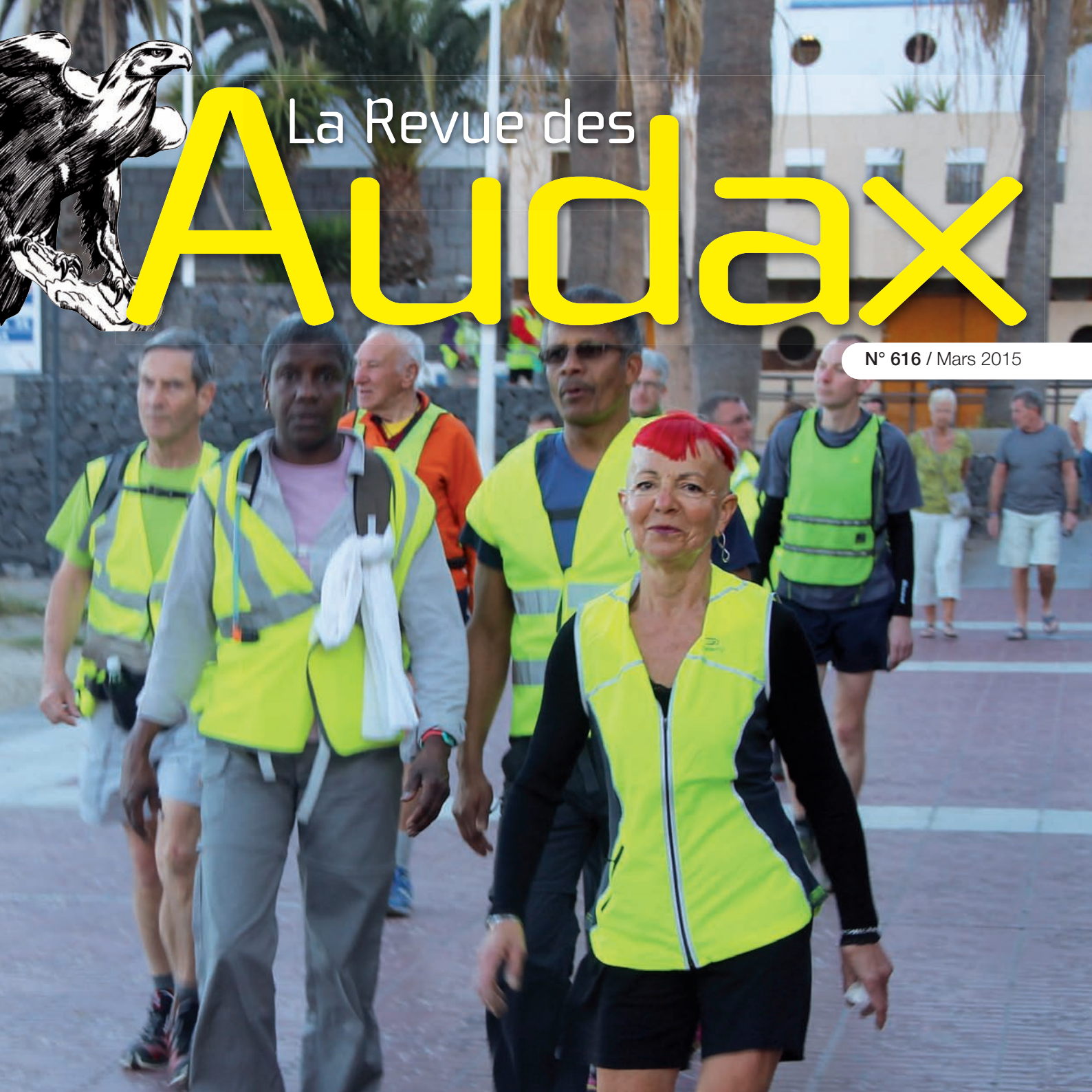
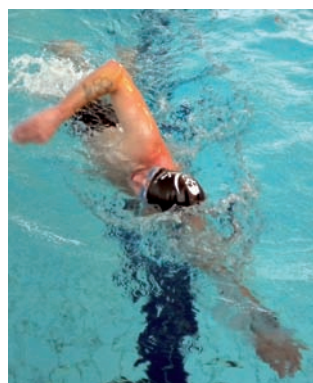




La Revue des Audax

N° 616 / Mars 2015

 cyclotourisme |  marche |  natation |  kayak |  ski de fond



"Partir ensemble, revenir ensemble" (Henri Desgrange)

www.audax-uaf.com

Sommaire

La vie de l'Union

Billet du Président	3
Les informations du Comité Directeur	4
Le Bi-Audax de Bois-le-Roi	8
La Marche de la Galette	10
La Marche des Resto du Coeur	11
Séjour à Ténérife	12
Le Paris-Meaux de l'UAF	15

La Chronique des Audax Cyclistes

Paris-Nice 2015	16
Le Brevet Audax de 1000	17

La Chronique des Audax Marcheurs

Les marcheurs de Cornouaille	18
Le Téléthon de Luisant	19
La galette des rois des Pieds Nickelés	20
La classique Euraudax	21
La chandeleur de Guerville	22
Le 100 des Vikings flérient	23
La nage en eau froide	23
Les pédestriens	24

La Chronique des Audax Skieurs de fond

L'hiver d'un fondeur	25
----------------------	----

La Chronique des Audax Rameurs

L'Audax Rando Gien	26
--------------------	----

Les médailles et la bonneterie

	27
--	----

Prochaine Revue

Pour la parution de la Revue n°617, les articles sous Word et les illustrations doivent parvenir à : revue@audax-uaf.com avant le 1^{er} juin 2015

La Revue Des Audax ISSN 0223-9000

Directeur de la publication : Patrick Aguetant
39, rue des Roses - 94520 Perigny-sur-Yerres
06 09 47 90 70 - president@audax-uaf.com

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

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

Rédactrice-révisseuse : Françoise Berthou

Textes et photos : Patrick Aguetant, Jean-Michel Vincelot, Jacques Lannoy, Marie-Ange Beerens, Jacques Torgue, Michel Guérard, Gérard Maurice, Léon de Montreuil, Gérard Paillard, René Vasseur,

Photo de couverture : Parice Massaud

Imprimerie ICL - Lens



Vos contacts

Président de l'Union : Patrick AGUETTANT
06.09.47.90.70. president@audax-uaf.com

Secrétaire général : Alain CHALLANT
06.33.71.28.74 secretaire@audax-uaf.com

Trésorière : Monique HERUBEL
06.76.31.37.14 tresorier@audax-uaf.com

Vice Président Marche : Alain Lammers
06.73.82.57.99 vp marche@audax-uaf.com

Vice Président Cyclo : Jean-Michel Vincelot
06 07 36 89 38 vp cyclo@audax-uaf.com

Responsable Natation : Marcel Legalle
06.88.49.51.34 natation@audax-uaf.com

Contact Kayak : Gérard Maurice
01.69.34.29.89 kayak@audax-uaf.com

Contact Ski de fond : Gérard Maurice
01.69.34.29.89 ski@audax-uaf.com

Délégué National Aiglon d'Or :
Michel Guérard
06.13.46.07.33 aiglons@audax-uaf.com

Délégué sécurité : Daniel Ropert
06.71.86.54.42 daniel.ropert@orange.fr

Adhésions, licences, abonnements :
Alain Challant
06.33.71.28.74 adhesions@audax-uaf.com

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

Calendrier : Jean- Luc Treberne
06 89 06 95 88 calendrier@audax-uaf.com

Homologations :
Homologations Cyclo :
Michel Guérard 06 13 46 07 33
homologcyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche :
Serge Richard 06 10 35 67 34
homologmarche@audax-uaf.com
Homologations Natation : Marcel Legalle
06 88 49 51 34 natation@audax-uaf.com

Homologations Kayak : Gérard Maurice
01.69.34.29.89 kayak@audax-uaf.com
Homologations Ski de fond : Gérard Maurice
01.69.34.29.89 ski@audax-uaf.com
Distribution et homologation Randonnées
Permanentistes cyclo : Michel Guérard
06 13 46 07 33 rp@audax-uaf.com
Homologations Coquilles Marche :
Serge Richard 06 10 35 67 34
homologmarche@audax-uaf.com
Resp. flèches et étoiles pédestres :
Jeanine Loubière 06.84.60.79.39
Carnets d'homologation Aigles Pédestres
et coquilles : Daniel Ropert 06.71.86.54.42
cartehomolog@audax-uaf.com
Cartes d'homologation toutes disciplines :
Daniel Ropert 06.71.86.54.42
cartehomolog@audax-uaf.com

Aigles et Médailles :
Aigles Cyclo : Gérald Paillard
06 60 92 24 77 aiglecyclo@audax-uaf.com
Aigles Marche : Serge Richard
06 10 35 67 34 aiglemarche@audax-uaf.com
Aigles Natation : Marcel Legalle
06 88 49 51 34 natation@audax-uaf.com
Aigles Kayak : Gérard Maurice :
01.69.34.29.89 kayak@audax-uaf.com
Aigles Ski de fond : Gérard Maurice
01.69.34.29.89 ski@audax-uaf.com
Médailles toutes disciplines : Serge Richard
06 10 35 67 34 medailles@audax-uaf.com

Autres :
Challenge R Boutin : Gérald Paillard
06 60 92 24 77 chboutin@audax-uaf.com
Correspondant FFCT Commission des Jeunes : Michel Guérard 06 13 46 07 33
correspjeunes@audax-uaf.com
Dossier Pilote Cyclo : Michel Guérard
06 13 46 07 33 dospilote@audax-uaf.com
Gestion du site : Patrick Aguetant
06 09 47 90 70 webmestre@audax-uaf.com
Archives : à définir
Bonneterie : Charles Hérubel
01 60 03 19 24 charlyherubel@yahoo.fr
Communication : Jacques Torgue
06 17 71 70 27 comm@audax-uaf.com
Conseil des Sages : Jacques Seray
01 34 65 00 39 jacques.seray@orange.fr

Union des Audax Français

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

Versements de fonds

En provenance de France :
par chèque postal ou bancaire
au nom de l'Union des Audax Français
à adresser à : UAF CISP
6, av. Maurice-Ravel, 75012 PARIS
En provenance de l'étranger :
en euros par virement bancaire
(FR76 1870 6000 0015 8695 3900 022
AGRIF-FRPP887)

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

Le billet du Président



A l'heure où j'écris ces lignes (le 9 mars), depuis le 1er janvier, déjà 73 brevets Audax marche ont eu lieu en France et 12 en Belgique !

7 brevets cyclo ont été effectués, c'est le début de la saison pour cette discipline.

Les Audax cyclistes, nageurs et rameurs se retrouvent ou vont se retrouver sur les routes, sur et dans l'eau et repartir pour une nouvelle saison. Les Audax marcheurs quand à eux n'ont pas d'interruption hivernale et sont au meilleur de leur forme !

Une réunion du Comité Directeur a eu lieu le 5 mars et nous avons longuement travaillé sur les brevets à court et moyen terme, le 100 km Franco-Belge de Lille, le 100 km Paris-Provins et le 1.000 km Paris-Nice présentés par les organisateurs Alain Lammers, Marc Vautier et Jean-Michel Vincelot, mais aussi sur les projets 2016 et 2017.

Le Comité Directeur a aussi évoqué l'avenir de l'Union des Audax Français et **souhaite l'arrivée de nouveaux membres dès 2016** pour préparer la future olympiade 2017-2020 et les élections par rapport à nos nouveaux statuts.

Le nombre de nos sociétaires, stabilisé en 2013, était en augmentation en 2014 et la courbe ascendante se poursuit en 2015. C'est un indicateur très important et motivant pour le Comité Directeur.

Nous avons travaillé sur les engagements pris pour 2015.

- **Sur la convention avec la Fédération Française de Cyclotourisme.** Une proposition a été élaborée et soumise à son Président qui va la présenter en Comité Directeur fédéral fin mars.

- **Sur les retards d'homologations et médailles.**

Je vous rappelle qu'il a été décidé d'adjoindre une personne à Serge qui s'occupera en 2015 uniquement des retards que vous aurez pu constater, le but étant que toutes les régularisations soient effectuées dans l'année

Pour ce faire, je demande aux personnes qui auraient une demande concernant un retard dans la livraison de médailles ou autres d'en référer à Jean-Luc Tréberne Tél. : 06 89 06 95 88 à cette adresse uniquement : regulmedailles@audaxuaf.com en précisant au minimum la date de la demande, le numéro du chèque ayant accompagné cette demande, pour que nous puissions traiter la demande rapidement. Il travaille en étroite collaboration avec Serge Richard et toutes les régularisations demandées sont effectuées à ce jour.

- **Sur la poursuite de la communication.**

Jacques Torgue, rédacteur en chef de notre revue, élu cette année au Comité Directeur et nommé responsable de la communication, nous a déjà beaucoup fait progresser. Il a créé et fait imprimer des flyers pour le 1.000 km Paris-Nice et le 100 km Franco-belge de Lille, et fait rééditer les triptyques présentant l'Union des Audax Français que nous avons distribués lors des brevets et Assemblée Générale de nos ligue et fédérations.

Nous allons poursuivre notre présence sur les grandes manifestations comme les salons, et des contacts sont pris pour la tenue d'un stand Union des Audax Français à la semaine Fédérale Française de Cyclotourisme à Albi. Nous serons également présents à l'Assemblée Générale de la FFCT à Montpellier.

Jacques fait également vivre notre page Facebook.

