Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 07:44 Page 1

La Revue des Audax

N° 641 / Août 2024

cyclotourisme | marche | natation | rame | ski de fond







"Partir ensemble, revenir ensemble" (Henri Desgrange)

www.audax-uaf.com

La Revue des Audax

Sommaire

La vie de l'Union

Éditos du Président et du Secrétaire Général 3
Édito du rédacteur 4
Homage à nos disparus

Assemblée Générale de l'UAF 5
Dans le rétro 11

Les Audax Cyclistes

Compte-rendus des brevets 13

Les Audax Marcheurs

Un Club - un Audax 20
Compte-rendus des brevets 19

La boutique 39
Les randonnées permanentes UAF 40

Prochaine revue

Pour la parution de la revue n°642 les textes sous Word et les illustrations à part en HD doivent parvenir à : revue@audax-uaf.com

Afin de pouvoir imprimer une nouvelle revue, il nous faut des articles !
Participants et organisateurs à vos plumes !!!

La Revue Des Audax ISSN 0223-900C

Directeur de la publication : Philippe Rosenberg
9, rue Neuve 72150 Courdemanche
06 22 47 24 56 president@audax-uaf.com

Rédacteur en chef : Patrick Aguettant
revue@audax-uaf.com

Révision de la mise en page : Jacques Torgue

Rédacteurs-Réviseurs
Serge Cambot, Jean-Luc Soulard, Alain Rousseau

Photo de couverture : 100 km Marche de Jurançon
et 100 km Cyclo de Laroque

Expédition : Charly Hérubel

Textes par ordre de pagination :
Philippe Rosenberg, Marc Vautier, Patrick Aguettant, Marcel Lecoeur, Jean-Luc Tréberne, Raymond Pradeloux, Rémy Perrocheau, Camille Robert, Jean-Claude Courbon, Guy Gallardo, Bernard Espagne, Georges Dalmais, Sylvaine Viger, Michel Allart, Alain Rousseau, Serge Cambot, Michel Piquenot, Bernard Boutin, Jean-Luc Soulard, Guillaume Joubert, André Sallou, Jacques Lannoy, Pascal Hirondeau, Michel Berne, Jérôm Bourbigot, Francis Henriet .

Dépôt légal auprès de la BNF - Mars 2022
Code du patrimoine art.L132."

Imprimerie ICL - Lens
Code du patrimoine art.L132."

Adhésion comprenant l'abonnement annuel : 20 euros



Vos contacts

Président de l'Union :
Philippe Rosenberg 06 22 47 24 56
president@audax-uaf.com

Secrétaire général : Marc Vautier
06 17 50 31 38 secretaire@audax-uaf.com

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

Vice Président Marche : Alain Rousseau
06 82 27 49 90 vpmarche@audax-uaf.com

Vice Président - Natation-Rame Ski de fond :
Non pourvu.
president@audax-uaf.com

Responsable Cyclo : Raymond Pradeloux
06 88 36 56 62 vpcyclo@audax-uaf.com

Responsable flèches et étoiles pédestres
Marc Vautier 06 17 50 31 38
flechetoiles@audax-uaf.com

Adhésions, licences, abonnements :
Marc Vautier 06 17 50 31 38
adhesions@audax-uaf.com

Revue : Patrick Aguettant
06 09 47 90 70 revue@audax-uaf.com

Expédition revue : Charles Hérubel
01 60 03 19 24 expedition@audax-uaf.com

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

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

Homologations :
Homologations Cyclo :
Jean-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
homologcyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
homologmarche@audax-uaf.com
Homologations Natation : non pourvu
natation@audax-uaf.com
Homologations Rame - Ski de fond :
Gérard Maurice 01 69 34 29 89
homologrameski@audax-uaf.com

Randonnées Permanentes cyclo :
Jean-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
rp@audax-uaf.com
Homologations Aigles, Coquilles Marche :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
homologmarche@audax-uaf.com
Carnets d'homologation
Aigles Pédestres et Coquilles :
Paulette Lecoeur 06 85 75 62 85
cartehomolog@audax-uaf.com
Cartes d'homologation toutes disciplines :
Paulette Lecoeur 06 85 75 62 85
cartehomolog@audax-uaf.com

Aigles et Médailles :
Aigles Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 aiglecyclo@audax-uaf.com
Aigles Marche : Patrice Massaud
06 32 71 77 74
homologmarche@audax-uaf.com
Aigles Natation : non pourvu.
natation@audax-uaf.com
Aigles Rame - Ski de fond :
Gérard Maurice 01 69 34 29 89
homologrameski@audax-uaf.com
Médailles toutes disciplines :
Patrice Massaud 06 32 71 77 74
medailles@audax-uaf.com

