête de la Saint Baudoin, grande personnalité de la Marche Audax®, par une matinée ensoleillée, de 12° et la Tramontane qui souffle, aujourd'hui, modérément, nous nous regroupons, tous masqués. Ce vent froid dominant, qui souffle à travers les montagnes, atteint facilement les 100 km/h et exceptionnellement les 160 km/h.

Après les mots d'accueil, les recommandations d'usages, la réglementation UAF en termes de sécurité, les obligations imposés par la Préfecture, la description du contexte très particulier de la pandémie, nous nous apprêtons à prendre le départ. Je procède à la vérification des documents d'identité et des moyens de paiement, sur place, en cas d'infractions qui seraient constatées par la maréchaussée, comme nous en avons été prévenus. Pour éveiller les muscles, nous avons recours à quelques mouvements de gymnastique.



C'est l'heure. Gilet de sécurité, à bandes réfléchissantes, porté par-dessus le sac à dos, tous espacés de deux mètres, les uns des autres, nous partons de l'Espace Jean Bonnet. Face à nous et en hauteur, nous lisons : « El centre del món ». Cette expression a été créée, en 1965, par le Pape des surréalistes

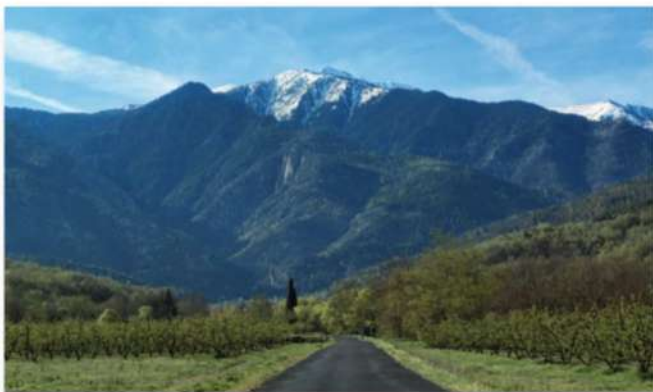


catalans : Salvador Dalí, à l'occasion de la modernisation de la Gare de Perpignan, qu'il voyait comme le centre du monde. Le complexe à usages multiples (gare TGV, gare routière, bureaux, centre commercial, deux hôtels et un centre sportif), se présente sur une surface de 80 000 m².

Afin de détendre la pesante atmosphère, due aux obligations sanitaires, et prendre nos repères de distanciation, nous réalisons le tour complet de l'immense Parc à cactées et succulentes, qui s'offre à nous. Les fleurs jaunes des ferocactus, rouges des épiphyllum et bleus des espostoas, nous surprennent et attirent notre regard. Les dimensions des myrtillocactus (candélabres

des westerns), cierges mexicains et opuntia (figuiers de Barbarie) chargés de fruits comestibles et armés de formidables raquettes piquantes, qui en font de redoutables joueurs de tennis, nous impressionnent. Il se trouve, en ce lieu, des centaines d'espèces acclimatées : aloès, agaves, échinopsis...

Nous empruntons le souterrain, sous les voies ferrées, afin de rejoindre, de l'autre côté, l'entrée principale de la Gare historique. Nous descendons le boulevard du Général de Gaulle, bordé des deux côtes par des palmiers géants, d'un autre âge. Nous atteignons l'église Saint Joseph, premier édifice religieux construit en ville. Perpignan, nommé de nos jours : Perpignan la Catalane, fut la capitale du Royaume de Majorque, au cours du XIII^{ème} siècle. Son centre médiéval présente une importante influence catalane. Au sud de la vieille ville (construite en escargot afin d'atténuer la force du vent), l'immense Palais des Rois de Majorque, d'architecture gothique et romane, est doté de remparts offrant une vue sur la côte méditerranéenne. Ville de plus de 120 000 habitants, elle se dit en català : Perpinyà.



34

Nous quittons l'agglomération, par sa zone industrielle, en direction d'Andorre. Le Canigou enneigé porte fièrement son chapeau de nuages. Le sommet de ce massif culmine à 2784 mètres. Les dépôts, des grandes marques commerciales, se succèdent : matériaux, voitures, essences... Cémoi, l'immense entrepôt des ateliers de chocolat, est franchi. Nous marchons sur le bas-côté de petites routes départementales, à faible densité automobile, et aussi sur une piste cyclable, au sol lisse en béton, construite sur une ancienne voie ferrée, longée de vieilles gares désaffectées.

Les routes sont protégées des vents violents, par des platanes, cyprès, pins parasols et peupliers, qui sauvegardent les champs de vignes, d'oliviers et d'abricotiers. D'ici et de là, s'aperçoivent des agaves et des figuiers. Les serres maraîchères et les champs de panneaux solaires remplacent les vignes trop anciennes.