Le site est lui aussi régulièrement mis à jour. Comme pour la revue, tout ce que vous pouvez nous fournir pour l'alimenter est le bienvenu. Encore merci à Aurélie Lannoy et Patrice Massaud pour les magnifiques reportages photos qu'ils nous communiquent et qui sont mis en ligne. Si certains d'entre vous ont des photos à nous envoyer sur des brevets Audax, elles seront également intégrées sur notre site. Et quelques lignes sur les brevets que vous avez effectués accompagnées de photos avec une bonne définition quelque soit la discipline seront appréciées pour la revue des Audax, pour votre revue. A très bientôt j'espère

Patrick AGUETTANT



Amies et amis photographes bonjour.

Aujourd'hui une publication comme la nôtre ne peut se passer d'illustrations photographiques. Elles dynamisent la mise en page et complètent efficacement les écrits. Donc, votre participation à la qualité de notre revue est plus qu'importante, elle est indispensable ! C'est pourquoi je vous remercie de votre collaboration.

Afin d'obtenir le meilleur rendu possible de vos clichés, il est nécessaire que vos photos soient réalisées dans une haute définition. Pour l'imprimerie la définition idéale est de 300 dpi. Par exemple, dans cette résolution une photo d'un format de 17 x 11 cm fait un poids d'environ 8 Mo. A cette taille vous enregistrerez moins de photos sur votre carte, mais elles seront de meilleure qualité, et pourront être recadrées suivant la nécessité de la mise en page. Si vous voulez qu'un jour l'une de vos photos fasse la couverture de la Revue, il faudra prévoir une résolution encore plus importante, . . . et si possible une prise de vue en hauteur.

Un dernier petit mot, l'intérêt de vos photos réside dans le fait qu'elles ont pour sujet des marcheurs et des cyclos. Sur de très nombreux clichés les personnages sont de dos, à moins d'avoir un superbe paysage en arrière plan, votre photo perd une grande partie de son intérêt. Je sais bien qu'il n'est pas toujours facile de devancer le groupe afin d'être en bonne position, j'en ai fait l'expérience, mais votre photo sera d'autant plus appréciée qu'on y découvrira les sourires des Audaxieux !

Jacques TORGUE



Les informations du Comité Directeur

Les enregistrements des sociétaires au 10 mars 2015

En 2014, à la même date, nous étions 166 sociétaires (209 en fin d'année)

LES CLUBS

A.C.C. MARCHE CENS-ERDRE
A.S. MESNIL-LE-ROI
A.S.M. KANGOUROUS
ALCOURS CYCLOTOURISME
AMICALE CYCLO DE CHANGE (ACTC)
AMICALE DES AUDAX BOURGUIGNONS
ASS. "LES PIEDS Z'AILES"
ASS. DES AUDAX CHARENTAIS
ASS. RANDO MARCHE AUDAX 07
ASS. LES MARVALES
ASS. WAR'MAEZ RANDO PLOMEUR
ASSOC. LES MONTAGNARDS
ASSOCIATION LOS KIWIS CAMINAYRES
AUDAX D'ALSACE
AUDAX LAVALLOIS
AUDAX NANCY LORRAINE
AUDAX RANDO GIEN
BLOIS BEGON RANDONNEE
CDRP 94

CLUB CYCLOTOURISTE LA FARLEDE
CLUB DES PIEDS AGILES
CODEP 94
CYCLO CLUB FABREGUOIS
CYCLO CLUB VERTAVIEN (les pieds vers tout)
CYCLO RANDONN. VAL GARTEMPE
CYCLO RANDONNEURS CHINONNAIS
CYCLO RANDONNEURS CREPY 02
CYCLO RANDONNEURS DE LA CITE DES ETANGS
CYCLOS RANDONNEURS DU PLANTAUREL
CYCLOTOURISME DE MAUREPAS
CYCLOTOURISTES POITEVINS
CYCLOTOURISTES SAINT MAURIENS
ETOILE DU RANDONNEUR
EURO P N - UECT
FOYER DES SOARNS MARCHE
GMIT
GRANDCHAMP RANDONNEE ANIMATION DETENTE
GROUPE 503
GROUPE CYCLO REIMS BEZANNES

LA GODASSE OBERNOISE
LA GODASSE ST PIERRE DES CORPS
LES 100 BORNARD DE GARDE
LES BALADINS DE SAINT BENOÎT
LES MARCHEURS DE CORNOUAILLE
LES MARCHEURS DOU BI DE REY
LES PIEDS AUDACIEUX
LES PIEDS FUTES
LES PIEDS NICKELES
LES TASSE-CAILLOUX SARTHOIS
LES VIKINGS FLERIENS
LUISSANT AC MARCHE (LAC MARCHE)
MARCHE VIVE
PEPERE CLUB
PEZENAS VCLL
RAND'AUDAX PAYS DE LA LOIRE
RANDONNEURS CYCL. DU VAL DE VERE
ROUEN ATHLETIC CLUB
ROYAN OCEAN CLUB CYCLO
STADE PORTE NORMANDE VERNON
U.S.M. MONTARGIS
UC VEIGNÉ
UNION CYCLOT. DE TOURAINE
VELO LOISIR SAOSNOIS
VELO CLUB SAINT SEBASTIEN
VELO SPORT CASTELNAUDARY
VELOCE CLUB HAVRAIS Sect. Marche

Ils nous ont rejoint :

CDRP 93
CLUB CYCLO PONTARLIER
CODEP 69
CYCLO RANDONNEE LAVAL NORD
CYCLOS DE L'ODON
JOGGING CLUB
LES COPAINS D'ABORD CYCLOS DE BONCOURT
LIGUE DES PYRENEES
MARCHE NORDIQUE EN BRENNÉ

LES INDIVIDUELS

Axel AGUETTANT
Nicole AGUETTANT
Patrick AGUETTANT
Erick ALZETTO
Françoise ARNAULT
Jacques ARNAULT
Pascal BACHELARD
Charlotte BECQUART
Christian BERGEZ CASALOU
Ginette BERGEZ CASALOU
Dominique BINOIS
Gilbert BOGAERT
Henry BOUGERIE
Louis BRANGERIEA

Gérard BRAT
Dominique BRICKA
Daniel BROSSARD
François CERVEK
Alain CHALLANT
Sylvie CHALLANT
Jean CHAPUIS
Daniel CHENU
Albert CLARAMONTE
Didier COJEAN
Gaston CONSTANT
Georges CORDERY
Patrice COTTIN
Maurice CROS

Guy CUNY
Catherine DE RUDNICKI
Jean-Joël DE RUDNICKI
René DEGOUTTE
Jean-Philippe DENIS
Dominique DESIR
Bruno DUPIN
Gérard DURU
Jean DUVAL
Lucienne DUVAL
Pierre DUVERNOY
Bernard EON
Pierre FABRE
Marie-Christine FAGES



Jean-Claude GAUTRIN
Henri GENISSEL
Gérard GICQUEL
Antoine GOUDAILLIER
Roger GOULAUX
Jean-Luc GRIPPON
Guy GUEFFIER
Josiane GUEFFIER
Michel GUERARD
Charles HERUBEL
Monique HERUBEL
Guy JAUD
Marielle JENCK
Jean-Claude JUNIER
Christian KRIER
Daniel LAMBERT
Alain LAMMERS
Jacques LANNOY
Daniel LE GUERN
Gishaine LE LAY
Marcel LEGALLE
Thierry LEPINE
Guy LERAY
Raymond LEROY
Jacqueline LIVET
Jean-Yves LIVET
Jacques LOURDET
Patrick MAKOWSKI
Jean MARCHAND
Patrice MASSAUD
Maryse MASSAUD

Guy MAUREL
Gérard MAURICE
Eric MORANNE
Jacques MORIN
Pierre NEDELEC
Marie-Anne NEDELEC-LEPAIN
Jean-Luc NELPHE
Philippe PATAULT
Jean-Claude PERRON
Jean PERRUCHOT
Gérard POIRIER
Jean POTDEVIN
Michel PRAMPART
Cees PUNSELIE
Daniel QUENOT
Denis RAMBOUR
Jacques REMANDE
Serge RICHARD
Gérard RIOUT
Thierry RONSIN
Daniel ROPERT
Baudoin ROSSIUS
René ROUSSEAU
Alain ROYER
Michel SALAÜN
Marcel SARRAZIN
Jacques SERAY
Alain SERGERE
Jacques TORGUE
Jean-Luc TREBERNE
Jean TURMEL

René VASSEUR
Marc VAUTIER
Jean VEILLET
Bernard VERGNES
Eric VERGNES
Jean-Michel VINCELOT
Michel VOISINET
Robert WEIDMANN
Paul WINNLEN
Guy ZEGGERS

Ils nous ont rejoint :

Michel BEAU
Robert BOLZAN
Albert BOURDIN
Raymond BUSSON
Christian CHAVANON
Gérard CLAUDON
Olivier CREPIN
Alain DEFAIT
Josette DEFAIT
Thierry DEPOND
Jacques GARDANS
Régis GUILLON
Maryse GUYON
Marc JULIÉ
Marcel LECOEUR
Eric LECORDIER
Jean-Pierre LESCOUEZEC
Jacqueline MOLA
Chantal PROVOST

VOTRE REVUE



Nous faisons le maximum pour rendre cette revue attrayante. Je renouvelle ma demande concernant les articles que nous y insérons. Envoyez-nous des articles non seulement sur les brevets Audax auxquels vous avez participé mais aussi sur d'autres sujets à faire paraître vous semblant intéressants pour l'ensemble des abonnés. Il peut s'agir de réflexions, d'idées concernant nos activités, de photos insolites, etc.

Vous pouvez également nous contacter pour émettre vos souhaits. Cette revue est la votre et elle doit représenter ce que vous souhaitez. Il en est de même pour faire vivre notre site.



Bulletin d'abonnement à la Revue

1 an de Revue des Audax (4 numéros) 40 €*

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Règlement par chèque bancaire à l'ordre de l'UAF
à faire parvenir à Alain Challant - Résidence Odyssee
71, avenue Jérôme Massier - 06220 Vallauris

*Notez que la cotisation à l'UAF est de 45 €, abonnement à la Revue et Calendrier compris, et des tarifs préférentiels sur certains brevets

Les assistants de parcours



Les clubs affiliés à la Fédération Française de Cyclotourisme ont reçu début février une mise à jour du règlement type de cette fédération.

La FFCT est délégataire du cyclotourisme, ce sont donc les règles (ce règlement type) qu'elle édicte qui s'appliquent à toute manifestation de cyclotourisme quel qu'en soit l'organisateur, appartenant ou non à une fédération, association ou particulier.

Cette mise à jour du règlement type fait une large part, notamment dans son article 10, aux assistants de parcours :

6.2 - Encadrement complémentaire :

Si nécessaire, des assistants de parcours peuvent être placés par l'organisateur en amont d'un lieu de vigilance pour permettre aux cyclotouristes de redoubler de prudence dans le respect des règles de sécurité et du Code de la route. Voir chapitre 10 - Assistant de parcours.

10 - ASSISTANT DE PARCOURS

La sécurité des participants peut être renforcée par la présence d'assistant(s) de parcours sur des lieux définis par l'organisateur. Cette mesure exceptionnelle doit permettre aux cyclotouristes de redoubler de prudence sans pour autant déroger au respect du Code de la route et des règles de sécurité. La période d'intervention sur le site débutera et prendra fin en accord avec le responsable de la manifestation. Un horaire précis d'intervention sera communiqué.

10.1 - Prérogatives :

Sur la voie publique, l'assistant de parcours ne dispose d'aucune habilitation pour effectuer les actions de régulation de circulation des usagers (participants et tiers), sauf en cas d'accident afin de protéger la ou les victimes, et en attendant l'arrivée des secours.

En aucun cas, l'assistant de parcours ne peut être assimilé à un « signaleur » dont le rôle est de contribuer à l'encadrement et la sécurité des compétitions cyclistes.

10.2 - Rôle :

L'assistant de parcours est une personne majeure, désignée par l'organisateur de la manifestation pour accomplir une mission de prévention. Situé en amont du point de vigilance

identifié, sa présence permet aux cyclotouristes d'aborder le lieu avec un maximum de prudence. (Exemples : régulation au point de départ, carrefour sans visibilité, stop au bas d'une descente, etc.)

10.3 - Equipement préconisé :

- porter un gilet de sécurité de haute visibilité,
- se munir d'un téléphone portable (s'assurer de la couverture de réseau),
- posséder le numéro de téléphone du « PC » organisation, les numéros de secours et le récépissé de déclaration préfectorale.

Ces assistants de parcours sont apparus en 2011 à la demande d'une préfecture lors d'une manifestation nationale. Comme indiqué dans le texte ils n'ont aucun pouvoir pour réglementer la circulation, ni des participants, ni des tiers. Dans les brevets Audax, que je qualifierai de classiques (en dehors des grand messes comme nous avons l'habitude de le dire) il n'est pas fait appel à des assistants de parcours, les capitaines de route sont là pour assurer la sécurité du groupe.

Mais tous les organisateurs de brevets Audax, sauf l'Union des Audax Français, organisent aussi des randonnées qualifiées de classiques au « OIN ». Je viens donc appeler tout particulièrement votre attention sur le côté exceptionnel que doit revêtir la mise en place de ces assistants de parcours. Placés à des endroits nécessitant une grande vigilance de la part des participants, ils auront tendance, pour rendre service, à indiquer à ceux-ci s'ils peuvent s'engager ou pas « c'est bon tu peux y aller ». Cela constitue une faute, ils ne sont pas des signaleurs, et engage leur responsabilité et celle de l'organisateur. Je me permettrai donc de conseiller de n'avoir recours que le moins possible aux assistants de parcours. Un panneau rappelant d'être vigilant aux participants, placé en amont du passage délicat, remplira le même rôle et n'aura pas tendance à jouer les gendarmes. Attention la mention de danger engage également la responsabilité de l'organisateur en cas d'accident à l'endroit indiqué et il est interdit de reproduire des panneaux réglementaires de signalisation.