Autres fonctions :
Challenge R Boutin : Marcel Lecoeur
06 85 10 41 64 chboutin@audax-uaf.com
Correspondant FFCT Commission Jeunes :
Jen-Luc Tréberne 06 89 06 95 88
correspjeunes@audax-uaf.com
Dossier Pilote Cyclo : Jean-Luc Tréberne
06 89 06 95 88 dospilote@audax-uaf.com
Communication :
Facebook :
Isabelle CASANOVA Tél. : 06.18.91.66.26
E-mail comm@audax-uaf.com
Site, revue :
Patrick Aguettant 06 09 47 90 70
comm@audax-uaf.com
Gestion du site :
Patrick Aguettant 06 09 47 90 70 et
Marcel Lecoeur 06 85 10 41 64
webmestre@audax-uaf.com
Bonneterie : Paulette Lecoeur
06 85 75 62 85 bonneterie@audax-uaf.com
Conseil des Sages :
Jacques Seray 09 64 03 96 47
conseilsages@audax-uaf.com

Union des Audax Français

Créateur des Audax Français en 1904 : † Henri Desgrange
Union des Audax Français (UAF, ex-UACP fondée en 1923 par † Raphaël Boutin)
Président d'honneur : † Raymond Poulidor (1936-2019)
Organisatrice et distributrice, en France et à l'étranger
des brevets audax toutes disciplines
Membre de la fédération française de cyclotourisme (FFCT) n° 116
Membre de la fédération française de randonnée pédestre (FFRando) n° 2.898
Agrément du ministère de l'Education nationale
Secrétariat à la Jeunesse et aux Sports, 2 mars 1956, n° 11.833
Déclaration à la Préfecture de Police le 23 février 1923
Nouveaux statuts, transformation de l'UACP en UAF le 1er janvier 1956
Journal officiel du 23 février 1956, page 1976
Modifications des statuts le 28 novembre 1998 et le 27 novembre 2007
Siret 324 717 990 00018 - APE 926 C

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

Des sites Internet
Visitez le site de l'UAF
http://www.audax-uaf.com
Venez dialoguer sur le forum de l'UAF
https://audax.easyforumpro.com
Retrouvez les Audax sur Facebook :
www.facebook.com/group.php?gid=13617750676

Revue 641_2_Mise en page 1 16/07/2024 21:27 Page 3

L'édito du Président



Audacieuse, Audacieux, bonjour,
Après 6 mois de mandature du nouveau bureau UAF (Unions des Audax français), la revue Audax nous rappelle un panel des événements organisés par nos associations et nos membres adhérents UAF.
Si nous pouvons regretter la disparition des activités natation, ski, aviron, les sections marche et vélo, mènent leur vie, leurs activités.
Nous devons comprendre que chacun quel que soit son niveau, par ses compétences, par son investissement apporte une pierre à la vie de l'UAF. Pour le vélo, Raymond Pradeloux, vice-président Vélo, pour la marche Alain Rousseau vice-président marche et moi-même sommes à votre disposition pour tous compléments d'informations. N'hésitez pas à nous solliciter
Nos activités évoluent, les besoins du public, les mesures de sécurité, la circulation routière, la législation aussi, c'est pour cela que nous devons nous adapter, proposer de nouvelles formules, tant marche que vélo, sans oublier l'ADN de l'UAF, les sorties longues distances. Ces nouveaux modules ne doivent pas s'opposer, mais se compléter.
Nous devons améliorer nos moyens, supports de communication, tant au niveau bureau UAF que vous au niveau local. Certains d'entre vous, nous transmettre les articles de presse de leur marche. Suivant vos régions, nous devons associer la presse locale, les associations sportives ou non pour attirer de nouveaux disciples de l'activité.
Vous connaissez le calendrier Audax où vous inscrivez vos brevets, visitez le site FB, de plus en plus prisé et regardé par nos adhérents, moyen simple de communication. Notre site internet, demande un rajeunissement, si une âme de bonne volonté, peut, veut nous aider, cette aide sera la bien venue
Nous devons, ensemble avancer, tout ne se fera en claquant des doigts, de l'écoute, du partage, de la compréhension du respect restent nos bases.
Nous vous remercions de vos parutions, un grand merci à Patrick Aguettant pour le recouvrement des données et la mise en page.
Au plaisir de vous rencontrer sur vos terrains de jeux .
Amicalement

Philippe Rosenberg
Président de l'UAF.

L'édito du Secrétaire Général



Il est de coutume qu'à la sortie de la revue, le Secrétaire et le Président écrivent chacun quelques mots.
Je sacrifie volontiers à cette coutume d'autant qu'elle me permet de saluer la publication de ce numéro de la Revue des Audax ainsi que Patrick Aguettant qui en est le maître d'œuvre. De même, la réinscription, après trois ans d'absence, à l'INPI (Institut national de la propriété industrielle) de l'Union des Audax Français - Eurodax , par la volonté de notre Président, est à souligner. L'UAF traverse un moment certes pas facile, d'aucuns supputent même sur son existence, mais à mon sens ces deux faits témoignent de la volonté des Audax de continuer à exister (comme elle le fait depuis 120 ans !) et à être respecté.
En 120 ans les différentes instances, les clubs, les pratiquants, au travers de milliers d'organisations ont façonné, précisé les règles de la pratique Audax dans cinq disciplines. C'est une œuvre collective, c'est notre passé, notre ADN, et ce doit être notre avenir. Les Audax ont fait leurs preuves ! Pourtant, de plus en plus souvent nous parviennent des avis, des sollicitations quand ce ne sont pas des injonctions exigeant des « évolutions ».