Nous arrivons à Toulouges (Toluges en catalan). Son plus ancien nom étant Tugias en 908), qui nous accueille avec ses panneaux « El mil.linari del Camp de Maid » en l'honneur de « Toluges Ciutat de la Pau i Treva en 1027 ». La commune a organisé une fête pour les 1000 ans de la première trêve pour la Paix. En effet, la plaine de Toulouges a été le lieu d'une série de conciles, dis « conciles de paix », car ils prenaient place dans le mouvement de la Paix

de Dieu. Le concept de Trêve de Dieu était une suspension de l'activité guerrière, durant certaines périodes de l'année, pendant le Moyen-Age, notamment afin de pouvoir enterrer les morts des deux belligérants, entre deux assauts.

Un pied devant l'autre, comme le disent le poète Jacques Prévert et mon ami Régis, nous repartons pour marquer, au lieu prévu, la première pause technique. Cette marche s'effectue dans une immense plaine, à faible hauteur, en pays rural et à

vocation vinicole.

Bientôt les maisons de Canohés (en catalan Cànoes). En 843, on disait Kanoas. Au Camp de Roure, la présence humaine est attestée dès le néolithique. Les romains sont passés par là (Bien avant le Club Audax-Perpignan 66) et y ont laissé des fragments d'amphores, trouvés au Mas de Coves). Les wisigoths ont occupé une ancienne ville fortifiée, dont



il ne reste rien, même pas une pierre ! Un canal a été aménagé du temps de Jacques II ou Jaume II, roi de Majorque. En 1793, la cité est au centre des batailles de la Guerre d'Espagne.

Et on marche pour rejoindre LLupia (en catalan LLupià). Ce lieu était infecté de loups, ce qui lui a donné son nom, avant d'être habité. Le vent a tourné progressivement et cède sa place au Marin, qui vient de la mer. Il fait 17° et un beau soleil.

Ce village possède un immense Intermarché, grande surface alimentaire, qui abrite une brasserie-restaurant, bistrot du nom de « Route 66 ». Les Mousquetaires ont affiché un très grand « Benviengut » sur leur devanture.

Bien avant, les portes d'accès, se trouve un hangar à structure métallique, permettant de s'abriter de la pluie, du soleil et du vent. Celui-ci s'étend sur une très grande surface pouvant accueillir trente véhicules. Il est ouvert sur les quatre côtés. Nous nous installons à l'abri, mangeons et buvons. Le magasin est ouvert entre midi et 14 h.

La pause effectuée, nous reprenons la route pour le retour. C'est en effet une boucle que nous parcourons sur ce Brevet. Nous voici sur une longue ligne droite, qui se termine par un petit tertre. Une lumière scintille au-dessus. Peu à peu nous nous rapprochons. Hyacinthe, l'andorran, s'exclame : « Mais c'est un ange à lunette (longue-vue) qui nous observe de loin ! ». Après avoir dépassé ce monticule, instinctivement, tout le monde se masque. Nous sommes arrêtés par trois anges bleus motorisés, en uniforme. L'un d'eux, me demande mes papiers. Le gradé me dit : « Nous étions prévenus, nous vous attendions. Ok vous respectez bien l'obligation sanitaire, la distance des deux mètres, les uns des autres. Circulez. C'est correct ! ».

Nous prenons à nouveau la route, pour arriver à Pontella (en catalan Pontellà). En 876, un parchemin lui donne Pontelianum pour nom. Le « Château Pontella Blanc » s'apprécie, à l'ombre, sous les muriers de la Mairie. Dans les jardins, les citronniers et orangers sont porteurs de fruits. Les romarins sont en fleurs et les lauriers blancs, jaunes, roses et rouges n'ont toujours pas défléuri. Toute cette région regorge de Domaines viticoles, caves, clos, mas où l'on trouve des Châteaux, lieu de dégustation de vins et réalisation de fêtes et mariages.

Le « Partir ensemble - Revenir ensemble » a été accompli. Nous effectuons quelques mouvements de gymnastique pour détendre les muscles et éviter les crampes. Nous voici à la fin de l'épreuve sportive et nous sommes tous rassemblés autour de mon véhicule. Nous allons célébrer avec fierté, et le plus discrètement possible, ce premier succès en ouvrant les bouteilles de Byrrh. L'apéritif local est élevé, en foudres de chêne, à Thuir. Cet apéritif de caractère, est élaboré à partir de vins (Grenache, Macabeu, Malvoisie et Muscats), enrichis en épices et en quinquina.

Un nouveau-né catalan vient d'être, dignement porté aux fonts baptismaux. Il se nomme « Club Audax® Perpignan 66 ». Je me joins à nos brevetés pour souhaiter à notre Club : une longue vie.

Georges FONT

Délégué Régional Occitanie UAF.
Capitaine de route du « CAP 66 »

Flèche Audax, sur les traces du «Chasse-marée» Le Tréport / Mers les Bains – Paris/Les Halles

1^{er} jour de marche - mercredi 14 octobre 2020

Jusqu'à la construction des voies ferrées qui relient Paris à la côte, le poisson frais est transporté chaque nuit entre les ports et la capitale par les chariots des mareyeurs tirés par des chevaux, les « Chasse-Marée ». Pour couvrir les 175 km entre Le Tréport et Paris, des relais de chevaux situés tous les 30 km permettent de couvrir le trajet dans la nuit le long des vallées de la Bresle, du Thérain et de traverser l'Oise soit à Saint-Leu d'Esserent ou à Beaumont-sur-Oise pour entrer dans Paris par la porte des Poissonniers.