Michel GUERARD

Membre de la commission nationale sécurité de la Fédération Française de Cyclotourisme.

6



Précision

En complément à l'article publié dans la Revue 614 d'octobre 2014 et consacré à une formation de capitaines de route, il me paraît équitable et nécessaire de rappeler qu'en 1987, le Président Jean Veillet dans ses entretiens de la Revue 506 se félicitait

d'une formation... de capitaines de route. Toujours dans ce numéro 506, Jacques Lannoy, vice-président, complétait cette formation dans un article paru en page 7.

L'un de ces capitaines formateurs sur le terrain en 1987 vient de fêter ses 70 ans le 1er novembre dernier !

Ne doutons pas que des formations probablement informelles aient auparavant été pratiquées « sur le terrain sous forme d'apprentissage », un efficace transfert de compétences des anciens aux plus jeunes.

Souhaitons qu'une formalisation et une officialisation de cette formation de capitaines de route apporte à l'Union l'indispensable expérience dont elle aura besoin pour les prochains grands brevets dont Paris - Brest - Paris.

Gérard MAURICE

Trésorier, en 1987, de l'Union des Audax Français



A l'attention des sociétaires cyclos de l'Union des Audax Français

Bonjour à toutes et à tous,
Comme l'année dernière l'Union des Audax Français va tenir un stand dans le village fédéral durant la semaine fédérale de la Fédération Française de Cyclotourisme à Albi du 2 au 9 août 2015.

Cette présence est importante en termes de communication et surtout à la veille du Paris Brest Paris !

Pouvez-vous me dire qui parmi vous sera présent à cette semaine et pourrait assurer la tenue du stand un ou plusieurs soirs (en théorie de 16 h 00 à 20 h 00).

Je pense y être présent pour ma part du 2 au 5 ou 6.

Suivant le nombre de volontaires nous verrons pour établir la répartition.

J'enverrai ensuite la demande d'emplacement avec les noms des intervenants sur le stand.

Merci d'avance,

Amicalement

Patrick AGUETTANT



Les prochains rendez-vous de l'UAF

Les brevets cyclistes

- le 28 mars - 200 km de Longperrier (77)
- du 5 au 8 juillet - 1000 km Paris-Nice

Les brevets marche

- le 11 avril - 100 km Paris-Provins (75-77)
- le 1er août - 50 km de Vassivière (87)
- le 27 août - 25 km (2x12,5) Nyct'Audax (75)
- le 30 août - 50 km (2x25) Pouilly sous Charlieu (42)
- les 5 et 6 septembre - 125 km Olliergues (63)
- le 10 octobre - 50 km (2x25) Val de marne (94)
- le 5 décembre - 50 km Paris (75)
- le 31 décembre - 50 km Paris-Meaux (75-77)

Retrouvez-vous sur Facebook !

Un moyen facile et rapide d'avoir les dernières nouvelles des Audax.

La page Facebook de l'UAF est sans cesse mise à jour par l'association et par les membres du groupe des Audax.

L'actualité des cyclistes et des marcheurs se trouve sur notre page. Un rappel des prochaines organisations, quelques photos et commentaires des derniers brevets réalisés, vous trouvez tout cela sur notre page. Vous y trouverez même des nouvelles de vos amis, où sont-ils, que font-ils ? A vous de voir, et à vous de faire vivre notre page.

Alors, retrouvons-nous sur Facebook !!!

<https://www.facebook.com/groups/13617750676/>



du samedi 11 au dimanche 12 avril 2015 2^{ème} édition du brevet 100 km marche Audax PARIS-PROVINS en ligne



DEPART : samedi 15h00 - Vélodrome "La Cipale-Jacques Anquetil", 47 avenue de Gravelle-Paris 12^{ème}

ARRIVEE : dimanche- 11h00 à proximité de la gare de Provins
Retour SNCF gare de Lyon

Clôture des inscriptions le 28 mars 2014

Attention : le lieu de départ et le parcours de nuit sont modifiés par rapport à l'an passé.

MATERIEL à APPORTER : gilet jaune de sécurité, une lampe, un gobelet, un petit sac, un sac de change.

Retrouvez tous les détails (et des photos en plus) sur le site <http://100kmparisprovins.wordpress.com>

CONTACT : Marc VAUTIER 7 rue du Général de Larminat 94000 Créteil - 06 17 50 31 38 - vautiermarc@gmail.com



Modifications sur le calendrier cyclo

Castelnaudary (11) le 13 juin : ajout d'un brevet cyclo de 300 km

Cyclotouristes Poitevins (86) Modifications distances et heures :

11 avril à Poitiers il s'agit d'un 100 km et non d'un 200 km départ à 13 h 00
30 mai à Poitiers il s'agit d'un 300 km et non d'un 200 km départ à 3 h 00

Suppressions

L'UAF est contrainte d'annuler le stage Audax et les 3 brevets de 100, 150 et 200 km prévus les 10, 14 et 15 mai.



Le Bi-Audax de Bois le Roi

100 km cyclo + 25 km marche

Un 100 dans une fraîcheur hivernale

Météo-France avait annoncé une matinée fraîche pour ce premier 100, elle ne s'était pas trompée. C'est par une température largement négative (-3°) que les audaxieux se sont donné rendez-vous à Bois-le-Roi (77).

Une fois les inscriptions enregistrées, Jean-Michel donne quelques consignes pour la route, c'est le moment du départ. Le peloton composé de 35 cyclistes, dont 4 féminines, s'élance sous la conduite de Jean-Michel, notre expérimenté « capitaine de route ».

Le jour commence à pointer et nous découvrons une campagne bien blanche. Nous dépensons autant d'énergie à pédaler qu'à nous réchauffer. Il faudra attendre une vingtaine de kilomètres avant que nos mains retrouvent chaleur et souplesse. Malgré cette température, quelques conversations s'engagent dans le peloton.

Notre parcours traverse d'abord le nord de la forêt de Fontainebleau, puis notre route s'incline légèrement vers le sud pour traverser Barbizon, rendez-vous célèbre des peintres pré-impressionnistes du milieu du XIX^{ème} siècle. Peu après nous nous dirigeons plus à l'est en direction de Soisy-sur-Ecole, pour arriver après 35 km, à notre première halte à Boutigny, nous sommes alors dans le département de l'Essonne. Par ce froid les habitants sont peu nombreux à venir au petit marché installé sur la place.



Premier arrêt à Boutigny

Un quart d'heure d'arrêt (à la gare), il est temps de repartir car le froid est toujours là. Une belle côte à la sortie de ce village nous permettra de nous réchauffer. Nous prenons la direction de Milly-la-Forêt où vécut Jean Cocteau. Quelques vallonnements agrémentent notre parcours, nous côtoyons le Loing, de nombreux étangs bordent notre route jusqu'à Episy, lieu de notre second arrêt au km 72. L'an passé nous avions fait halte aux abords de la belle église romane, cette année nous nous arrêtons un peu avant le village. Le soleil est bien là, mais il a bien du mal à faire remonter la température. Néanmoins cette légère douceur se ressent sur l'ambiance du groupe, les discussions sont plus nombreuses et plus gaies.

Notre arrêt de 20 minutes est un peu raccourci, nous avons un léger retard sur l'horaire depuis notre départ un peu tardif. Nous remontons plein nord pour retrouver la forêt, au passage nous croiserons l'aqueduc de la Vanne. Encore une petite côte et nous voici en direction de Thomery. C'est là que nous trouvons la Seine et la très agréable petite route qui borde le fleuve. C'est par ce parcours tranquille que nous



Second arrêt à Episy

rejoindrons Bois-le-Roi. Une dernière difficulté montée allègrement par le peloton nous conduit à l'arrivée. Certains marcheurs sont déjà là et nous encouragent sur les derniers mètres.



Le retour à Bois le Roi

En quelques instants Jean-Michel s'organise pour offrir un petit ravitaillement et des boissons aux heureux participants de cette belle matinée.



Matinée à la météo un peu « fraîche », sur un parcours agréable, fait de petites routes loin de la circulation automobile. Les marcheurs de l'après-midi auront droit à un superbe soleil, de quoi faire des envieux du côté des cyclistes. D'ailleurs quelques uns délaisseront le vélo pour suivre Jacques Lannoy sur ses chemins.

Jacques TORGUE





Le groupe des marcheuses et marcheurs

Un 25 km marche printanier

Faisant suite aux 100 km vélo du matin, 40 marcheuses (ses) se retrouvèrent devant la gare de Bois-le-Roi afin d'effectuer les 25 km programmés. C'est un temps printanier qui nous accueille avec un ciel légèrement voilé. Deux boucles sont proposées, l'une dans la forêt de Fontainebleau, l'autre autour de la Seine par le GR 2, diverticule du GR 1 qui fait le tour de l'Ile-de-France. Le soleil s'étant imposé depuis quelques jours, le terrain sera relativement sec par rapport aux jours précédents, ce qui rendra la progression plus aisée. Quelques pauses techniques (sic) et un arrêt médian parsèment le parcours. A mi-parcours quelques néophytes nous quittent, contents d'avoir effectué environ 12 km et promettent de revenir pour la totalité. Il faut un début à tout ! Nous croisons beaucoup de promeneurs que le beau temps a fait sortir de chez eux, notamment en traversant la base de loisirs de Bois-le-Roi. De ci de là on aperçoit dans les jardins ou dans la forêt des parterres de jonquilles qui feront

des heureux le dimanche. C'est bien le printemps qui est annoncé, souhaitons qu'il perdure afin que nos prochaines manifestations cyclistes ou pédestres soient accompagnées par le soleil.

Saluons Gérard Maurice, Bob Morane, Jean-Philippe Denis et Jean-Michel Vincelot qui, le matin, effectuèrent leur 100 km sans souci. Il est vrai que ce sont de vrais chevronnés qui ont bourlingué sur toutes les routes de France et de Navarre depuis pas mal de temps déjà. Ajoutons que pour Gérard et Jean-Philippe la marche Audax longue distance, est également familière. Souhaitons que Jean-Michel et Bob suivent leurs traces !

Ne nous quittons pas sans remercier Danièle et Edouardo qui jouèrent les chiens de garde lors des traversées de routes importantes qui jalonnent le massif de Fontainebleau. Retrouvons-nous en 2016 même endroit et probablement aux mêmes dates.

Jacques LANNOY

9



Le 100 de Marie-Ange

Le matin, c'était le vélo, du cyclotourisme comme je l'aime, sur des routes tranquilles de Seine-et-Marne (avec une incursion dans l'Essonne), loin de toute démesure dans le domaine de l'urbanisation, un «100», un «Premier Pas Audax»... Si je vous annonce « 22,5 » pour un samedi matin de début mars, n'allez surtout pas en déduire que l'unité de mesure correspondante est le degré Celsius ! «22,5» c'est la moyenne réalisée ce matin par la quarantaine de cyclistes qui composaient le peloton. Mais si je vous communique le chiffre « 5 »... Alors là, l'unité associée est... le « Cyclotouriste Saint-Maurien » ! En effet, cinq courageux se sont levés très tôt pour prendre le départ à la gare de Bois-le-Roi, à 7 heures précises : Alain, Bernard, Olivier, Claude et moi.

Et si je baisse à « 4 » ? Cette fois, vous brûlez !!! L'unité de grandeur est le nombre de féminines sur cet Audax !!! Le chiffre «1», l'As, c'est le chef d'orchestre de cet Audax, un homme qui à lui seul fait le repérage du parcours, enregistre les ins-

criptions, endosse le jour J le costume de capitaine de route et remet les homologations à l'arrivée... Audacieux SUPERMAN, Jean-Michel !

Et si je passe en négatif en vous indiquant «-3», cette fois-ci, il n'y a plus aucun doute, il s'agit bien de température, la température affichée au démarrage !! Comme l'a si bien écrit Victor Hugo dans les Contemplations : *Nous partîmes dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne.*

Le parcours nous a conduits à Fay, Chailly-en-Bière, Barbizon, Macherin, Cély-en-bière, Soisy-sur-École...

Première pause à Boutigny-sur-Essonne. A partir de là, la température est devenue plus clémente et nous avons poursuivi notre itinéraire vers Milly-la-Forêt, Le Vaudoué, Ury, Villiers-sous-Grez, La Genevraye (non loin du...Loing et de son canal)...

Deuxième pause à Episy (au Marais d'Episy), puis Thomery (dans un méandre de la Seine), et retour par les bords de Seine, Champagne-sur-Seine, Héricy, Fontaine-le-Port, Chartrettes.

Au final, ce ne sont pas les quantités que je retiendrai, mais les qualités de cet Audax, simplicité, sobriété, naturel, gentillesse.

L'après-midi, quelques uns ont troqué la tenue de cycliste contre les chaussures de rando et ont enchaîné avec les 25 km de marche. Les cinq cyclotouristes Saint-Mauriens, eux, ont préféré regagner le Val-de-Marne !