Evoluer ? C'est ce que font les Audax depuis plus d'un siècle ! et ils n'ont attendu personne : les brevets petites distances pour préparer les grandes, les 10, 15, 20, 25, 30 heures permettant à chacun de s'inscrire sur des distances à sa portée, l'organisation des brevets grande distance ouverte à tous les clubs, les distinctions, les homologations, le calendrier etc... Voilà de vraies évolutions, des évolutions qui ont permis d'étendre la pratique Audax dans le respect de ses fondamentaux, de ses règles.
Evoluer oui, mais vers quoi ? « L'allure libre » ? le « je m'inscris sur 100km et je demande l'homologation de la distance parcourue si je ne vais pas jusqu'au bout » ou autres choses encore ? Evolution ne saurait rimer pas avec dénaturation.
De même affiliation à des fédérations ne signifie pas dissolution. L'UAF est affiliée à deux fédérations. Mais l'UAF a ses propres règlements pour l'Audax, elle doit en garder la totale maîtrise en matière de règlement comme de formation. Partenariat signifie égalité entre les parties, pas mise sous tutelle d'une partie par une autre.
Alors oui le moment n'est pas facile. Dans quelle direction doit-on chercher les solutions ? Vers les querelles inutiles pour chambouler les règlements ou bien vers un engagement de chacun, dans l'UAF, à se retrousser les manches pour organiser des brevets, des flèches, avec humilité, dans l'entraide, sans égo mal placé, pour faire vivre les Audax. Je penche pour cette deuxième solution.
Amicalement,

Marc Vautier,
Secrétaire Général de l'UAF.

L'édito du Rédacteur



Je remercie les auteurs des articles figurant dans cette revue. Pensez dès à présent à me faire parvenir les articles que vous souhaitez voir paraître sur la prochaine.
Cette revue est la notre, le lien entre tous les Sociètaires. Elle doit être attractive. Peut être avez-vous des idées de nouvelles rubriques pouvant intéresser un grand nombre de nos lecteurs ? N'hésitez pas à m'en faire part et bien sur de les alimenter par d'intéressants articles. Une nouvelle rubrique est présente dans ce

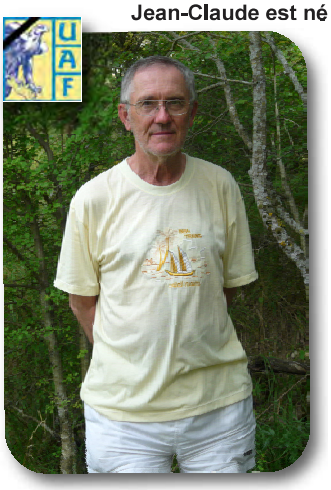
Je remercie également le nouveaux rédacteurs-réviseurs Serge Cambot, Jean-Luc Soulard et Alain Rousseau.

Patrick Aguettant.

Nos disparus

Hommage à un grand marcheur : Jean-Claude Junier

Jean-Claude est né le 17 juillet 1947 à Paris et décédé le 29 novembre 2023 à Fontenay-aux-Roses.



Il a d'abord fait beaucoup de bicyclette, dont les cols des Alpes et ceux des Pyrénées.
Il a fait également le tour de France randonneur à vélo, Paris-Brest-Paris, etc.
Puis il a ouvert un club de cyclotouristes à Blois vers les années 1970.
Ensuite, considérant que le vélo était dangereux, il a continué surtout en marche.
De compétition en compétition, **il a été sélectionné pour les JO de Mexico en 1968** pour les 20 km marche. Mais, une fois sur place, il ne s'est pas entendu avec son entraîneur et a quitté le camp. C'est pourquoi, quand il parlait de son niveau en marche, il disait : "J'ai une sélection olympique."
Son temps était de 1h 30, 1h 33 ou 1h 34 mn pour les 20 km marche sur piste.
Le record olympique en 1968 obtenu par le russe Vlodymyr Holubnychy était de 1h 33mn et 58 s.

Jean-Claude était modeste. Il m'expliquait que, lors des championnats, tous les concurrents avaient à peu près le même niveau physique en marche. Si lui gagnait, c'était par la tactique. C'est à dire qu'il restait en arrière pendant la course et s'économisait. Puis, dans la dernière ligne droite, il remontait le peloton et gagnait la course. Et, quand il organisait lui-même une course, à Blois par exemple où il a vécu jusque vers 1973, il choisissait le parcours de façon à pouvoir surveiller ses concurrents.
Il possédait une dizaine de paires de chaussures de marche pour la randonnée qu'il utilisait alternativement et environ 25 paires de socquettes. Il vivait en short été comme hiver.
Son diplôme scolaire se limitait au certificat d'études primaires. Par cours du soir, il a ensuite atteint le niveau d'ingénieur en informatique. Il a d'abord travaillé alors comme programmeur. Puis il s'est mis à son compte, en profession libérale, pour enseigner les logiciels d'informatique dans les sociétés. Il pouvait ainsi profiter des vacances scolaires pour s'éloigner de Paris. Là-bas, dans les Hautes-Alpes, il partait marcher souvent toute la journée, seul, de col en col, lors de grandes randonnées pendant que je m'occupais des enfants.
Il était mon « presque » champion olympique.
Une fois arrivé à Paris, il s'est surtout consacré à la marche Audax...