Rendez vous à 6 h 10 à la gare du nord, pour se rendre au Tréport sur la côte d'Albâtre. Le jour se lève vers Beauvais, la météo n'a pas l'air encourageante, brouillard et crachin. Enfin nous arrivons au Tréport et miracle grand ciel bleu, nous sortons de la gare masqués, « covid oblige ». Photo du groupe, Sylvaine, Paulette, Brigitte, Gérard et Patrice devant la gare avant de commencer la marche. Gérard notre guide met en route le GPS et c'est parti pour une étape de 44 km jusqu'à Blangy sur Bresle. Visite de Mers-les-Bains avec l'architecture caractéristique des villas balnéaires mersoises, qui fait penser à l'art déco. Mers-les-Bains s'est développée avec la mode des bains de mer vers 1860. Nous empruntons un chemin piétonnier pour monter sur la falaise, à mi-pente, l'église Saint-Martin en brique rouge, construction en 1928. Nous rejoignons Notre-Dame de la falaise, à partir de là nous avons une vue plongeante sur la côte d'albâtre et le Tréport.



Retour sur Mers par une valleeuse et marche dans le Tréport la ville sœur de Mers : le port de pêche, la halle aux poissons. Nous longeons la mer jusqu'aux falaises de craie blanche, il y a un funiculaire pour atteindre le sommet des falaises mais nous ne l'emprunterons pas, préférant les 365 marches (assez dur avec le sac à dos) mais nous sommes récompensés par le panorama qui s'offre à nous : la ville du Tréport, Mers-les-Bains



et la mer. Descente vers le centre ville du Tréport en visitant la vieille ville, en particulier l'église Saint-Jacques du XI^{ème} siècle, le monument est typique de la région avec ses façades en damiers de grès sombre et de silex. Retour vers le port, passage sur une écluse et de nouveau la gare et à partir de là nous commençons à suivre la rivière Bresle pour sortir de la ville. Nous entrons dans le marais de Sainte Croix, zone riche en oiseaux et plantes. Arrivée à Eu, avec son château du XVI^{ème} siècle en brique rouge et pierre avec combles en ardoise. Nous passons devant la collégiale Notre-Dame puis continuons notre chemin le long de la Bresle jusqu'à Ponts et Marais, où nous faisons une pause déjeuner. Cela fait du bien de se détendre, nous nous sommes levés à 4 h 00 du matin, et il y a encore du chemin jusqu'à Blangy. Reprise de la marche à travers marais, bois et prairies, la chance est avec nous pour la météo, pas de pluie que du beau temps. Nous arrivons à Gamaches 35 km parcourus, de nouveau nous longeons la Bresle et arrivons en vue de Blangy-sur-Bresle, terme de l'étape. Nous passons devant une belle roue à aubes d'un moulin à l'entrée de Blangy. Blangy-sur-Bresle est une petite ville industrielle spécialisée dans la fabrication de moules pour l'industrie en particulier la connectique et l'injection plastique ; il y a encore des industries dans les petites villes. Il fait nuit, nous arrivons à notre hôtel-restaurant dans le centre ville, nous nous changeons et prenons notre dîner, le restaurateur est intéressé par notre périple et discute avec nous de notre expérience. Nous allons apprécier notre nuit de sommeil.

2^{ème} jour de marche - jeudi 15 octobre

Lever à 6 h 15, le restaurant de l'hôtel a ouvert à 6 h 45 exceptionnellement pour nous. Croissants et pain frais, il faut bien se nourrir, la journée va être longue, 56 km au mieux. Nous quittons Blangy-sur-Bresle en traversant une petite zone industrielle, verrerie et moulages y sont fabriqués. Nous nous engageons sur une route très fréquentée, voitures et camions, la prudence est de mise. Quelques kilomètres parcourus et Gérard décide de prendre un GR pour notre sécurité, cela va rallonger le parcours peut-être 60 km au lieu de 56 km, mais la sécurité l'emporte sur les km supplémentaires. Nous nous engageons sur un chemin pierreux à travers champs et forêt, heureusement Gérard a son GPS qui nous oriente correctement. Belle campagne vallonnée, nous sommes toujours proche de la Bresle. Les maisons des villages sont en brique rouge, les vieux bâtiments agricoles sont faits de charpente de bois et torchis (sorte de pisé). A Vieux-Rouen-sur-Bresle arrêt dans une boulangerie pour acheter le repas de midi, il ne faut pas oublier de mettre le masque. Gérard en profite pour faire tamponner nos carnets par la boulangère, qui a l'air surprise de la demande, mais comprend rapidement la démarche. Nous avons rejoint la route principale, la Bresle nous accompagne toujours, passage



35



sous le viaduc de la Bresle long de 755 m qui supporte l'auto-route A29 qui assure la liaison Le Havre-Nord de la France. Nous arrivons à Aumale (27 km parcourus) il y a encore du chemin jusqu'à ce soir. Aumale belle petite bourgade de 2500 habitants, possède une belle église, Saint Pierre et Saint Paul du XVI^{ème} siècle ; la tour renaissance s'élève à 46 mètres de hauteur, belles maisons des XVI et XVII^{ème} siècles et hôtel de ville renaissance. La bourgade mériterait une visite approfondie mais le temps presse et il faut avancer. Nous sortons de la ville et nous croisons une camionnette de la marée Dieppoise qui nous rappelle le but de notre marche.