Marie-Ange BEERENS



Marie-Ange bien entourée



Marche de la Galette

Fontainebleau le samedi 3 janvier

En ce début d'année 2015 une petite cinquantaine de marcheuses et marcheurs se pressent au café « le buffet de la gare » à Fontainebleau afin de s'inscrire pour le classique 25 km Audax de la galette. Contrairement à l'an passé le ciel est bien gris ce matin et augure d'une journée pluvieuse. Effectivement à peine partis, coraqué par Alain, il nous faut enfile les ponchos afin de se protéger des écluses célestes. Parcours en forêt sur des chemins rendus boueux par la pluie. Arrêt à la Tour Denecourt pour la traditionnelle photo mais nous ne faisons pas de vieux os car l'humidité rafraîchit l'atmosphère. Quelques pauses parsèment le circuit et permettent de regrouper la troupe ! Passage par Bois-le-Roi où nous faisons une halte plus conséquente le long de la Seine. On en profite pour se sustenter avant d'attaquer la remontée sur la mare aux Evées et son panorama sur la vallée de la Solle et son splendide champ de courses. Descente par un sentier bleu pas très carrossable mais une belle allée nous

attend en bas. Et c'est par des chemins praticables que nous rejoignons l'arrivée à une encablure de la gare. Alors que la pluie avait cessé depuis un bon bout de temps il a fallu qu'elle retombe au moment du casse-croûte qui précéda la galette. L'équipe d'intendance, Françoise, Nicole et Bernard Sinner, rivalisèrent d'ingéniosité afin de limiter les dégâts occasionnés par la pluie. Un grand merci à eux pour leur abnégation ! Une vieille bâche tendue entre deux véhicules abrita ce qui pouvait l'être mais n'empêcha pas de manger légèrement humide. Mais malgré tout la bonne humeur resta de mise ce qui permit à chacune et chacun de déguster son morceau de galette. Il va bien falloir un jour trouver une autre solution que de s'en remettre à la chance qu'il ne pleuve ou pas ! La pluie ne cessant pas le groupe se disloque en se disant pour la plupart à samedi prochain pour les 25 des restos du cœur à Paris.

Jacques LANNOY

Photos : Aurélie Lannoy et Patrice Massaud



Marche des Resto du Coeur



Le samedi 20 janvier 1996, l'UAF à l'initiative de Christian KRIER organisait la première collecte pour les Resto du Cœur sous forme d'un brevet audax de 25 km. Les premiers départs eurent lieu Porte

Dorée. Le mouvement se poursuivait chaque année sans interruption. En 2003, Christian nous passait le dossier. Cette année, samedi 10 janvier 2015, nous fêtons le 20^{ème} rendez-vous de cet événement. Aujourd'hui, nos pensées sont meurtries. Nous venons de vivre trois jours particulièrement douloureux où la Liberté de conscience fut bafouée. La qualité du vivre ensemble passe par le recul du fanatisme et de l'obscurantisme.



J'enregistre les inscriptions et les dons. Deux absents de marque : Bob en Colombine et Patrick à l'AG de la Ligue IDF-FFCT. Deux zébulons se lancent dans un dialogue stérile. Echange improbable d'horaires de train. La voix s'élève, retombe mollement, signale l'arrivée d'un train en gare de La Ciotat. Le mime se poursuit sur les zaïgles. Bientôt, nous organiserons des brevets virtuels moins lucratifs que les Indulgences. Depuis votre ordinateur, confortablement installé, vous pouvez «marcher». Vous avez besoin d'une salade, d'un camembert de deux brevets de 125. Vous cliquez. Une douce voix vous annoncera «Vous venez de terminer votre 207^{ème} aigle d'or». Vous voulez une médaille. Tapez BALLAN. L'heure de départ se précise. Jean-Mimi s'émerveille de ses nouvelles baskets bleues. Celles qui donnent à l'effort, sa souplesse, sa légèreté. Jacques ne lâche pas ses vertes qui rougissent la nuit. 13h. Nous quittons la salle (louée) du stade Léo Lagrange vers le lac Daumesnil. Le ciel grisonne. Les barques retournées étirent leur sommeil. Le Temple d'Amour, œuvre de Davioud, 1860, charme plus le photo-

graphe que Cupidon. Les quarante marcheurs suivent le rythme régulier de notre Grand Papou. L'homme s'assagit, bavarde avec Hatem, propose par bonté ou par faiblesse une pause pudiquement appelée technique. C'est heure où je me livre à mon numéro préféré. La Danse de l'Ours. (Attila Jozsef, 1932).

*Bouclé, paré, dansant, pimpant,
Pattes de plomb, qu'il est fringant !
- Où donc traînes-tu tes pas ?
- Auprès des filles là-bas.*

Brouma, brouma, broumadza

D'un sac à dos sort un thermo. Un thé tiède flatte les gorges chaudes. Nous repartons joyeusement vers St Maurice suivant les mortes rivières. Retour à la salle où Isabelle nous quitte et Gérard arrive pour le second circuit. Alain connaît mieux le Bois que ses poches, salue élégamment les pèlerins boudeurs, nous conduit aux troncs sculptés. Un affreux crocodile prend du plaisir. Le vieux chêne rouvre dresse sa splendeur qu'un banc ceint d'une robe verte.



*Ma fourrure est noble et cossue,
Car mes vingt griffes l'ont cousue.*

*Peau de loup, de zibeline,
De chien, de martre, de fouine
Brouma, brouma, broumadza...*

Je hâte le pas rejoindre mon ami Antoine, la mèche revêche, le sourire complice. Déterminé, il réussira son premier Paris-Mantes. Le père Janvier sourit et nous envoie la pluie. La nuit approche. Le château de Vincennes annonce l'arrivée. Les cartes sont distribuées.

L'ensemble des dons a permis de récolter 800 €. Je vous remercie de votre générosité. Grâce à votre geste, les Resto du Cœur pourront servir l'équivalent de 800 repas.

Léon de MONTREUIL

Photos Aurélie Lannoy et Patrice Massaud



Séjour Audax à Ténérife

du 24 au 31 janvier 2015

Excellente initiative d'Alain Lammers (responsable des Audax marcheurs à l'Union des Audax Français) de nous avoir conviés à ce séjour enchanteur aux îles Canaries (à Tenerife plus exactement) pour y goûter la proverbiale douceur (le printemps éternel aux dires des autochtones) qui y règne tout au long de l'année. Surtout qu'à la douceur du climat s'ajoute un beau soleil, du moins dans la partie sud de l'île où nous étions cantonnés.

Nous nous retrouvâmes 28, conjoints compris, au terminal 3 de Roissy, heureux et impatients de rejoindre le soleil car la température francilienne était des plus fraîches en ce samedi 24 janvier. Une pensée quand même pour les nombreux participants qui vont affronter la classique Paris-Mantes cette nuit, que pour notre part nous avons tous effectué maintes fois. Le petit groupe est très homogène car nous nous connaissons tous pour la plupart mis à part quelques conjoints mais l'osmose se fit tout naturellement, la pratique de la randonnée et des brevets Audax se chargeant de sceller le groupe. Alain nous fit part des dernières recommandations et, hop, embarquement et décollage vers le soleil !

Si à l'atterrissage le ciel est quelque peu nuageux sur Tenerife la température, elle, est sans commune mesure avec celle que l'on vient de quitter. Pensez donc 20 degrés d'écart, les shorts et tee-shirts seront de sortie. Un car nous attend à l'aéroport pour nous emmener jusqu'à notre hôtel, le jardin Caleta à Adeje sur la côte sud de l'île. Très bel établissement avec de nombreuses chambres et une piscine. Il faut savoir que le tourisme est la principale ressource de cette contrée ce qui justifie la présence de nombreuses constructions hôtelières en bordure de mer, du moins dans cette partie méridionale de Tenerife. L'heure étant bien avancée, sans jeu de mots car il y a un décalage horaire d'une heure, il nous faut passer à table. Une grande salle à manger nous reçoit et trois grandes tables rondes nous accueillent. Pour les repas plusieurs buffets variés nous sont proposés et ce, à tous les repas y compris le petit-déjeuner. En ce qui nous concerne nous sommes en demi-pension car, entre les brevets Audax et les excursions programmées, nous ne serons pas là le midi. Des animations sont également proposées après le dîner, ce sont surtout des soirées dansantes.

un de 100 km, départ lundi soir et un second de 50 km le vendredi. Entre temps le lundi une balade en mer sur un catamaran aménagé pour aller surprendre des dauphins et des baleines-pilote avec une pause-déjeuner dans ce merveilleux site, Los Gigantes où de grandioses falaises plongent dans la mer. Endroit sauvage par excellence qui est également accessible de l'intérieur des terres par un sentier escarpé venant de Masca que plusieurs d'entre nous effectueront le jeudi. Revenons à dimanche journée découverte du voisinage de l'hôtel. Une longue promenade d'environ 10 km, longeant le littoral, nous permet de rejoindre le port de Los Cristianos par un itinéraire réservé aux piétons et aux VTT. A partir du milieu de matinée et jusque tard dans la soirée c'est un long défilé de promeneurs de toutes nationalités. Il sera emprunté au départ du 100 km et durant le 50 sur deux allers retours. De nombreux restaurants jalonnent son pourtour. Pour le déjeuner chacun trouvera sa "cantine". Après ce quartier libre nous rejoignons le salon de l'hôtel pour la réunion d'information autour d'une sangria.



Lundi soir, dernière vérification du parcours

Pour la plupart d'entre nous, nous nous retrouvons le lundi matin dans le car qui nous transporte à Puerto Colon pour la "croisière" vers les dauphins et Los Gigantes. Nous aurons la chance d'en apercevoir car il paraît que ce n'est pas couru d'avance. Il en est de même pour les baleines-pilote qui sont quand même de gros "bestiaux". Le retour au port se fait en longeant la côte. Il ne faut pas trop traîner car, sitôt le repas ingurgité, les participants au 100 km doivent se préparer. Ils seront 13 à se lancer dans l'aventure par une température printanière, sauf dans la nuit et au petit matin où ils seront cueillis par le froid. Il est vrai qu'ils évolueront en altitude. Parmi les non participants au 100, quelques-uns (es) (6)



Les touristes

Le dimanche nous avons quartier libre avec en fin d'après midi un briefing tenu par Alain et la responsable de l'agence Fram pour nous expliquer le déroulement de la semaine. En ce qui nous concerne deux brevets Audax sont programmés,



Mardi matin 9h30





Mardi 11h00 sous un beau soleil



Mardi 13h30, toujours bonne allure



Mardi 19h20, pari gagné

rejoindront les rescapés à Playa de San Juan afin d'effectuer les derniers 25 km ce qui fait que pratiquement tout le groupe évoluera sur ce circuit si l'on intègre l'intendance réalisée par Jean Claude, Alain, Christine et Marie-Thérèse. Pendant ce temps Françoise et Maryse s'essayaient au jet-ski ! Retour à la Caleta pour un repos bien mérité car, demain grosse journée au Teide.

Départ en car pour la sortie volcanique durant laquelle nous serons accompagnés par un guide local qui se chargera de nous donner toutes les explications nécessaires à la bonne compréhension de ce grandiose périple à travers la caldeira, témoignage d'une des nombreuses explosions du volcan Teide culminant à 3718 mètres. Paysage lunaire par excellence, c'est assez impressionnant. Nous tournons autour du pic encore enneigé par endroit. Quelques arrêts photos ou techniques ponctuent le voyage et le car nous laisse au pied du volcan où une partie d'entre nous effectuera l'ascension en téléphérique. Par contre là-haut (environ 3000 m) il ne fait pas chaud du tout. Le panorama sur l'île est extraordinaire surtout que l'on bénéficie du beau temps. Après avoir évolué tout près du pic où courent encore

quelques névés il faut redescendre rejoindre le car qui nous emmène au restaurant prévu pour le déjeuner. Route relativement étroite sur laquelle deux cars ont du mal à se croiser ! Après une excellente collation nous prenons le chemin du retour, toujours à travers la caldeira. Nous faisons un arrêt devant le cratère témoin de la dernière éruption du volcan en 1971 ce qui est très proche à l'échelle géologique sismique. Après une dernière pause dans une boutique souvenirs, passage obligé, nous sommes de retour au Jardin Caleta. Le temps d'une bonne douche et l'on se retrouve au restaurant.

Demain jeudi la journée est libre. Une majorité d'entre nous optera pour un circuit en car autour de l'île avec visite de plusieurs centres d'intérêts dont, entre autres, le village de Masca qui permet l'accès à Los Gigantes par un chemin très escarpé que certains ont emprunté ou emprunteront demain. La végétation est assez tropicale avec différentes essences de palmiers ou de cactées. De même nous croiserons des bougainvilliers ainsi que de magnifiques camélias, mais pas la dame ! Ensuite nous longerons la côte nord de Tenerife où le paysage est beaucoup plus verdoyant car il y pleut davantage, d'ailleurs aujourd'hui on a pu le vérifier. Visite de Garachico, localité qui rappelle les villes d'Amérique latine avec ses maisons colorées agrémentées de balcons très pittoresques. Avant d'aller déjeuner nous visiterons une bananeraie et, grâce à notre guide très érudit en botanique, nous saurons tout sur la banane, fruit très apprécié des cyclistes et marcheurs. Retour sur la côte sud avec arrêt à Candelaria et ses statues de guanches (les premiers habitants de l'île) le long du littoral. « L'autopista del sur » permet un retour sans encombre à l'hôtel.

Aujourd'hui vendredi c'est le 50 km effectué sur la promenade longeant le littoral entre Adeje et Puerto de Los Cristianos. Deux allers retours seront nécessaires pour boucler la distance. Un petit noyau (10) effectuera la totalité, 6 effectueront 25 km, les autres profiteront de la dernière journée ensoleillée, et quasiment estivale, sur l'île de Tenerife.



Vendredi, pourquoi pas un petit 50 ?



Vendredi sous le soleil au zénith





Vendredi 17h00, le retour du 50 km

Ce brevet ponctuera cette magnifique semaine dans une ambiance que, seuls les brevets Audax savent en générer. Demain c'est le retour avec un lever de bonne heure, le décollage étant prévu tôt et sachant qu'il faut récupérer des touristes faisant également partie du voyage dans différents hôtels. Alain a pu négocier un petit-déjeuner bien avant l'aube et c'est l'occasion de te remercier pour avoir concocté cette superbe semaine dans cet endroit quasi paradisiaque surtout à cette époque de l'année.