Geneviève Junier

.Jean Claude avait adhéré à l'Union des Audax Français le 1e janvier 1997. Il était très attaché à notre Association dont il sera membre jusqu'à son décès.
Sociétaire sous le N° 02752. Quelques chiffres qui témoignent de l'activité Audax de Jean Claude Junier :
Il a effectué 125 brevets de marche Audax, soit 600 km sur 25km ; 750 km sur 50 km ; 225 km sur 75 km ; 5.800 km sur 100 km ; 2.125 km sur 125 km ; 1.200 km sur 150 km. Il a obtenu 1 coquille et 7 Aigles d'Or.
La Revue des Audax, au nom de tous ses Sociétaires, tenait à rendre hommage à Jean Claude Junier car il a contribué à faire vivre l'esprit de la marche Audax longue distance.

Marc Vautier

Mme Jacqueline Picard



Le club des Pieds Agiles nous apprend le décès de Mme Jacqueline Picard née Leboeuf épouse de M. André Picard créateur et Président de l'Association Rando Gois et Huitres.
Nous présentons nos sincères condoléances à sa famille et ses proches.
Sur la photo : Jacqueline Picard en blanc devant.
André Picard lunettes de soleil à côté de Guy Maurel.

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 11:37 Page 5

Assemblée Générale 2023 de l'UAF à Montgeron le 20 janvier 2024

En cette matinée du 20 janvier 2024, l'Union des Audax Français a convoqué ses Sociétaires afin de réaliser l'Assemblée Générale 2023 dans la salle des expositions Chalandray , 101bis Av. De la République 91230 à Montgeron

09h35, selon les statuts approuvés le 29 janvier 2022, le Président par intérim Philippe Rosenberg invite Jacques Lannoy, doyen des sociétaires présents à prendre place à ses côtés en tant que Président de séance.
Jacques Lannoy déclare ouverte l'assemblée générale.
Il relate brièvement sa très longue association (60 ans) à l'Union des Audax Français en tant que pratiquant mais aussi comme élu au comité directeur dont une année passée en tant que Président de cette Union. Il souhaite que l'UAF retrouve le lustre d'antan et espère voir venir de nouveaux élus au Comité Directeur.



Philippe Rosenberg présente ses vœux et remercie pour leur présence les officiels représentants les différents Comités départementaux, régionaux et Délégués des fédérations. Il remercie les partenaires, ainsi que les élus de la Municipalité de Montgeron pour leur aide logistique.
Une minute de silence est observée en mémoire des personnes sociétaires, amis et familles proches, disparus au cours de cette année 2023.

09h40 : Clôture des votes et dépouillement. Paulette Lecoeur et Nizar Benchadli sont volontaires pour exercer ce contrôle.
Présentation des candidat à l'élection au comité directeur : Isabelle Casanova, Lucien Degrelle, Olivier Didelet, Michel Picquenot, Raymond Pradeloux, Alain Rousseau .

Rapport moral :
Philippe Rosenberg énonce son Rapport moral sur l'année.

Rapport Financier :
Il a été présenté réglementairement dans les délais à chaque membre sociétaire ou ayant droit le bilan financier 2023, compte de résultat et compte de résultat analytique arrêtés au 31 octobre ainsi que le budget prévisionnel 2024. Marcel Lecoeur, Trésorier, délivre à l'assemblée la lecture du rapport financier 2023.



Rapport des Réviseurs comptables :
Irmgard Muller est absente excusée. Raymond Pradeloux lit le rapport de contrôle des réviseurs comptables qui approuvent les comptes.

Information sur les renouvellements de cotisations : 70 % des Sociétaires, clubs et individuels, ont renouvelé (35 % de la mi-octobre à fin 2023) et, suite à la 1e relance fin 2023, à nouveau 35 % les vingt premiers jours de janvier 2024. Une 2e relance pourrait être envisagée d'autant qu'une vingtaine de clubs ont inscrits des brevets au calendrier sans s'être encore acquitté de leur cotisation.

Rapports des activités :

Cyclotourisme : Jean-Luc Tréberne, fait lecture de l'activité

Intervention de Patrick Perello Président du Comité Départemental de l'Essone FFCT ,



Constat que tant au niveau national FFCT que UAF l'activité est en déclin depuis le covid. Pour le national, la Fédération mise sur la jeunesse avec ses centres de formation qui se développent en Essonne. Pour l'UAF, les clubs affiliés à l'UAF devront se concentrer pour définir de nouvelles organisations.