Un parc au bord d'un étang avec une table nous invite au déjeuner, un peu de détente va nous faire du bien car le sac à dos commence à nous peser sur les épaules. Nous repartons il y a encore beaucoup de km avant l'arrivée au gîte. Nous traversons de beaux villages avec de belles églises, la région devait être très riche. Nous marchons depuis 10 h 00, la nuit est tombée. Nous arrivons à Songeons avec sa très belle halle en bois des XVII et XVIII^{ème} siècles ; il y a de très belles maisons, mais pas le temps de flâner, il fait nuit et il faut trouver le chemin. Heureusement Gérard a de l'expérience dans l'orientation, nous traversons Gerberoy un des plus beaux villages de France sans pouvoir en profiter. Enfin nous atteignons Wambiez terme de l'étape, 60 km parcourus. Les propriétaires du gîte nous accueillent dans une très belle demeure, ils nous ont préparé pour le dîner une soupe au potimarron, une tartiflette et une tarte à la poire, le tout avec les produits de leur jardin, cela nous fait oublier la fatigue de la journée, la nuit va être bonne.

3^{ème} jour de marche - vendredi 16 octobre

Lever à 6 h 15, petit déjeuner préparé par nos hôtes, confitures maisons et très bon pain du village. Nous quittons la très belle demeure, il fait encore nuit et nous marchons vers Gerberoy. La lumière augmente doucement, nous atteignons le bourg, l'éclairage est suffisant pour apprécier les belles rues pavées et les maisons en briques et colombages, la visite est rapide mais nous permet de nous imprégner des lieux. Nous descendons vers la vallée du Thérain, qui est la rivière qui va nous accompagner jusqu'au terme de l'étape (nous avons quitté la Bresle hier).



Au bout de 8,5 km nous arrivons à Crillon, bourg traversé par le Thérain, très beau moulin avec sa roue à aubes en fonctionnement, le décor nous inciterait à rester sur place pour approfondir la visite de l'endroit, mais il faut continuer à marcher. Paysage de marais et étangs jusqu'à Beauvais où nous arrivons à 13 h 30. Visite du vieux Beauvais, en particulier sa cathédrale qui domine la ville par ses dimensions prodigieuses : son chœur gothique du 13^{ème} siècle haut de 48 mètres, est le plus haut des cathédrales. La cathédrale a été victime de 2 effondrements, l'un au XIII^{ème}, l'autre au XVI^{ème} siècle, elle reste aujourd'hui inachevée, son horloge médiévale à carillons et son horloge astronomique dans la chapelle Sainte Thérèse valent également le détour. Nous déambulons dans la vieille ville, un panneau « Voie du Chasse-Marée » nous rappelle le but de la randonnée. Nous passons devant la très belle Maison Gréber de Style art déco construite en 1911, seul édifice restant à Beauvais de l'ancienne manufacture de céramique fondée en 1896. Nous arrivons à la gare de Beauvais où nous faisons la pause déjeuner, 45 minutes de repos, puis nous reprenons notre marche. Le sac à dos nous pèse de plus en plus, heureusement la météo est clémente avec ses rayons de soleil. L'après midi se passe sur les petites routes bordées de prairies et de bois, le Thérain est toujours proche, le village de Montreuil sur Thérain est en vue sur le haut d'une colline, une côte assez raide à gravir. Nous arrivons au gîte, sa propriétaire nous accueille surprise que l'on arrive si tôt (46 km parcourus), il fait encore jour. Elle a l'air effrayée par le coronavirus. Visite du gîte, étrange nous entrons dans notre logement par la salle de bains, donc pour rentrer ou sortir, il faut attendre que la pièce soit libre. Peut être une erreur d'ordinateur dans le dessin du gîte ! Il n'y a pas de restaurant dans les environs, la propriétaire va nous chercher des pizzas dans le village voisin. Dîner dans notre chambre et au lit car la journée de demain va être longue.