Jacques LANNOY
Photos Patrice Massaud

Les participants à cette semaine :

Peix Françoise, Lannoy Jacques, Constantin Sylviane, Roux Laurent, Leloup Roland, Gauthier Fernand, Denis Jean Philippe, Denis Christine, Picot Gérard, Picot Dany, Jannot Jean Claude, Jannot Christiane, Pouilloux Dominique, Trapy Jacqueline, Alzetto Marie Thérèse, Alzetto Eric, Massaud Patrice, Tonnerre Maryse, Gautier Josette, Letellier Jean Claude, Defait Alain, Defait Josette, Borderan Rose Hélène, Moura Madeleine, Pavilla Serge, Pouliquen François, Lépine Thierry, Lammers Alain.



Modifications sur le calendrier marche



Modifications des dates

- Les Pieds Audacieux 17
Le 75 km 3x25 prévu initialement le 7 juin aura lieu le 12 septembre à St Georges Didonne.
Le 100km aura lieu les 29 et 30 août.
- Marche Nordique en Brenne
Le 25 km se déroulera le 26 avril et non le 27

Ajouts au calendrier et modifications de dates

- Jeudi 19 mars 2015 départ 9h30. 25 km Lagny Base de Loisirs de Vaires (et retour).
Rendez-vous Square Foucher de Carel à Lagny-sur-Marne à 8h15
- Jeudi 02 avril 2015 départ 9h30. 25 km Ozoir-la-Ferrière.
Rendez-vous à la Gare à 8h30..
- Samedi 16 mai départ 9h00 2 x 12.5, 25 km Lagny-sur-Marne. Rendez-vous Square Foucher de Carel à Lagny-sur-Marne à 9h15.)
- Samedi 20 juin départ 9h45 25 km Gretz. Rendez-vous à la Gare à 8h15..
- Jeudi 09 juillet 2015 départ 8h30 2 x 12.5, 25 km

Chaumes-en-Brie. Rendez-vous Parking des randonneurs à 8h00.

- Jeudi 06 août 2015 départ 8h30. 100, 50, 25 km Farmoutiers-Pommeuse départ 10h30. Voir document spécifique
- Les 26 et 27 septembre 2015 75 km Farmoutiers-Pommeuse départ 15h30. Voir document spécifique
- Les 26 et 27 septembre 2015 2 x 12.5, 25 km Rentiilly. Rendez-vous Parking du Château de Rentiilly à 9h15
- Dimanche 11 octobre départ 9h30
25 km Gare d'Esby se renseigner Jeudi 19 novembre 2015
25 km Gare de Crécy la Chapelle se renseigner Jeudi 17 décembre 2015

Ces créations ont été établies en étroites relations avec le délégué régional.

J'attire votre attention que deux éléments figurant sur le calendrier 2015 (site UAF) changent de date.

Nous avons dû tenir compte de nos partenaires.

Le brevet prévu jeudi 18 juin passe le samedi 20 juin ; celui du dimanche 4 octobre passe le dimanche 11 octobre

Les Tasse Cailloux Sarthais : 25 km le 6 septembre et 20 heures les 24 et 25 octobre.

Le 17 janvier c'était le Paris Meaux de l'UAF



*De la Villette, prenant le chemin de Meaux
En ce 17 janvier frisquet les Audax suaient
Pour rejoindre la patrie de notre cher Bossuet
Qui, de son évêché, jouait facilement avec les mots*

En ce matin du 17 janvier une trentaine de marcheurs Audax se pressent au café « Le Conservatoire », à côté du métro "Jaurès", afin d'enregistrer leur participation pour ce énième Paris-Meaux organisé par l'ami Jacques Remande, alias Léon ! Nous bénéficions d'un temps clément propice au bon déroulement de ce brevet de 50 km. Le parcours peut paraître monotone à la longue, mais en ce qui me concerne j'aime bien cette progression le long du canal de l'Ourcq, où nous pouvons évoluer en toute tranquillité sur un ancien chemin de halage transformé au départ en piste cyclable. Au long de celle-ci nous pouvons admirer ce nouveau style dénommé "street art". De plus cette balade est dénuée de difficultés ce qui ajoute à son charme. Par endroit le chemin est un peu boueux mais rien de comparable à ceux empruntés pendant Bourges-Sancerre, entre autres.

Trois arrêts principaux jalonnent la randonnée ce qui permet de récupérer et de se sustenter. La palme revient sans doute à la brasserie de Claye-Souilly qui nous accueille gentiment avec notre casse-croûte à condition, bien évidemment, de consommer ce qui paraît transparent. La pause de Trilbardou, sur la petite place est la bienvenue à une dizaine de kilomètres de l'arrivée, à condition qu'il ne pleuve pas ! Lorsque cela arrive un petit pont le long de la Marne nous abrite. C'est l'occasion de faire la traditionnelle photo de groupe.

Cette année le brevet fut mené de façon exemplaire par notre ami Alain Masson, très régulier ce qui engendra un peloton compact et homogène et, tous les participants s'en félicitèrent. La gare de Meaux fut atteinte dans les temps et, Léon eut tout le loisir de remettre les brevets aux lauréats dont beaucoup sont des fidèles à l'instar de Brigitte de Creil. Que dire encore sinon que nous avons bénéficié d'une météo clémente pour la saison, pas trop froid et sèche. Ce brevet est aussi bien placé en ce sens, qu'il précède Paris-Mantes, et qui en fait un excellent tremplin pour la grande classique francilienne. Bref, tout le monde fut content et prêt à repartir pour un autre Paris-Meaux.

Merci à Jacques et à Alain qui nous ont permis de vivre une merveilleuse édition de cette belle classique Audax.

Jacques LANNNOY
Photos Aurélie Lannoy



Brevet Paris-Nice 1000 km

du 5 au 8 juillet



Avec l'arrivée des beaux jours, il est temps de passer à la réalisation des premiers objectifs que chacun a dû se fixer pendant ces longues soirées hivernales. Certains d'entre vous sont encore indécis quant aux challenges à relever cette année. Afin de couper court à toute rumeur potentielle, rien de mieux que de vous informer directement, afin de pouvoir vous décider en toute connaissance de cause.

Déroulement du brevet :

L'accueil est prévu au Gymnase du Nouzet à Montgeron le dimanche 5 juillet à partir de 7h30. Il est impératif pour les personnes venant de province, d'arriver la veille afin de s'assurer d'une bonne nuit le samedi soir.

Le départ officiel se fera depuis le Réveil Matin à 9h00. Nous remonterons la Seine jusqu'à Saint Fargeau-Ponthierry puis nous prendrons la direction du Gâtinais pour un déjeuner à La Selle sur le Bied.

L'après-midi nous traverserons la Puisaye et découvrirons le château de Saint Fargeau puis nous traverserons le département de la Nièvre sur 100 km environ. Le dîner aura lieu à Guérigny, près de Nevers. A l'issue du repas nous reprendrons les vélos pour une étape de nuit sur des routes tranquilles par La Machine, Decize et Dompierre sur Besbre. Nous admirerons le lever du soleil sur les Monts du Forez que nous longerons ; un copieux petit déjeuner nous attendra du côté de Roanne.



Les premières rampes du parcours arriveront en direction de Saint Etienne où nous déjeunerons. L'après-midi direction le Col de la République puis descente échevelée vers la vallée du Rhône et ses crus. Nous atteindrons Valence vers 19h30.

Après une bonne nuit réparatrice (8h30 d'arrêt) départ pour Crest puis de nouveau quelques reliefs en direction de Grignan puis cap sur le Mont Ventoux que nous frôlerons. Nous irons saluer Vélocio à Pernes les Fontaines où nous déjeunerons. Nous n'aurons pas le temps de nous rafraîchir à Fontaine les Vaucluse qu'il faudra franchir le Lubéron puis nous mettrons cap à l'est le long du canal de Provence. Nous découvrirons l'arrière pays varois, ses collines, sa forêt méditerranéenne et ses vignes. Nous dînerons à Carcès et

reprendrons le vélo pour rejoindre notre hôtel au Cannet des Maures distant de 27 km. De nouveau un repos de 7h30. Nous repartirons à 6h15 pour une courte étape de 103 km dans l'arrière pays varois puis niçois. Nous traverserons Grasse, Vence avant d'arriver à La Gaude, terme de notre brevet. Sept BPF jalonnent ce magnifique parcours. Le dénivelé positif total sera de 9000 m ce qui ramené à la distance totale du brevet ne constitue pas une difficulté insurmontable. Après le déjeuner nous descendrons vers Nice afin d'effectuer la traditionnelle photo sur la promenade des Anglais.

Retour vers Montgeron :

Comme déjà indiqué, du fait de la grande disparité des lieux de résidence de chacun, il est extrêmement difficile d'organiser un voyage retour sur mesure, qui pourrait convenir à tout le monde. Nous avons décidé de ne pas proposer de voyage retour en bus. Pour ceux qui avaient déjà participé à la précédente édition, ils se remémorent encore la pénibilité de ce voyage de part sa durée. Pour les personnes désirant revenir sur Paris nous organiserons un retour des vélos en camionnette. Les vélos seront disponibles à partir de 8h30 le jeudi 9 au Gymnase du Nouzet.

Le retour est laissé au libre choix de chacun.

Trois possibilités s'offrent à vous :

Retour en avion depuis Nice ; l'arrivée s'effectuera très près de l'aéroport.

Retour en TGV vers 17h00 avec une arrivée tardive sur Paris. Pour les provinciaux désirant rentrer via Paris il existe un train de nuit en couchettes qui part de Nice à 20h00 et arrive à Paris-Austerlitz à 7h39. Vous pourrez donc arriver avant 9h00 au gymnase afin de récupérer votre vélo.

Nous vous conseillons de réserver votre retour rapidement afin de bénéficier de conditions avantageuses, il est possible de rentrer en train pour 25€ environ.

Préparation du brevet :

D'ores et déjà, et afin de pouvoir profiter de ce brevet nous vous recommandons d'effectuer un entraînement assidu et régulier ; c'est pourquoi nous vous demandons de réaliser au minimum un brevet de grande distance, homologué, avant le départ. Nous ne pouvons que vous recommander les brevets Audax 400 km de Fontaine les Grès, Changé ou Laval (se reporter au calendrier) ainsi que les brevets de randonneurs de 600 km qui sont forts nombreux (mai et juin) cette année.

Je vous souhaite une bonne préparation et je ne doute pas que vous prendrez beaucoup de plaisir à la réalisation de ce brevet.

Jean-Michel VINCELOT



Brevet Audax de 1000 km

Fontaine-les-Grés - Aurillac - Super Lioran

L'Audax Club Espoir Troyes a organisé du 26 au 29 juin 2014 un brevet Audax de 1000 km sur le parcours de Fontaine-les-Grés - Bourges - Saintes - Aurillac, avec arrivée finale à Super Lioran, (altitude 1238 mètres) dans le Cantal.

Ce sont 13 courageux qui ont pris le départ à 4 heures du matin de la première étape, longue de 323 km, du Stade Doré à Fontaine-les-Grés en direction de Tannerre-en-Puisaye (Yonne), où eut lieu le repas du midi au restaurant *Le Coup de Frein* (le bien nommé).



Sous la chaleur les treize participants reprirent la route en direction de Briare (BPF) et Chatillon-sur Loire. Un parcours relativement aisé sans dénivellée et facilité par un vent aidant avant que la pluie ne fasse son apparition. La nuit à l'auberge de jeunesse de Bourges y sera courte, le départ de la seconde étape étant fixé le matin à 4 heures. Sorti de Bourges le groupe rejoint La Chapelle-Saint-Ursin (Cher). Le soleil est présent et l'ambiance est bonne.



Après un nouvel arrêt au kilomètre 423 à Saint-Gaultier dans l'Indre, le département de la Vienne est bientôt atteint. La route se poursuivra sous une chaleur torride en direction de Ruffec (Charente). A Couture d'Argenson l'un des cyclos, Jean-Michel retrouve ses parents pour un petit bonjour, alors qu'il reste 58 km pour arriver au terme de cette longue étape de 325 km.

Du retard au kilomètre 817

Au cours de la troisième journée les difficultés vont se présenter au fur-et-à-mesure de la progression. Peu avant Villebois-Lavalette nous rencontrons

une déviation qui perturbe la progression du groupe et notamment le véhicule d'assistance. Certains prirent la déviation et d'autres pas, et

groupe accuse un peu de retard et Jean-Michel notre vice président de l'Union des Audax Français et capitaine de route sur ce brevet, va limiter les arrêts afin de regagner du temps. Le déclenchement des hostilités interviendra du côté de Saint-Céré et, la montée de Frayssinthes qui mène à Sousceyrac (Lot) sera interminable. Ces huit kilomètres d'ascension seront récompensés par un super pique-nique avant d'arriver en soirée à Aurillac.

Le départ de la dernière étape Aurillac - Super Lioran fut donné à 5 heures, l'ascension se déroula sur une moyenne supérieure aux prévisions. La montée du Col de Cère (1294 mètres) fut la partie la plus difficile, à partir du tunnel. L'arrivée à Super Lioran se passa dans une bonne ambiance autour d'un petit déjeuner avant de reprendre la route pour Fontaine-les-Grés mais en minibus cette fois !!



c'est là que le problème GPS a commencé. Jean-Marc ayant enregistré le parcours entièrement par étapes se retrouva avec Daniel Ropert et Alain Soupizon à un Mareuil près d'Angoulême qui n'était pas le bon, d'où une rallonge du parcours et une arrivée tardive à Aurillac

Le magnifique village de Villebois-Lavalette est traversé avant de basculer sur Mareuil et les restes de sa forteresse, puis voilà Brantôme (Dordogne) et sa magnifique abbaye. Le repas est pris à Hautefort chez une amie voisine du Président précédent.