Marche : Philippe Rosenberg, fait lecture de l'activité marche
Flèches et Etoiles : Marc Vautier indique que Projet de 200 km : Christian Dewaële fait une proposition de brevet de 200km en 2025 avec l'implication de clubs de la Région Parisienne pour organiser sur le parcours des brevets de différentes tailles.
Intervention de Claudine Allu Vice-Présidente du Comité Régional de la FFRando Ile-de France et Philippe Blot Référent Marche d'endurance FFRando Ile-de-France.
La reconduction de la convention entre la FFRando et l'UAF est en cours de présentation pour le 31 janvier 2024, signature au 31 mars 2024.
Un échange en visio-conférence a eu lieu dans un respect réciproque dans un seul but, progresser, avancer ensemble en tant que partenaires et non opposant.
La FFRando propose des brevets capitaine de route Audax, brevets que j'ai rappelé non adaptés à la plus ancienne corporation de capitaine de nos membres, qui pratiquent pour certains depuis plus de 20 ans, sans aucun problème. Philippe a reconnu la



valeur de ces capitaines pour les avoir pratiqués dont aux TCS (Tasses Cailloux Sarthois), qui pourraient servir d'exemples. La

VAE (Validation des Acquis de l'Expérience), doit être appliquée pour ces personnes, avis partagé par Claudine Allu, donc base de discutions.Ensuite, Claudine et Philippe ont présentés le Projet JO 2024, qui visitera les départements de l'IDF, en marche longue distance et Audax. Dossier à peaufiner, bien avancé. L'UAF sera associé à cette manifestation du fait de l'organisation des brevet Audax de 25 km.
Natation / Rame et ski de fond : Aucun brevet en 2023 malheureusement. Nous n'avons personne au sein de l'Union pour relancer une ou plusieurs de ces trois disciplines.
Réponses aux questions diverses :
Intervenant : Philippe Rosenberg

Réponses aux questions écrites :
Question : Demande de la création d'une Commission chargée de mettre à jour le règlement Marche
Réponse : « plusieurs choses sont à revoir dans les divers règlements et la création de commissions sera mis à l'ordre du jour du prochain CD »

Question : Organigramme à mettre à jour après l'AG
Réponse : « Ce sera fait au cours de la première réunion du nouveau CD après l'AG comme chaque année »

Réponses aux questions des participants :

Essentiellement des questions sur la numérisation de l'administration de l'UAF, sur la déclaration administrative des brevets Audax auprès des Préfectures.



Intervention de Gérard Maurice

qui rappelle aux membres du CD que le Conseil des Sages est là pour aider le CD et pourra participer aux commissions et diverses réflexions.

11h30 Proclamation des résultats :

Inscrits : 199 Quorum 100
Suffrages exprimés : 158
Rapport Moral 2023 :
128 pour, 13 contre, 17 nuls, Adopté.
Bilan Financier 2023 :
128 pour, 13 contre, 17 nuls Adopté.
Budget prévisionnel 2024 :
128 pour, 13 contre, 17 nuls Adopté.

Élection des nouveaux membres du Comité Directeur :

Isabelle Casanova :	pour 155	contre 3	Élue
Lucien Degrelle :	pour 154	contre 4	Élu
Olivier Didelet :	pour 156	contre 2	Élu
Michel Picquenot :	pour 155	contre 3	Élu
Raymond Pradeloux :	pour 157	contre 1	Élu
Alain Rousseau :	pour 156	contre 2	Élu

Election lors du nouveau CD réuni pendant L'AG :

Président :	Philippe Rosenberg
Secrétaire Général :	Marc Vautier
Trésorier :	Marcel Lecoeur

Cooptation :
Demande de cooptation de Jean-Jacques Gareau, Christophe Maufras. Les membres du CD acceptent de les coopter pour l'année 2024. Ils pourront être présents aux réunions du CD et participer aux débats mais leur statut ne leur permettra pas de participer aux votes.

Réviseurs comptables :
Irmgard Muller et Raymond Pradeloux, Sociétaires et volontaires, sont proposés comme réviseurs comptables. L'Assemblée Générale accepte leurs candidatures suite à un vote à bras levés.

Récompenses :



Challenge des Audax Cyclistes attribué au club ayant totalisé le plus grand nombre de km parcourus dans l'année au cours des brevets Cyclistes qu'il a organisés. (Nombre de participants x nombre de km) : **Cyclo Club Orvault**

Challenge Cyclotourisme interne UAF attribué au Sociétaire UAF licencié FFVélo (FFCT) à l'UAF ayant remporté le plus de points dans l'année : **Paul Rozelle**

Challenge des Audax Jeunes attribué au club ayant totalisé le plus grand nombre de km parcourus dans l'année au cours des brevets d'Audax Cyclistes Jeunes (brevets Aiglons) qu'il a organisés. (Nombre de participants x nombre de km) :
Cyclo Club Fabrèguois