4^{ème} jour de marche - samedi 17 octobre

Avec l'obligation de nous lever très tôt, la propriétaire du gîte nous avait tout préparé la veille pour le petit déjeuner. Donc il a fallu maîtriser le fonctionnement de la machine à café (pas évident), mais on a réussi ! Donc nous partons vers Beaumont sur Oise avec les calories nécessaires à l'effort. Le ciel est nuageux mais pas de pluie. Nous arrivons au village de Heilles, beau lavoir et église Saint-Martin XII et XVI^{ème} siècles, belle architecture avec un beau porche. Traversée de Mouy, bourg tout en longueur, dans le centre-ville une boulangerie est ouverte, on en profite pour acheter le ravitaillement pour le déjeuner. Gérard en profite également pour faire tamponner nos carnets. Visite de l'église Saint-Léger (XII^{ème} siècle), édifice imposant pour une petite bourgade. Reprise de la marche, nous avons parcouru 14 km mais il en reste 42 à faire, il ne faut pas flâner ! Nous suivons toujours le Thérain, encore un moulin avec sa roue à aubes et nous passons devant le pavillon Gréber construit au début du 20^{ème} siècle. Sa construction est le résultat de la collaboration entre l'architecte Fidèle Bordez et le céramiste Charles Gréber. Le style associe l'Art Nouveau et le style balnéaire. Paulette, Sylvaine et Brigitte se photographient



devant un héron en aluminium à la sortie de la ville de Mouy, continuation de la marche à travers bois et plaines. Nous arrivons à Saint-Leu-d'Esserent. Le joyau de la ville est l'église priorale Saint-Nicolas (styles roman et gothique), origine XIII^{ème} ; l'église est fermée mais une porte vitrée du portail nous permet d'admirer la nef. L'édifice surplombe la vallée de l'Oise du haut d'un promontoire rocheux. Nous continuons notre visite par le château de la Guesdière du XVII^{ème} siècle où est installé l'hôtel de ville. La visite rapide de la ville terminée, nous faisons la pause déjeuner en face du château. 40 minutes de détente, cela fait du bien aux articulations, le sac à dos les met à l'épreuve. Il reste 22 km à faire, nous partons en longeant l'Oise. Le fleuve est plus imposant que les précédentes rivières ; l'après-midi se passe en longeant ce dernier, nous passons près de l'Abbaye de Royaumont et c'est à Asnières sur Oise et le château de la Reine Blanche que la lumière commence à baisser, il faut arriver à Beaumont-sur-Oise le plus tôt possible car ce soir couvre feu à 21 heures par décision de l'état. Il reste encore 5 km à parcourir. A 19 h 00 nous sommes à Beaumont. Quelques difficultés pour trouver notre gîte, Gérard communique avec le propriétaire qui nous aide à trouver le lieu et nous indique la procédure pour obtenir les clefs (digne d'un film de James Bond). Une fois les problèmes réglés nous partons dans la ville pour acheter ce qu'il faut pour le petit déjeuner de demain. Une supérette fait notre bonheur, le patron est très serviable et une fois nos achats effectués, il nous indique un restaurant et se propose de nous y conduire, ce qui est très gentil de sa part. Arrivés au restaurant, nous sommes accueillis par le restaurateur qui nous explique qu'en raison du couvre feu, il faut que nous soyons partis avant 21 heures. Nous choisissons une choucroute pour tout le monde. Le personnel fait tout son possible pour nous satisfaire. En 45 minutes le dîner est terminé et nous regagnons notre logement pour passer une nuit de repos bien méritée.

5^{ème} jour de marche - dimanche 18 octobre 2020

6 h 00 du matin nous prenons notre petit-déjeuner préparé par Brigitte, Sylvaine et Paulette, nous faisons vite, car la journée va être compliquée avec le couvre-feu à 21 heures. Il faut que nous soyons revenus assez tôt afin que les personnes soient à leur domicile en respectant les instructions du gouvernement, ce qui sera difficile pour Brigitte qui habite Creil. Il est 7 h 00 et nous



partons dans les rues de Beaumont sur Oise, le jour n'est pas encore levé. Nous passons devant le cinéma « Le Palace », avec son architecture caractéristique des années d'avant guerre, il est de couleur rouge et blanc. Les premières émissions de « La dernière séance » d'Eddy Mitchell et de Gérard Jourd'hui furent tournées au Beaumont Palace, que de nostalgie ! Pas le temps de rêver il faut tracer la route, le sac à dos nous fait toujours un peu souffrir. Nous entrons dans la forêt de Carnelle, longeons le lac Bleu, des pêcheurs sont déjà en action malgré la brume matinale. Le sentier nous amène à la « Pierre Turquoise ou Turquoise », il s'agit d'une allée couverte située à Saint-Martin-du-Tertre, ce monument de la période néolithique (7000 à 2100 av J.C.) s'élève dans une petite clairière à 110 mètres