Au kilomètre 817 le

L'Audax Club Espoir Troyes félicite tous les participants qui ont réussi cette belle épreuve, qui a traversée plusieurs régions (Champagne-Ardenne - Centre - Aquitaine - Poitou-Charentes - Midi-Pyrénées - Limousin - Auvergne) avec de nombreux BPF, qui sont la richesse de la France et de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Le club informe déjà qu'il organisera en 2017 un Paris-Troyes-Paris comme toutes les années en 7. Par ailleurs en 2018, nous aimerions organiser un nouveau 1000 km, mais cette fois en direction des Alpes, s'il n'y a pas de concurrence.

Gérald PAILLARD



Les marcheurs de Cornouaille (50 km - 2x25km)



Rien n'arrête les marcheurs, pas même un petit crachin breton

Dans le Finistère l'époque de la sardine appartient à un passé résolu. Le sport audax quant à lui est bien vivant. J'y arrive !

Ce dimanche matin 16 novembre 2014, une fourmière de marcheurs (ses) envahit la salle MJC de Douarnenez. Ils se retrouveront 106. Déjà plusieurs d'entre eux dont, Roger, Ghislaine, Marie-Annick, André ... diffusent la bonne ambiance.

Salués par les mouettes de l'ouest, la petite troupe s'y oriente. 07 h 45, les nombreux bateaux de plaisance dans le port donnent envie de s'exiler vers de lointains horizons. S'en faire le film d'un long voyage sur un paquebot ne coûte rien. Une passerelle est prise. Sur l'autre versant de la baie, un escalier en béton nous hisse sur la colline dominant les plages Saint-Jean et des Sables Blancs. Une bonne mise en condition est nécessaire, me voici 100 mètres derrière avec Roger, Jérôme et Gilbert, responsables des Clubs moteurs de la marche audax en Bretagne. Sommes les derniers à monter les marches. Cela me satisfait pleinement. Dans le N° 615 de janvier 2015 de la revue, un article est consacré à Jérôme Bourbigot. Après un sérieux problème de santé, il raconte ce qu'il est parvenu à faire, incroyable ! Poullan-sur-Mer. Au km 13,05 pause de vingt minutes face à la Chapelle Notre-Dame de Kerinec, construite sur une source au XIIIème siècle. Celle-ci fera l'objet de nombreux remaniements jusqu'au XVIIIème siècle.

Km 25. Le repas. Chacun s'occupe, sans se tracasser de la deuxième boucle. Bien dans ses baskets, ça le fera forcément. Douze marcheurs nous ont rejoints. Sous un ciel trompeur, le boulevard en corniche longe la rive offrant des vues inoubliables sur la célèbre île Tristan et la baie, désertes



Merci les bénévoles

à cette saison. Puis, le regard est capté par la mer dominante, féérique. La plage du Riz qui expose sa beauté, donne envie de se baigner. L'on profite ensuite du long sentier côtier à flanc de pente. Progressons à l'est. Le panorama sur la baie, la presqu'île de Crozon, le cap de la Chèvre, au grand large, resplendit. Roger, André, Marie-France et Jo, capitaines de route, assurent une cadence régulière. Idem aussi pour les averses. Entre deux ondées, porté par un vent de créativité où qu'il se trouve et au pas de course, André Saliou pêche des photos sur le vif. Il raffole des beaux paysages, des grands amateurs de marche ... et du vélo qu'il enfourche au quotidien.



L'après midi toujours d'un bon pas

Cet après-midi, le profil du parcours s'avère plus exigeant. Bien 16% de dénivelée et plus ? Courte mais bonne, la côte portant au bourg de Kerlaz, donne chaud, d'autant plus que l'humidité est excessive. Dans le bois de Névét, un ravitaillement patiente. Les audacieux ne prêtent pas attention aux « cordes » qui leur tombent dessus, il leur en faut plus !

Pas de frileux non plus chez les bénévoles qui nous prouvent un dévouement sans faille. Que tous soient vivement remerciés : Marie-Annick, Monique, Ghislaine (Présidente), Dominique, les 2 Christine, Jacqueline. Sur le plan sécurité, merci à Jean-Yves et Didier dans la voiture, à l'éclaireur déterminé qu'est Alexis Le Lay, Christiane, Jean-Paul, Jean-Yves. La nuit tombe et Roger heureux de cette belle



Fiers de la performance

journée de navigation, comme à l'accoutumée, excellentement entouré, jette l'ancre. Aucune avarie.

Ohé ! Audax du bateau, fervents de marche, à bientôt.

René VASSEUR
Photos André Saliou



Le 23^{ème} Téléthon du L.A.C. Luisant



Un record le 6 décembre 2014
Serge et Jacqueline Moreau, d'une énergie hors du commun, sont toujours partants pour organiser leur 75 km TELETHON. Ils ont fêté leurs 25 ans de Club dont 20 ans de Présidence. Serge a trente deux aigles d'Or... Aux brevets ultra audax, LAC Luisant était le plus nombreux.

Arrivé la veille au soir, je passe la nuit dans un monastère aux pierres millénaires, transformé en hôtel, situé au pied de la Cathédrale de Chartres. Dans un profond silence, j'entends sonner l'horloge. La vue est imprenable. De mon petit lit, au 2^{ème} étage, j'aperçois les flèches coexistant avec la lune derrière. C'est 03 h 25. Grande place, Maryse vient me chercher. Dans la salle Marcel Pagnol de Luisant, les marcheurs venant de dix régions, de la Belgique que représentent Frank et Roland, ont la flamme du feu de Dieu. Six belles boucles de 12,5 km feront retrouver la salle à 98 participants : 46 x 75 km, 12 x 50 km, 40 x 25 km. C'est très confortable. On y prendra goût. L'esprit club, solidaires à cet événement national en faveur de la

recherche sur les maladies rares, les nombreuses personnes de l'intendance donnent le maximum d'elles-mêmes.

A 04 h 00 le peloton de 62 marcheurs suit la ligne tracée par Gérard Coutel, Philippe Leproust et Serge. Nous sommes une vingtaine de plus que l'an dernier, prêts à tout affronter. Ils pénètrent l'humidité froide de la nuit inachevée. Ça ne glisse pas. Une chance !

Ensemble, apporter sa contribution à cette grande fête du TELETHON, est une grande joie, quelque chose d'extraordinaire, d'indescriptible. Emportés par cette chaude ambiance, dans ces conditions particulières six marcheurs (ses) décrocheront leur 1^{er} 75 km, 1 son 1^{er} 50 km et 1 autre son 1^{er} 25. La dernière boucle nous fait visiter Chartres, parée de mille lumières. La rue du soleil d'or

rayonnant dans la Beauce cet après-midi, nous entraîne à la Cathédrale.

A 19 h 00, 5.525 kilomètres ont été marchés, à comparer aux 5.012 km de l'année dernière. Pari gagné. Avec le partenariat d'Edouard Leclerc et de la Mairie pour la salle, vivement remerciés ici, la somme de 3.124 euros sera reversée à l'A.F.M. Le record.



Serge et Jacqueline Moreau, Gérard et Philippe

Rendez-vous est donné le 5 décembre 2015.

Amicalement à toutes et tous.

René VASSEUR

19



Les 25 et 26 avril 2015



**Pour fêter 25 ans de brevets Audax
Blois Bégon Randonnée vous propose un
150 km marche
(possibilité de faire 50 ou 100 km)**

La galette des rois avec les Pieds Nickelés Sportifs



LES PIEDS NICKELÉS

Chavenay le 7 janvier 2015
En 2014, les Pieds Nickelés de Chavenay ont décidé de se payer un peu de bon temps. De l'audace à revendre. A leur tableau de chasse, de fameux tours. Dans la verte plaine du château de Versailles, leur projet mûrit, d'arpenter les volcans d'Auvergne l'été.

Une rigolade pour Ribouldingue (André Lefevre) lequel auparavant, avait pris soin de s'endurcir la barbe et les mollets, en marchant sans arrêt. Sac à dos, godillots lacés haut, il avait fait Saint-Jacques de Compostelle. Au terme de cette longue épreuve, la plage, la mer... « Voilà l'endroit idéal. Fôôrmidââble ! ». Il se trempa les orteils soulevant la curiosité des oiseaux de proie à ses trousses depuis belle lurette. Les yeux fermés, il couru retrouver le nid familial. En septembre, l'irrésistible capitaine de route continue d'organiser des brevets audax de 25 km. « En sport comme en affaires, la solidarité, il n'y a que ça qui compte ! ».

A la mairie, l'enthousiasme règne. En face de l'église médiévale illuminée, on se bouscule pour s'inscrire. En pleine action, Ribouldingue jubile. Dans la caisse les billets et les pièces de monnaie s'entassent. « Le sport c'est la santé chante-il à tue tête ». Les vœux de bonne année pleuvent, le vin et le café chauds de Monique, aidée par Jean-Claude et Danielle, ont du succès.

Croquignol (Benoît) et l'intrépide Filochard (Marc Blot), en bagnole, remonté du Golfe de Gascogne, discrets, observent les moindres paroles et gestes des matinaux.

Il est 07 h 30. « Tout le monde dehors crie Ribouldingue. Je vous souhaite une bonne année. Je vous emmène dans les bois ». Dans une forme impressionnante, égale à lui-même il descend la route à pleins gaz. Cela donne des ailes dans les jarrets de ceux qu'on voit marcher aussi à Vernon, Les Mureaux, Meudon la Forêt, Guerville ... Le brouillard est épais. Croquignol, avec sa lampe, fait un bond en l'air. Une astuce qui s'avère ne rien changer au temps qui passe.

A Feucherolles, Marly-le-Roi, Saint-Nom-la-Bretèche, les sentiers forestiers regorgent d'eau de pluie, de boue et de

feuilles mortes. « Aujourd'hui, je vous ai gâtés ! » dit Ribouldingue, plein d'espoir. Il avait reconnu le parcours hier.

Vêtu d'un polo, le corps de Joël bout ! Le nouveau des Pieds Nickelés, stoïque, avec l'assurance d'un prince, ne se détache jamais de la tête du peloton les Kangourous de Carrières-sur-Seine. Colette, Brigitte, Jean-François et Jean-Claude sont vraiment imbattables.

2ème circuit. Au boulot. Après avoir récupéré des forces et des idées, le drôle de trio nous entraîne vers l'aérodrome. Partant de l'ancienne ferme des canards et des oies ayant bradé leur cour à un centre équestre, droit debout, le chemin champêtre labouré par les fers des chevaux, noircit les chaussures de gadoue, Ribouldingue ne s'arrête pas et, de



sa même allure de mécanique bien réglée, il lance : « Admirez donc le paysage au lieu de regarder vos godasses ! ». Les petites routes des Clayes-sous-Bois, Villepreux où habitat Saint-Vincent-de-Paul de 1607 à 1617, sont des plus agréables. Ce matin, le grand calme s'impose depuis qu'il était allé marcher ! Personne ne l'avait vu partir faire son sport d'hiver-tissant. ! Le ru de Gally va rejoindre la Mauldre, en aval de Beynes. Il s'est échappé du Grand Canal du Château de Versailles et est sous la bonne garde de 49 as du macadam qui commencent à avoir la dent creuse. Ribouldingue sort son portable de son anorak rouge : « Monique ! Tu peux faire réchauffer la galette et sortir le cidre, on arrive ».

Merci les Pieds Nickelés pour ces moments sublimes.

René VASSEUR
Photo André Lefevre

20



FFRandonnée 

Marche d'endurance **Audax**

FFRandonnée 

les chemins, une richesse partagée

Val-de-Marne

samedi 11 avril 2015 - brevet AUDAX homologué de 25 km

Dans le cadre de la "Révolution de Paris", marche populaire traversant les départements de Seine-Saint-Denis et de Val-de-Marne

Départ à 8h00 devant la gare RER-SNCF de Rosny-sous-Bois (93)

Arrivée devant la mairie de Créteil, au bord du lac

Participation : 1 euro à verser sur place

Renseignements auprès de : Gérald MOTTEAU 06.82.72.44.88

La classique Euraudax

29^{ème} édition du 100 km



Jacques Servais aux commandes, le 17 janvier 2015 78 participants.

J'aurais dû être là. Si vous saviez comme je tempête. Mais des problèmes dentaires m'en ont empêché. Ce brevet musclé de Jacky que je connais depuis longtemps, n'a plus de mystère pour moi.

En région Wallonne, dans la province de Liège, oubliez les brevets plats. Ceux qui ne connaissent pas découvriront le contrefort des Hautes Fagnes, à l'est.

Le temps d'aborder le bar, dans la salle stembertoise Chanteloup, de suite vous serez dans l'ambiance que vous recherchez. Vous raconterez vos exploits et envies sportives. Se trouver ici donne le pouvoir de chambouler l'existence. Des marcheurs d'élite sont arrivés de Belgique, d'Allemagne, de Hollande et du Danemark. Parmi les plus chevronnés Fernand Gauthier. A 86 ans, il est toujours à la pointe de ses chaussures. J'hallucine ! Avec les réguliers Jean-François Roisné et Michel Morvan, Guy Maurel, Anne-Marie Léger ; les nancéiens Pascal Bouvier, Françoise Dick, Dominique Leroy, Monique Schwartz ; Josette Gautier, Nathalie Chevalier, Sylvain Rivière, Didier Cojean, Jocelyne Capron, venus marquer leur empreinte. - La représentation française de masse surprend.