Coupe de France des Audax Pédestres « Challenge Paulus »



attribuée à la Société totalisant le plus grand nombre de points calculés au nombre des arrivants dans la série des brevets Audax :
La Godasse Obernoise

Coupe de la Fidélité « Souvenir Jean-Louis Mouchet » attribuée au club se classant second de la Coupe de France des Audax Pédestres : **Amicale des Audax Bourguignons**

« Coupe du Gaulois » Pierre Kraemer adressée aux 5 activités. Elle sera adressée au club Sociétaire faisant ressortir la solidarité et l'esprit Audax : **Audax Charentais**

Coupe Bernard Déon adressée aux 5 activités. Elle sera adressée une personne Sociétaire faisant ressortir la solidarité et l'esprit Audax : **Lucien Degrelle**
Intervention de Madame Valérie Dollfus , adjointe aux sports et à la jeunesse de la Mairie de Montgeron.

11h40 : Discours de clôture du Président Philippe Rosenberg. Verre de l'Amitié devant un buffet préparé par Paulette Lecoeur et Nicole Aguettant.

Revue 641_2_Mise en page 1 23/07/2024 10:20 Page 7

Rapport Moral 2023



Avant de vous présenter le rapport moral de l'année 2023, les membres du bureau et moi-même, tenons à remercier chaleureusement Éric Lecordier, qui s'est investi au sein de l'UAF.
Il a été un des éléments moteurs de son existence. Son souhait de se retirer, nous a contraints de revoir sur notre organisation. Les membres du bureau m'ont élu président par intérim jusqu'à cette AG de janvier 2024.
Vous comprendrez aisément que ces bouleversements ont perturbé nos engagements. Toutefois, nous pouvons constater que l'activité UAF Audax Marche garde le cap, voir progresse en délivrant 11.314 brevets Audax pour 288 manifestations.
Pour le vélo, Raymond, vous distillera les activités.
Nous pouvons nous réjouir, de cette situation, nous pouvons faire mieux. Nous devons avancer, progresser, nous adapter au marché, aux nouvelles demandes, sollicitations de nos pratiquants ; pour réaliser toutes ces ambitions, nous avons besoin non seulement de votre soutien, mais aussi de votre participation active près, dans le bureau. N'hésitez à nous rejoindre. Nous avons besoin d'un écran de vision. A cet effet, les contacts ont été repris près de la FFRP.
Une Visioconférence s'est déroulée le 30 novembre. Échanges productifs, respectueux, pour avancer ensemble. Il ne s'agît pas de s'opposer, se compléter fut la conclusion. Des actes concrets se dérouleront dans le premier trimestre 2024.
Le bureau UAF, est ouvert à toutes propositions, suggestions, nul n'est parfait, dans X tête, il y a souvent plus que dans une. Si nous n'occupons pas le terrain, c'est autrui qui l'occupera.

A nous de jouer. De prouver notre existence.
C'est ensemble que nous avancerons, c'est ensemble que nous franchirons les obstacles,
C'est ensemble que nous savourerons les bonheurs, les partages de l'UAF Audax.

Philippe Rosenberg

Rapport Financier 2023

Cette année, seuls les brevets marches ont exercés leurs activités, ceux des cyclos ont été quasiment absentes, la dynamique de la route n'ayant pas repris après les années d'interruption.
Vous avez le compte de résultats analytiques qui vous donne les différents montants qui résument la vie de l'association.
Nous allons voir les principaux chiffres (je ne parlerais pas des centimes) :

En Charges :

- Achats de marchandises : 2.256 €
- Fournitures bureautiques : 585 € (c'est pour l''ensemble des membres du bureau).
- Locations immobilières : 158 € (locations de salles)
- Assurances : 491 € (Multirisque des responsables de l''association & assurances brevets)
- Divers :
- Publications revues & calendriers : 2.079 €, (Impression & affranchissement), c'est la principale charge.
- Déplacements : 2.284 €, c'est les quelques frais de déplacement des membres dont ils n'ont pas fait dons à l'association.
- Comités directeurs : 696 €, frais de l'ensemble des réunions hors AG
- Dons sur frais bénévoles : 1.181 €, nous retrouverons cette somme en Produit.
- Frais brevets :
- Assemblée générale : 1.969 € (tout compris, frais de la journée, affranchissements des invitations & trophées pour les récipiendaires
- Affranchissement : 542 €.
- Frais bancaires : 236 € (Abonnement accès à distance, cartes bancaires)
- Cotisations vie statutaire : 161

Ce qui nous amène avec les autres petites sommes à un total de dépenses de 16.217 €

En recettes :

- Ventes de marchandises : 3.346 € (ce nous amène à une variation de stock de 3.543 €)
- Cotisations UAF : 3.737 €
- Homologations brevets : 8.029 €,
- Don de la succession de Baudoin Rossius de la valeur de 1.000 €
- Dons sur frais bénévoles : 1.181 €
- Produits financiers : 827 €
- Produits exceptionnels : L'abandon des inscriptions aux brevets 2020 pour 1.620 €
  La reprise sur provision de 2000 € d'éventuelles pertes sur 2020 €.
  et le reversement de la fédération Vélo pour 84 €
- Reprise sur provisions pour risque dues à l'abandon des brevets 2020 pour 1.620 €

Ce qui nous amène avec les autres petites sommes à un produit de 22.113 €.
D'où sur l'exercice de l'année un résultat positif de 5.897 €.