d'altitude sur le coteau du ru de Presle, plus loin dans un champ encore le même type de vestiges. Nous traversons le bourg de Maffliers, puis nous arrivons à Montsoult située à flanc de coteau à l'orée de la forêt de L'Isle Adam, (18 km parcourus), il en reste 37 à faire ; le ciel est bleu nous avons de la chance. A Domont nous achetons dans une supérette le ravitaillement pour notre déjeuner, la conversation s'engage avec des clients du magasin étonnés de notre épreuve physique, ils n'en revenaient pas ! La marche reprend direction Saint Brice sous forêt par un chemin forestier, une clairière avec des troncs d'arbres coupés alignés au sol, s'impose à nous pour la pause déjeuner (30 km parcourus). Les troncs nous servent de bancs, le soleil est toujours là et nous réchauffe. Le déjeuner pris nous repartons vers Paris, encore quelques zones boisées et prairies et nous entrons dans la partie urbanisée du trajet; les équipages du chasse-marée devaient être fourbus à ce stade du parcours, mais la porte Saint-Martin se rapprochait. Pour nous il fallait accélérer toujours à cause du couvre feu. Pierrefitte sur Seine, puis Saint-Denis, traversée du très beau parc boisé de la Légion d'Honneur et c'est le parvis de la basilique Saint-Denis ; nous entrons dans la nécropole des rois de France pour une visite rapide et de nouveau nous marchons dans les rues de Saint-Denis, Saint-Ouen, il y a beaucoup de monde, le masque est de rigueur. Arrivée aux puces de Saint-Ouen, et c'est Paris, la porte des poissonniers (55 km parcourus), encore 1 h 00 de marche dans la capitale et la marée est arrivée à destination, les marcheurs sont fatigués, encore une épreuve, rentrer à son domicile avant 21 heures, cela va être difficile pour tout le monde.....

Merci à toute l'équipe pour le bon moment passé, Gérard pour la réalisation de ce beau projet, à Brigitte et Sylvaine qui ont su trouver des hébergements bien agréables et à Patrice pour le reportage photos et la rédaction de ce compte-rendu qui a rafraîchi au jour le jour bien des souvenirs.

Patrice MASSAUD

Le 20 heures de Loches

vu de l'autre côté de la barrière !



Les 29 février et 1^{er} mars

Victime, non pas du coronavirus, mais d'une méchante cruralgie, c'est donc en voiture avec Thierry, que j'assisterai au 100 de Loches grâce à l'obligeance d'Anne et de Guy qui m'intègre dans l'équipe de signaleurs. Et cela n'est pas superflu car encadré un groupe d'environ 120 marcheurs (toutes distances confondues) cela n'est pas de tout repos ! Le temps n'est pas terrible, décidément la reprise lochoise est placée sous le signe de l'humidité. Quatre boucles composent ce 100 km dont la première tournicote dans Loches permettant, au passage, d'admirer cette belle cité et son château dont le donjon abrita les derniers jours du Comte de Milan, le duc de Sforza. Chaque carrefour est gardé et nous ne sommes pas trop pour en assurer la sécurité à chaque passage du groupe. Mené tour à tour par Anne, Guy Morel, Guy Morin et Bernard Boutin, le peloton progresse sur un bon tempo. Retour à la salle après chaque boucle pour les différents ravitos. Une boucle, la seconde je crois, nous emmène dans la forêt lochoise où c'est beaucoup plus calme. Malgré tout il faut quand même faire attention en croisant la route de Montrichard, relativement passagère. Les ravitos intermédiaires sont consistants comme il se doit à Loches, souvent installés sous des barnums car le

ciel est très incertain. La nuit se passe calmement, la troupe subissant de nombreuses averses. Soudain un chemin de terre se profile devant les marcheurs occasionnant un étalement mais le ravito, dans la vallée, permet le regroupement général. Fin de la troisième boucle et c'est le petit déjeuner, tant attendu, permettant de reprendre des forces avant la quatrième et dernière boucle. Celle-ci conduira les rescapés de nouveau dans Loches avec quelques « raidards » usant les dernières énergies mais l'arrivée est au bout et c'est trempés que les marcheurs terminent ce 100 km de bonne facture. En ce qui concerne les signaleurs si la fatigue n'est pas comparable, loin s'en faut, à celle des participants, elle se fait quand même sentir et le repos sera aussi le bienvenu. Après s'être changés les arrivants assistent à la remise de récompenses, orchestrée par Anne et Guy, c'est l'occasion pour : Yannick Houssais 7^{ème} aigle d'or, Gilbert Floch 8^{ème} et François Pouliquen 15^{ème} de recevoir un beau trophée.

Egalement de remercier toute l'équipe d'intendance qui se mit en quatre pour satisfaire tous les marcheurs (ses). Ensuite la Municipalité offre le vin d'honneur, un véritable buffet, merci à eux, qui clôturera ce 20 heures.

Jacques LANNOY



38

Calendrier des
Audax 2021



Compte tenu des circonstances actuelles provoquées par le virus de la Covid 19, nous sommes dans l'incertitude concernant l'organisation des brevets Audax.

C'est pourquoi il a été décidé de ne pas imprimer de calendrier papier pour 2021.

Mais vous pouvez consulter le calendrier 2021 sur notre site
<https://www.audax-uaf.com>

Ce calendrier regroupe l'ensemble des brevets Audax dans toutes les disciplines. Il est régulièrement mis à jour, aussi bien pour les annulations que pour les rajouts.



Souvenirs de Gatineau 2020

Pour des raisons extra sportives j'avais prévu de ne pas faire du ski de fond en 2020 ; un paramètre ayant changé, j'ai regardé dans mon emploi du temps (chargé de retraité) pour en faire à un moment donné les courses populaires de la Worldloppet dans la province du Québec se sont imposées.