L'autre siècle, l'Ours blanc Jacky ne plaisait pas avec son corps. Enchaînant brevets et classiques, trente six étoiles et flèches. En 1989, avec Baudouin Rossius il fait le tour

de la Belgique : 860 km en 14 jours. Pas plus de quelques heures de sommeil au quotidien. Son compteur enregistre 170.000 kilomètres. Depuis trois ans, Leloup Roland les dents longues, est sur ses traces. Jacky lui accorde le capitatant. L'aide du marathonien Serge Liber courant devant pour la sécurité assurée avec d'autres valeureux, lui sera très précieuse. L'absence de la spécialiste Lucia est regrettée. Son auto est tombée en radeau.

A la vie, aux efforts ! A vous, maintenant, les Ardennes Belges, Ses nombreuses côtes et sa beauté. Depuis 2008, le terrible mur nous hissant au Nid d'Aguesses jusqu'à Maison Bois, à la dénivelée de 12 à 17%, a été ôté. Vous ne vous en plaindrez pas. Le parcours pittoresque traverse la vallée de la Vesdre où vécurent vraisemblablement les Néanderthaliens et les Cro-magnons, il y a quelque cent mille ans. Tour à tour, d'ici demain 10 h 00 sur des routes de bonne qualité, Audrimont, Chaineux, Herve, Petit-Rechain, Verviers (théâtre, église Saint-Remacle) connu pour son tourisme, Polleur, Heusy, Ensival seront arpentés. L'aspect mythique des Ardennes Belges m'interpelle. Le talent de Jacky, jamais à court d'histoires extraordinaires de marches qu'il a vécues, me laisse coi.

Le ciel retient la neige. Quant à moi, cette nuit blanche, dans un silence parfait, je voyagerai du 1er étage au rez-de-chaussée, avec mes dents enragées pour compagne. Si des côtes raides déchirent, on s'en remet plus vite que ce mal qui me fait bouillir et me sape le moral.

A ma Tissot, il est 01 h 39. Pénétres par un froid de loup, vous revenez à la salle Chanteloup pour un arrêt de 71 minutes. Un luxe ! 63,1km sont derrière vous. Vous digérez vos bosses. Vous appréciez ce répit au cours d'un repas agrémenté d'une bière. Votre énergie folle revient. Vous êtes conscient que vous devrez encore vous surpasser.

A 02 h 50, de son pas « mesuré » Roland s'élance tranquillement dans la vie nocturne, le peloton dilué à ses trousses. Fort et ferme quand il le faut, d'une facilité renversante, il est moins lourd que le loup qui ne mange pas. En 2014, sur 92 marches dont 36 de 100 et plus, style libre et audax, il atteignait 6591 km. Avec ses 1390 km de jogging en semaine, il bouclait 8000 km.

Le profil montées descentes ne varie pas. A 04 h 51, vous retrouvez les Tourelles du Petit Rechain (en vallon





Petit-Rtchin). Vous avez droit à une pause de 15 minutes, à la buvette comme à 19 h 03. Pour autant, vous ne vous laissez pas abattre. A la sortie du domaine, la descente vous mène à l'Hôtel de Ville du village d'Ensival.

09 h 32, déjà !!! Subitement, 3 carrefours. 3 montées. Comme un serpent, sans grimacer, vous vous accrochez jusqu'au Grand Vivier, où est offert un dernier ravitaillement

avec le traditionnel « pékèt » liégeois. Quinze minutes plus tard, l'arrivée vous tend les bras. L'accueil des Personnalités de la ville et de la Presse est de la grandeur de ce formidable brevet. Le savoir-faire et la jovialité sans pareils de Jacky, vous font vivre des temps forts. Dans la tradition de Stembert, un nounours en peluche est offert aux 5 marcheuses remportant cette épreuve pour la 1^{ère} fois. Une récompense méritée.

Merci à Jean-François pour les renseignements qu'il a eu la gentillesse de me donner. Le travail qu'a effectué l'Ami Roland (parcours tiré au cordeau qu'il a reconnu le 24 décembre, capitaine de route ...) a été phénoménal. A revivre l'année prochaine lors de la 30^{ème} édition.

René VASSEUR

Photo Emile Lepaon - Novê Leûp

D'ores-et-déjà, vous pouvez pointer sur votre agenda cette 30^{ème} édition de « la marche des ours polaires », au départ de Stembert, le samedi 16 janvier 2016. Pour cet anniversaire, de nombreuses surprises attendent les participants ... Et en attendant, l'équipe ver-viétoise aura le plaisir d'accueillir les marcheurs pour ses brevets d'été : le traditionnel 50 km entre Verviers et Liège organisé le mardi 21 juillet (le jour de la fête nationale belge), ainsi qu'un brevet de 50 km au départ de Trois-Ponts le samedi 22 août. Qu'on se le dise !!!

La chandeleur avec le GMP de Guerville

22



Ce 4 février, par ce froid de canard de la mare, tous les habitués du genre sont là. Pour se revoir, un plaisir certainement, de la même intensité que de vivre pleinement sa passion ! Marcher ensemble, quoi de mieux ! Pas seulement. A Buchelet, à mi-parcours de ce 25 kilomètres, salle du Bacot, leur complicité est palpable.

Par tous les vents et pour rien au monde, ils n'auraient loupé les délicieuses crêpes et beignets aux pommes fondants dans la bouche qu'Odile leur a soigneusement préparés. Rien ne leur aurait plu autant. Alors, la pause venue les gourmands

tombent dedans. Le relief athlétique du Mantois dans les Yvelines et une autre catégorie la côte de La Plagne, boxée au cours du dernier round, on s'en « remet ». A la prochaine. Merci à Patrick - Odile et toute l'équipe.

René VASSEUR



Le 100 des Vikings flériens

Samedi 14 février 2015, tout est au point. Après les fortes averses de vendredi et de la nuit dernière, le temps se montrera clément, à l'exception d'un sentier. Aux alentours de la salle communale Omni Sports Pierre Godard, les oiseaux chantent.

A 11 h 00, accueil chaleureux par Henri Génissel et son équipe, des empressés de marche arrivent par vaguelettes. Avant le départ, il nous présentera Maurice Dély qui créa le Club en 1985. Marcheur athlétique de haut niveau, sélectionné 5 fois dans l'équipe de France, il a été vice-champion des 20 et 50 kilomètres. Il organisa la marche des facteurs. Ce sport lui a donné raison car sa forme est éblouissante. Ces vingt heures, Didier Cojean assumant le poste d'éclairer, mettra un point d'honneur à nous faire visiter le bocage du Massif Armoricain à partir de Flers de l'Orne. Rien ne lui échappera. Noël Groux et Annick Génissel dirigeront le peloton sans à-coups.

La première boucle conduit au Mont Cerisy Belle Etoile (altitude 264 mètres). Attendues, les deux côtes serpentant

dans les vignes, sont mangées sans problème. Des milliers de rhododendrons offriront bientôt leur jolie couronne de fleurs à l'église, ainsi qu'au château en ruines. Deux énormes ifs attirent toujours la curiosité depuis l'an 900.

Le brevet se poursuit dans la coulée verte, anciennement une voie de chemin de fer jusqu'à ce que nous entrions dans la forêt. 23 h 00. Il tombe des cordes à Bourges. C'est un vrai hasard d'être ici, sous les étoiles, d'autant plus que le parcours trouve à présent une certaine similitude avec la classique Bourges-Sancerre qui démarrera à minuit. Nous remercions Henri de nous faire croire que nous y sommes. Marcheurs, marathoniens, ultra ... Tous dans le même bain de la même catégorie en ce moment. On n'avance plus. Les flaques d'eau et la gadoue de plus en plus glissante, nous font rebrousser chemin.

Les deux autres boucles, roulantes, nous seront propices. Au terme de ce brevet inoubliable, Didier arrosera son 11^{ème} Aigle d'Or.

A très vite.

René VASSEUR

La nage en eau froide en question

Question : la nage en eau froide a-t-elle un effet positif sur notre forme physique ? Tout le laisse croire lorsque l'on voit les performances sportives de Roland Leleoup. C'est déjà sa 5^{ème} saison commençant du 1^{er} septembre et se terminant le 31 mars. Mais ne nous emballons pas !!! Les réactions du corps varient d'une personne à l'autre. Si la vie de Roland est d'enchaîner les longueurs à la fois sur terre et dans l'eau, un vaste sujet, si tout est permis, pour autant cela n'est pas sans danger ! Après le 100 kilomètres de Stembert, le dimanche matin, Jocelyne Capron et Didier Cojean, répondaient à sa proposition de l'accompagner à la piscine communale de Theux dont il est membre, pour un bain extérieur selon son expression. Applaudis par des copains du club, ils ont courageusement nagé, sans hésiter, dans l'eau frissant seulement les 4 degrés. Heureux d'avoir pu partager un autre de ses « hobbies » avec ses amis marcheurs de France, il en fût très fier. Malheureusement, dit-il,

la glace qui couvrait encore la piscine le mercredi précédant, avait fondue ! Ils n'eurent donc pas le plaisir de nager au milieu des glaçons. En 2014, Ghislaine Le Lay, elle aussi, avait goûté à l'immersion « biscotte » dans l'eau froide de l'hiver, de l'eau jusqu'au cou. Depuis 60 ans, ce lieu est fréquenté par une trentaine de rares spécimens belges.

Au préalable, d'intensifs exercices, en plus de trotter autour de la piscine, s'avère être indispensable. Ils permettent d'accélérer le cœur qui bat en moyenne à 70 pulsations minutes, qui passe à 175, une fois dans l'eau froide. A la sortie, on s'empressera d'agripper un vêtement très confortable et de prendre une boisson chaude.

En tant que novice, je crois effectivement aux propriétés du froid sur le corps humain, au même titre que la réfrigération des produits alimentaires. Marcher, courir par moins 5°, moins 10 degrés, jour et nuit, est salutaire. Du fait d'une meilleure oxygénation la fatigue ressentie est moins dense, bien



de 50%, les ampoules aux pieds inexistantes ...

Pour les « apparentés pingouins », j'imagine que les bains d'eau glacée qui fouettent le sang, instantanément et complètement, constituent un excellent exercice de récupération des efforts accumulés sur une longue durée. Les ultra-audax en font partie. Ainsi, la fatigue, les contractures doivent disparaître comme par enchantement aux premiers instants. Pour cet exploit, bravo à nos amis marcheurs qui, cette fois-ci encore, ont bravé l'incroyable !

René VASSEUR

23



Marche d'endurance Audax



Comité départemental
Seine-Saint-Denis

Le Comité de Randonnée Pédestre de Seine Saint Denis et Rando-Montfermeil
co-organisateurs vous invitent

au Brevet Audax de 25 km samedi 4 avril 2015

La forêt de Montmorency, les châteaux de la Chasse et d'Ecouen
Départ 9h00 : café de la gare d'Ecouen-Ezanville (SNCF ligne H) 25 km
Arrivée : 14h gare d'Ecouen-Ezanville

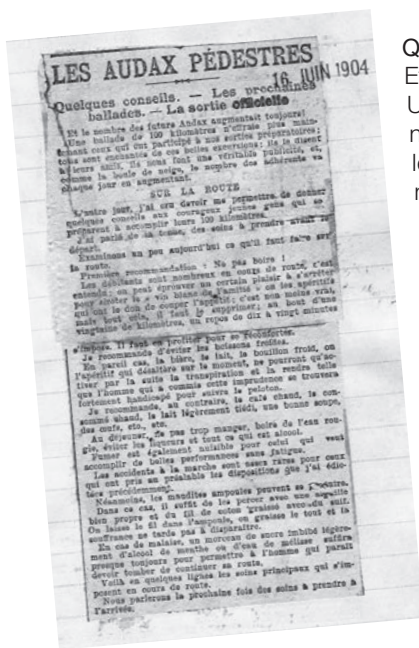
Dans le rétroviseur des audax "pédestrians"

Nous reprenons la publication des articles parus dans le journal l'Auto en juin 1904.

Vous remarquerez que dans les premiers articles, les marcheurs étaient qualifiés de "pédestrians", et que maintenant il sont des "Audax pédestres".

Pour une meilleure lecture, vous trouverez le texte de l'article à côté de la photo de l'original.

Celui-ci paru il y a 111 ans traite de ce qu'il est conseillé de boire et de manger durant un brevet marche, mais aussi ce qui est déconseillé ...



LES AUDAX PEDESTRES

Quelques conseils – les prochaines balades – la sortie officiel – le 16 juin 1904
Et le nombre des futurs Audax augmentait toujours !

Une balade de 100 kilomètres n'effraie plus maintenant ceux qui ont participé à nos sorties préparatoires ; tous sont enchantés de ces belles excursions ; ils le disent à leurs amis. Ils nous font une véritable publicité, et, comme la boule de neige, le nombre des adhérents va chaque jour en augmentant.

SUR LA ROUTE

L'autre jour, j'ai cru devoir me permettre de donner quelques conseils aux courageux jeunes gens qui se préparent à accomplir leurs 100 kilomètres.

J'ai parlé de la tenue, des soins à prendre avant le départ.

Examinons un peu aujourd'hui ce qu'il faut faire sur la route.

Première recommandation : Ne pas boire !

Les débitants sont nombreux en cours de route, c'est entendu ; on peut éprouver un certain plaisir à s'arrêter pour siroter le « vin blanc de l'amitié » ou les apéritifs qui ont le don de couper l'appétit ; c'est non moins vrai, mais tout cela, il faut le supprimer ; au bout d'une vingtaine de kilomètres un repos de dix à vingt minutes s'impose. Il faut en profiter pour se réconforter.

Je recommande d'éviter les boissons froides.

En pareil cas, la bière, le lait, le bouillon froid, ou l'apéritif qui désaltère sur le moment, ne pourront qu'activer par la suite la transpiration et la rendre telle que l'homme qui a commis cette imprudence se trouvera fortement handicapé pour suivre le peloton.