Marcel Lecoeur

Rapport d'activité Cyclo 2023

Cette année 2023 aucun brevet Cyclos n'a été organisé par l'UAF. Sur les organisations club une grosse défection il y a eu 45 brevets inscrits au calendrier. Plusieurs ont été annulés faute d'engagement. A ce jour d'après les résultats qui me sont parvenus cela donne 23 organisations auquelles il faut ajouter 11 organisations Aiglons.
Résultats :
Nombre de Cyclos : 545
Total KM réalisés : 77700
Pour 23 organisations.
J'ajoute à cela les randonnée permanentes :
Paris Mont Ventoux Pierre PIC et son fils Hugo. Après une réalisation avec son père, une seul, une avec sa fille.
Paris Col du Galibier : CRETON Laurence et BOUTINAUD Olivier. Deuxième RP en deux ans.
Brevets Aiglons : 5 organisations pour 18 participants et 3960 KM réalisés. 20-30-40-50-70
Reçu le 17/01 : Brevets Aiglons 6 brevets 20-30-40 -50-70 soit 6 médailles de Bronze et 2 médailles Argent.



Jean-Luc Tréberne - Raymond Pradeloux

Rapport d'activité Marche 2023



En quelques lignes, la marche Audax se porte bien dans l'ensemble. Des clubs se sont créés, une répartition géographique qui voit une émergence de la région parisienne pour les 25 et 50 km. Le Nord, l'Est, l'Ouest sortent leurs épingles du jeu avec des Audax longues distances 50, 75, 100, 125, 150 km, et leurs 25 et 50 km toujours appréciés, le centre et le sud se maintiennent et progressent avec la création de la section d' Angoulème, merci à vous, toutes et tous, de toutes régions, tous clubs ou individuel ... Un renouveau semble s'amorcer pour la pratique Audax selon les régions, les investissements de nos bénévoles marcheuses et marcheurs... C'est l'audace de l' Audax...
Quelques chiffres pour résumer cette année 2023
11 314 brevets marches délivrés représentant 459 814 km parcourus, répartis sur 288 organisations.
C'est une bonne base, nous allons expérimenter diverses pratiques, dont l'allégement de la partie administrative, collecte des licences-adhésions, règlement Audax, formation, relation FFRP-UAF, réseaux sociaux, créations de commissions puisque le bureau est porté à 16 membres, ce qui soulagera nos fidèles et indispensables piliers du bureau. Un beau programme en perspective, avec des personnes de bonne volonté pour une application des nouvelles mesures
applicables à la prochaine AG de janvier 2025.

Philippe Rosenberg

Rapport Flèches et Étoiles 2023



2 flèches se sont déroulées en 2023 : le tour de la Vendée de 430 km en 8 j. Par Thierry Larcher, ainsi que Le Havre - Abbeville de 250 km en 5jours par 6 marcheurs.
En mai 2024 les mêmes continueront sur un brevet de 250 km Baie de Somme – Calais.
Il est émis le souhait d'inscrire cette flèche au calendrier.

Marc Vautier





Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 07:55 Page 9



Fonctions au sein de l'UAF

BUREAU :

Présidence de l'Union : Philippe Rosenberg
9, rue Neuve 72150 Courdemanche
Tél. : 06.22.47.24.56
– E-mail : president@audax-uaf.com
(Tout le courrier destiné à la Direction du club doit être adressé à Philippe Rosenberg
Secrétaire général : Marc VAUTIER
Tél. : 06.17.50.31.38
– E-mail : secretaire@audax-uaf.com
Trésorier : Marcel LECOEUR
Tél. 06.85.10.41.64
– E-mail : tresorier@audax-uaf.com
Vice Président Cyclo : Raymond PRADELOUX
Tél. 07.88.36.56.62
– E-mail : vpcyclo@audax-uaf.com
Vice Président Marche : Alain ROUSSEAU
Tél. 06.82.27.49.90
– E-mail : vpmarche@audax-uaf.com
Vice président natation, rame, ski : *non pourvu*
– E-mail : president@audax-uaf.com

DÉLÉGUÉ SÉCURITÉ :
Tél. E-mail : securite@audax-uaf.com

CONSEIL DES SAGES :
Président : Jacques SERAY Tél. : 01 34 65 00 39
- E-mail : conseilsages@audax-uaf.com

LICENCES, ADHÉSIONS, ABONNEMENTS :
Marc VAUTIER.
Tél. : 06.17.50.31.38
- E-mail adhesions@audax-uaf.com

COMMUNICATION :