Compte tenu des conditions climatiques rudes je ferai deux entraînements en technique libre et un autre en technique classique. Chaque entraînement dura 2 à 3 heures sur la promenade de la Gatineau qui croise celle de Samuel Champlain.

Le samedi le départ de la course de 27 km en technique classique est fixé à 9 heures. Les départs ont lieu en trois vagues successives toutes les deux minutes, chaque participant est affecté à une vague en fonction de ses performances, je serai dans la dernière vague. Les conditions climatiques sont celles que j'apprécie pour skier un peu de soleil (même si le thermomètre annonce moins 10° Celsius) la neige est froide et compacte. Ces éléments ont des incidences sur le fart de retenue à mettre en œuvre ; en l'occurrence une sous couche en poussette verte et deux couches de poussette bleue. Pour passer d'une couche à une autre il faut bien étaler le fart à l'aide d'un petit bloc en liège, c'est la préparation du matériel le plus simple.



Le parcours est varié comme le veut le règlement des courses de la Worldloppet. il s'effectuera sur les pistes qui serpentent le parc forestier naturel de la Gatineau. Aux beaux jours certaines pistes sont de véritables routes, des panneaux de signalisation le rappellent (vitesse maximum autorisée, obligation de laisser 1,5 mètre en largeur entre la voiture et le ou les cyclistes).

Pour effectuer ce parcours j'ai mis trois heures, je suis dans la fourchette haute des brevets Audax de ski de fond. A l'arrivée une volontaire me remettra ma médaille souvenir. Pendant une bonne partie du parcours j'étais avec une canadienne avec laquelle j'avais sympathisé, tantôt c'est elle qui était devant moi, tantôt c'était l'inverse, mais à mi-distance involontairement j'ai mis l'accélérateur et ma copine est arrivée bien après moi.

Le dimanche au programme 50 km en patin comme disent les québécois, en patinage dans le français de France. Je suis affecté à la vague D où se trouve la secrétaire générale estonienne de la Worldloppet Kristina Hallik, elle est reconnaissable car elle a mis les ailes d'un ange dans son dos. Nous ferons un bout de chemin ensemble, tantôt elle sera mon lièvre tantôt ce sera l'inverse. Ce dimanche il fait plus chaud que la veille le thermomètre affiche 0° celsius. La neige ne se transforme pas beaucoup, mais il fait tellement chaud que je change ma cagoule pour un bonnet plus léger qui est inclus dans le prix de l'engagement (en 1993 j'avais été arrêté par l'organisation car mes pommettes commençaient à geler). Louise qui est la voix de la course la Gatineauloppet nous

indique qu'entre les kilomètres 20 et 35 le parcours sera technique et de rappeler qu'il faut passer avant 12 h 30 le contrôle situé au kilomètre 31, si on ne veut pas être éliminé. Le temps alloué correspond à une moyenne horaire de 8,5 km/h soit la vitesse moyenne des brevets Audax en ski de fond. Les montées et les descentes s'enchaînent mais effectivement la partie technique est là, descente verglacée par endroit. Je fus arrêté par l'organisation pour des raisons de sécurité car un concurrent qui me précédait était tombé dans la descente. Dès que j'ai eu l'autorisation de repartir j'ai continué mon chemin mais vraisemblablement le même participant était de nouveau tombé.



Aux ravitaillements tout se passe bien et mes hôtes québécois sont enchantés de savoir qu'un participant vient de la région parisienne. J'arrive avec de la marge au kilomètre 31. Entre ce point et le kilomètre 32 il y a une descente gelée avec un virage à gauche, j'essaie de rester sur le bourrelet pour maîtriser ma vitesse mais hélas une faute technique a lieu et me voilà les quatre fers en l'air entre deux arbustes. Je constate que la semelle de ma chaussure gauche est désolidarisée du reste de la chaussure ; je suis obligé d'abandonner pour des raisons de sécurité tant pour moi que pour les autres. Dommage j'avais correctement à 10 km/h de moyenne la qualité de la neige était correcte.



Dans la voiture de Joëlle qui fait partie des volontaires de l'organisation il y a également Paul un américain marié à une française. Mais malgré notre déception nous devisons tous en français et en anglais. Pour Paul et moi nous positivons car nous sommes entiers sans fractures.

Le bris de chaussure n'est pas courant mais il est vrai que les miennes avaient vécu et en Ile-de-France c'est parfois difficile de trouver du matériel qu'il me convient.

Si je fais ce sport c'est grâce à mes parents, au président Jean Veillet et aux formatrices et formateurs qui m'ont permis de le découvrir, pratiquer et me perfectionner dans la glisse et être confortable lors des brevets Audax ski de fond.

Gérard MAURICE





Renouvellement de licence d'une fédération sportive

Questionnaire de santé « **QS – SPORT** »

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*		OUI	NON
Durant les 12 derniers mois			
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?		☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?		☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?		☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?		☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?		☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?		☐	☐
A ce jour			
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc...) survenu durant les 12 derniers mois ?		☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?		☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?		☐	☐
<i>*NB : Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité du licencié.</i>			

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné.