Je recommande, au contraire le café chaud, le consommé chaud, le lait légèrement tiédi, une bonne soupe, des œufs, etc., etc.

Au déjeuner, ne pas trop manger, boire de l'eau rougie, éviter les liqueurs et tout ce qui est alcool.

Fumer est également nuisible pour celui qui veut accomplir de belles performances sans fatigue.

Les accidents à la marche sont assez rares pour ceux qui ont pris au préalable les dispositions que j'ai édictées précédemment.

Néanmoins, les maudites ampoules peuvent se produire. Dans ce cas il suffit de les percer avec une aiguille bien propre et du fil de coton graissé avec du suif. On laisse le fil dans l'ampoule, on graisse le tout et la souffrance ne tarde pas à disparaître.

En cas de malaise, un morceau de sucre imbibé légèrement d'alcool de menthe ou d'eau de mélisse suffira presque toujours pour permettre à l'homme qui paraît devoir tomber de continuer sa route.

Voilà en quelques lignes les soins principaux qui s'imposent en cours de route.

Nous parlerons la prochaine fois des soins à prendre à l'arrivée.

Le site de l'UAF un outil à votre service en permanence
www.audax-uaf.com



- la présentation de nos activités
- le calendrier de nos organisations en ligne
- des albums photos
- les documents téléchargeables
- les évènements
- les infos de dernière minute
- la boutique

C'est votre site, consultez-le !





L'hiver d'un fondeur

Cet hiver j'ai eu le plaisir de participer à six courses populaires de ski de fond en Europe centrale qui m'ont conduit successivement à

Lienz dans l'Ostiroi la ville la plus proche et la plus connue est Innsbruck, puis à Kremnica qui est à 200 km au nord est de Bratislava et enfin à St Johann in Tirol près de Kitzbühel. Alienz. Après la distribution des dossards les organisateurs du week-end proposent une petite cérémonie pour les détenteurs du passeport de la Worldloppet qui est une association internationale regroupant des courses de ski de fond répondant à des normes sportives et touristiques. C'est l'occasion de se retrouver et prendre le verre de l'amitié après avoir reçu un cadeau de la part des organisateurs, dans le cas d'espèce il s'agissait d'un tour de cou bleu turquoise sur lequel il est écrit «Ostiroi». Souvent différentes animations le vendredi sont proposées, en particulier sur une mini piste. Dans la rue principale de Lienz il y a une course basée sur le sprint où les championnes et les champions s'affrontent avant la grande explication du samedi et/ou du dimanche.

Cette année cette animation n'a pas pu avoir lieu faute de neige à Lienz et la course de 60 km a été remplacée par des courses plus courtes, mais comme souvent, plus difficiles à Obertilliach de 20 km ou 42 km selon les goûts de chacun. La piste est en partie en forêt et l'autre partie à découvert exposée soleil, ce qui complique le travail de préparation des skis pour la technique classique dont l'objectif recherché est la retenue dans les montées. Le parcours était difficile compte tenu initialement à cause du relief tourmenté, à cela s'ajoutera de la neige qui n'a pas arrêté de tomber, au point que la représentante de la Worldloppet m'a présenté ses excuses pour les conditions de course du jour mais en me promettant que le lendemain il y aura du beau temps. Effectivement le dimanche les conditions étaient meilleures et cela m'a permis de voir ce à quoi j'avais échappé en faisant la veille le parcours de 20 km en technique classique.

Les troisième et quatrième courses m'ont conduit en Slovaquie plus précisément à Kremnica où durant la semaine j'ai pu faire des reconnaissances de parcours en compagnie de skieuses locales dont l'une prénommée Mariana qui me conduisait en voiture sur le site qui est à 12 km et la seconde, dont le prénom est Anna qui parle français, me donnait des points de repères pour les courses du week-end. Comme j'ai eu l'occasion de le constater dans les pays de l'Europe orientale les moyens matériels mis en œuvre sont moins importants qu'en Occident, mais c'est compensé par la gentillesse et l'enthousiasme des bénévoles qui participent à la réussite de l'événement. Toute la journée de vendredi la neige tombera. La course initiale en patinage du

samedi devait être de 55 km, mais là encore le réchauffement climatique se fait sentir car les organisateurs ont réduit le parcours à 45 km, les pistes qui étaient exposées au sud n'étaient pas praticables. La course se fera en forêt, elle nous permettra de voir toute la chaîne de montagnes, en particulier les Tetras. Malgré une température basse (-7°) la neige pas tassée se transforme, il faut amplifier les gestes techniques pour avancer convenablement en patinage. Anna qui participait à cette course est arrivée avant moi mais avec ses amis elle m'attendait pour revenir à la station, afin que nous puissions profiter de la collation chaude proposée par les organisateurs. Le dimanche la course en technique classique de 30 km empruntera une partie du parcours de la veille ; je la ferai en partie avec mon copain slovaque Gérard. Il a quelques années de plus que moi mais il participe à ces deux courses depuis de très nombreuses années, il a à son palmarès de nombreuses courses. Le circuit m'a paru plus adapté à la technique classique, la piste était convenablement bien tracée.



Enfin les cinquième et sixième courses à St Johann in Tirol que certains ont pu apercevoir lors de l'édition 2013 de l'EuroPN. Toute la semaine il a fait un temps idéal pour skier et de tous les sites que j'ai pu voir cette année c'est le plus adapté à la pratique audax. Les participants avaient le choix entre une course de 50 km ou de 28 km. Pour ma part j'avais choisi 28 km le samedi en technique classique le parcours était très roulant que ce qui me mettait en confiance pour le lendemain où j'étais inscrit pour 50 km en patinage. Hélas les conditions météo changent et il neigera toute la nuit du samedi au dimanche et toute la journée du dimanche. Le plafond est bas je ne vois plus la piste de sorte que dans les descentes je n'arrive plus à laisser filer pour me « refaire », aussi j'ai dû prendre la douloureuse décision de prendre le parcours des 28 km au lieu des 50 km programmés. La décision était sage car j'avais devant moi une montée suivie d'une descente. A 2 km de l'arrivée j'ai fait une chute, je ne voyais plus rien ce qui m'a conforté dans mon choix, les skieurs à l'entour m'ont demandé si je n'avais rien de cassé. J'ai eu mon heure de gloire car j'ai franchi la ligne d'arrivée tout seul et le commentateur officiel annonce à la foule en délire «hier ist Gerard Maurice von Frankreich». Il faut dire que nous étions peu nombreux à venir d'autres pays que de l'Autriche.

La saison de ski de fond 2014/2015 est finie pour moi mais il faut penser à la saison prochaine. Les résultats sont corrects car ma moyenne horaire en technique classique est comprise entre 7,15 et 9,5 km/h, tandis qu'en patinage j'avais entre 9,13 et 11,88 km/h. En technique classique je suis sur la moyenne audax alors qu'en patinage je suis au-dessus.

Gérard MAURICE



Tout va bien avec l'Audax Rando Gien

Grâce à l'Audax Rando Gien nous retrouvons avec plaisir le canoë-kayak.

Deux journées seront organisées les 11 et 12 juillet sur la base de loisirs du Lac du Bourdon à Saint Fargeau (89). Deux séries de brevets seront proposées : 20 km (3h00), 40 km (6h00), 60 km (9h00) et 80km (12h00).

Les Brevets Audax Rameurs sont des brevets se déroulant selon la formule Audax, c'est-à-dire en faisant appel à la régularité du participant et à son endurance. Ils ont pour but de démontrer qu'un rameur, même moyen et n'ayant jamais pratiqué la compétition, est capable d'effectuer un parcours de plusieurs dizaines de kilomètres en ramant. Ils ne sont donc pas une course ou une compétition quelconque, mais une épreuve de régularité et d'endurance.

Sur le site de l'UAF vous trouverez l'excellent diaporama préparé par Éric Lecordier président de l'Audax Rando Gien, qui vous présentera en détail cette organisation.

Pour plus d'informations auprès de l'UAF : <http://www.audax-uaf.com/autres-disciplines/kayak/>

Pour plus d'informations auprès de l'Audax Rando Gien : <http://audaxgien.fr/> ou president.audaxgien@free.fr

Ci-dessous un extrait du *Journal de Gien*

AUDAX RANDO GIEN

Un Audax kayak en juillet 2015

Le club giennois innovera en juillet avec l'organisation d'un brevet Audax en kayak qui se déroulera au lac du Bourdon à Saint-Fargeau.

■ Une soixantaine de personnes assistaient à l'assemblée générale d'Audax Rando Gien vendredi soir en présence du maire Christian Bouleau, de Francis Cammal, 1^{er} adjoint et du président national de l'union des Audax français, Patrick Aguetant.

56 adhérents

Le président Éric Lecordier s'est félicité de cette présence (56 adhérents) tant des membres que de la municipalité qui aide financièrement le club.

Les deux vice-présidents, Alain Sergère, pour les cyclos et Claude Fontaine pour la marche, ont dressé le bilan des activités de leurs sections respectives, la première n'ayant que 9 licenciés dont une femme, et la seconde, 53 adhé-



Le bureau d'Audax rando Gien présidé par Éric Lecordier, à gauche du maire, Christian Bouleau.

rents dont 30 femmes, six adhérents étant en double licence.

175 brevets délivrés

Entre l'organisation des brevets cyclo et marche, 175 diplômes ont été délivrés pour 180 participants en 2014 (138 en 2013). À noter que 15 membres se sont rendus au printemps 2014 à Malmesbury, la ville jumelle. L'accueil des Anglais est prévu pour 2016. Et puis il y a eu le souvenir Charles-Bou-

chard les 21 et 22 juin, une sortie en baie de Somme sans oublier la sortie pique-nique et un repas de fin d'année pour la convivialité.

Le président s'est félicité des participations en hausse aux entraînements de la marche nordique et Audax (plus de 40 participants en moyenne), saluant les différents capitaines de route et serre-file.

Pour 2015, le club a prévu huit manifestations

(huit brevets marches, trois brevets cyclos) et surtout le seul brevet Audax en France en kayak les 11 et 12 juillet sur une distance de 20 à 80 km. Le plan d'eau retenu est celui du lac du Bourdon à Saint Fargeau, le seul où n'évolue pas de bateau à moteur.

Un bureau renouvelé

Dominique Delorme et Dominique Ringuedé font leur entrée au comité directeur qui a reconduit Éric Lecordier à la présidence, Alain Sergère et Claude Fontaine vice-présidents, Francis Henriet au secrétariat, Dominique Delorme à la trésorerie, secondée par Roger Devos, Chantal Villain, Jean-Pierre Rousseau et Dominique Ringuedé étant à la logistique.

Pratique. Les entraînements à la marche Audax ont lieu le lundi et le mercredi, le lundi et le jeudi pour la marche nordique. Contact : Claude Fontaine au 06.38.50.62.42 ou audaxgien.fr

Le site de l'UAF un outil à votre service en permanence
www.audax-uaf.com

- la présentation de nos activités
- les documents téléchargeables
- des informations à jour
- les événements
- le calendrier de nos organisations en ligne
- les infos de dernière minute
- des albums photos
- la boutique

C'est votre site, consultez-le !



La bonneterie et les médailles

Contact Bonneterie (uniquement) :

Charles Herubel - 5, résidence La Pommeraie
77230 Longperrier

Tél : 01.60.03.19.24 E-mail : charlyherubel@yahoo.fr

Pour les médailles, insignes, carnets d'homologation, etc.,
contacter les responsables (voir page 2)

Bonneterie UAF

Maillot manches courtes UAF	44,00 €
Maillot manches longues UAF	45,00 €
Cuissard à bretelles UAF	45,00 €
Cuissard sans bretelles UAF	41,00 €
Cuissard long hiver à bretelles UAF	60,00 €

Nouveau Cuissard avec un fond en gel "Road Performance" très confortable.

Avec bretelles :	57,00 €
Sans bretelles :	54,00 €
Socquettes "jaunes" UAF	5,00 €
T-shirt UAF	8,50 €
Gants cyclistes UAF	16,00 €
Gants longs UAF	30,00 €
Chasuble réfléchissante UAF	7,00 €
Sweet UAF	17,00 €

Médailles, carnets d'homologation, etc.

Médaille pour brevets toutes disciplines :	6,00 €	Diamètre 60 mm
Grande médaille toutes disciplines : Aigles de bronze, d'argent et d'or	30,00 €	
Grande médaille Flèche ou Etoile pédestre	30,00 €	
Grande médaille randonnée cycliste et randonnée permanente	30,00 €	
Insigne, toutes disciplines : Aigle de bronze, d'argent ou d'or	7,00 €	
Médaille coquille 1.000 km marche	6,10 €	
Homologation de Flèche ou Etoile marche	6,10 €	(par participant) 4,60 € à partir de 5
Homologation de randonnées permanentes cyclistes	7,60 €	par participant) 6,10 € à partir de 5
Carnet homologation Aigle pédestre	1,25 €	
Carnet homologation Coquille	1,25 €	

*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 :

Patrick AGUETTANT - UAF

39, rue des Roses - 94520 Perigny-sur-Yerres

Tél : 06 09 47 90 70 - e-mail : president@audax-uaf.com

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



Paris-Nice Audax

5, 6, 7 et 8 juillet 2015



PARIS PROVINS 100 KM

**L'Union des Audax Français organise un
brevet marche de 100 km**

Départ : samedi 11 avril à 15h00 Paris (la Cipale)

Arrivée : dimanche 12 avril à 11h00 Provins (gare)

Inscription avant le 28 mars : 36 €
(ravitaillement + dîner + petit déjeuner + transport des bagages)

Renseignements : <http://100kmparisprovins.wordpress.com/>