Le nouveau Comité Directeur 2021



Jean-Michel VINCELOT
Président
Vice-Président Cyclo



Eric LECORDIER
Secrétaire Général
V-P Rame, Natation et Ski de fond



Marcel LECOEUR
Trésorier



Didier DAUMAIN
Vice-Président Marche



Patrick AGUETTANT
Revue - Site - Calendrier



Christian DEWAELE
Marche



Georges FONT
Marche



Paulette LECOEUR
Bonneterie



Parice MASSAUD
Homologations Marche
Brevets, Aigle et Coquille



Jea-Luc TREBERNE
Délégué FFCT Audax
Homologations Cyclo



Marc VAUTIER
Flèches et Etoiles
pédestres

Vos autres
interlocuteurs
hors CD



Charly HERUBEL
Expédition Revue



Gérard MAURICE
Homologations
Rame et Ski de fond





Cotisation de la saison 2021



Les cotisations sans prise de licences doivent être réglées avant fin février 2021
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 concerne un club, nom du club Nom du correspondant

Prénom : _____ Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone fixe : _____ Téléphone portable : _____

Courriel : _____ @ _____

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 : [][][][][]

42



COTISATION UAF	
Cotisation sociétaire individuel	20€00
Cotisation Ecole de Cyclotourisme	32€00
Conjoint ou autre membre de la famille demeurant à la même adresse	10€00
Cotisation sociétaire club	45€00

TOTAL à régler = : [][][] € [][][] Règlement France : par chèque bancaire à l'ordre de l'UAF accompagné de ce document rempli

Etranger : uniquement par virement bancaire (FR76 1027 8021 7000 0204 3960 148 CMCIFR2A) plus ce document rempli

A adresser à : Éric LECORDIER – 21, rue du Puits Tournant - 45500 POILLY-LEZ-GIEN
 Téléphone : 06 51 10 77 00 - Courriel : adhesions@audax-uaf.com

Si vous souhaitez prendre une licence et une assurance fédérale (FFCT ou FF Rando) par l'intermédiaire de l'Union des Audax Français, merci de vous adresser à notre Secrétaire Eric Lecordier : par téléphone 06 51 10 77 00 ou par courriel secretaire@audax-uaf.com.
 Merci d'avance





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

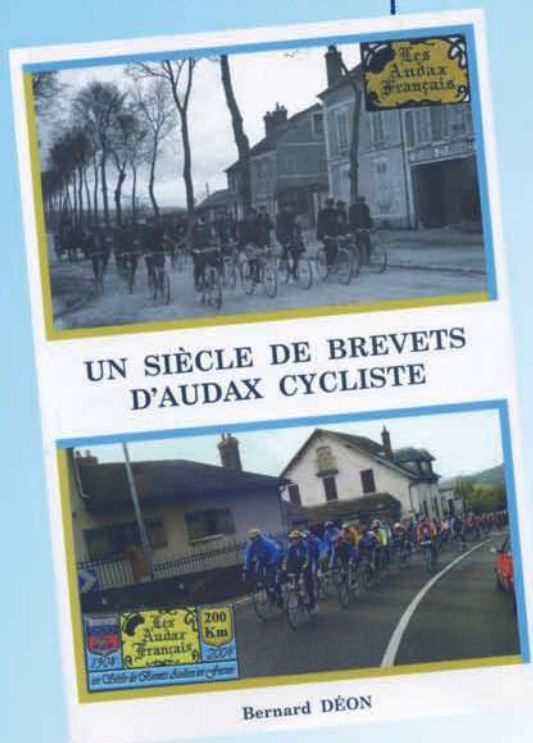
Bonneterie UAF

Maillot manches courtes UAF	44,00 €
Maillot manches longues UAF	45,00 €
Coupe-vent UAF	30,00 €
Cuissard long hiver à bretelles UAF	60,00 €
Cuissard avec un fond en gel	
Avec bretelles :	57,00 €
Sans bretelles :	41,00 €
Gants cyclistes UAF	16,00 €
Gants longs UAF	30,00 €
Chasuble réfléchissante UAF	7,00 €

*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

e-mail : president@audax-uaf.com

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



Les Randonnées Permanentes de l'UAF

Montgeron - Col du Tourmalet Souvenir Jacques Goddet

800 km - 9000 m d'élévation
10 BCN / BPF
2 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°212

Montgeron - Col du Galibier Souvenir Henri Desgrange

750 km - 7000 d'élévation
5 BCN / BPF - 11 cols
3 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°213

Paris - Mont Ventoux Souvenir Pierre Kraemer

890 km - 12000 m d'élévation
10 BCN / BPF - 13 cols
4 Parcs naturels régionaux
Label FFCT n°214

Calais- Brindisi La route du courrier des Indes Souvenir Jean Rey

2250 km - 7000 m d'élévation
8 BCN / BPF - 3 cols
Label FFCT n°243

Renseignements : Jean-Luc TREBERNE - rp@audax-uaf.com
4, rue Léon Millot - 44400 REZE

<http://www.audax-uaf.com/cyclotourisme/randonnees-permanentes/>