Rédacteur en chef revue :
Patrick AGUETTANT Tél. : 06 09 47 90 70
– E-mail : revue@audax-uaf.com
Expédition revue :
Charles HÉRUBEL Tél. : 01 60 03 19 24
– E-mail : expedition@audax-uaf.com
Gestion calendrier toutes disciplines :
Lucien DEGRELLE Tél. 07.60.02.23.07
– E-mail : calendrier@audax-uaf.com
Gestion du site :
Patrick AGUETTANT Tél. : 06 09 47 90 70
– E-mail : webmestre@audax-uaf.com
Marcel LECOEUR Tél. 06.85.10.41.64
– E-mail : tresorier@audax-uaf.com
Gestion Facebook :
Isabelle CASANOVA Tél. : 06.18.91.66.26
– E-mail comm@audax-uaf.com

Développement Audax :
Jean-Jacques GAREAU, Isabelle CASANOVA, Christophe Maufras – E-mail comm@audax-uaf.com
Relation / Formation UAF – FFRP :
Jean-Jacques GAREAU, Christophe Maufras
– E-mail comm@audax-uaf.com

HOMOLOGATIONS :
Homologations Cyclo: Jean- Luc TRÉBERNE
Tél. : 06 89 06 95 88
– E-mail : homologcyclo@audax-uaf.com
Homologations Marche :Patrice MASSAUD
Tél. : 06 32 71 77 74
– E-mail : homologmarche@audax-uaf.com

Homologations Natation Rame Ski de fond *non pourvu*
E-mail : president@audax-uaf.com
Homologation coquilles, flèches et étoiles Marche :
Marc VAUTIER Tél. : 06 17 50 31 38
– E.Mail flechetoiles@audax-uaf.com
Distribution et homologation Randonnées Permanentes cyclo
Jean- Luc TRÉBERNE Tél. : 06 89 06 95 88
– E-mail : homologcyclo@audax-uaf.com

CARTES ET CARNETS D'HOMOLOGATIONS :
Carnets d'homologation Aigles Pédestres et coquilles
Cartes d'homologation toutes disciplines,
Paulette LECOEUR Tél. : 06.85.75.62.85
– E-mail : cartehomolog@audax-uaf.com

AIGLES ET MÉDAILLES :
Aigles Cyclo : Jean- Luc TRÉBERNE : Tél. : 06 89 06 95 88
– E-mail : aiglecyclo@audax-uaf.com
Aigles Marche : Patrice MASSAUD Tél. : 06 32 71 77 74
– E-mail : homologmarche@audax-uaf.com
Aigles Natation Rame : *non pourvu*
– E-mail : president@audax-uaf.com
Aigles Ski de fond : *non pourvu*
– E-mail : president@audax-uaf.com
Médailles et insignes toutes disciplines :
Patrice MASSAUD Tél. : 06 32 71 77 74
– E-mail : medailles@audax-uaf.com

DÉLÉGATIOIN FÉDÉRATION FFVélo (FFCT)
Délégué National Aiglon d'Or
et délégué Audax FFVélo (FFCT) :
Correspondant FFVélo (FFCT) Commission Jeunes :
Jean- Luc TRÉBERNE : Tél. : 06 89 06 95 88
– E-mail : homologcyclo@audax-uaf.com
Dossier Pilote Cyclo : Jean- Luc TRÉBERNE :
Tél. : 06 89 06 95 88
– E-mail : dospilote@audax-uaf.com

BONNETERIE :
Paulette LECOEUR Tél. 06.85.75.62.85
– E-mail : bonneterie@audax-uaf.com

CHALLENGE R. BOUTIN :
Marcel LECOEUR
Tél. 06.85.10.41.64
– E-mail : chboutin@audax-uaf.com

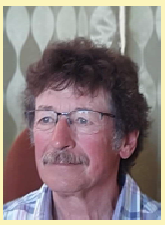
ARCHIVES : *non pourvu*
– E-mail : president@audax-uaf.com

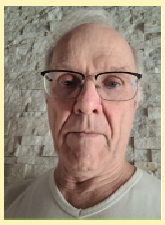
Trombinoscope des personnes ayant des fonctions au sein de l'UAF

CD UAF 2024 le bureau


Philippe Rosenberg Président


Marc Vautier Secrétaire Gl.


Marcel Lecoeur Trésorier


Raymond Pradeloux VP Cyclo


Alain Rousseau VP Marche

Les membres du CD

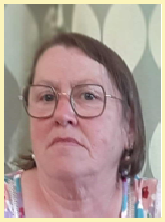

Patrick Aguettant


Isabelle Casanova


Lucien Degrelle


Christian Dewaele


Olivier Didelet


Paulette Lecoeur


Patrice Massaud


Michel Piquenot


Jean-Luc Tréberne


Jean-Jacques Gareau (coopté)


Christophe Maufras (coopté)


Charles Hérubel (hors CD)

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 07:59 Page 11

Les Pionnières

En cette année Olympique, rendons hommage aux Pionnières du sport féminin et de l'Audax.

Commençons par Alice Milliat :

- 1884 Alice Milliat est née Million à Nantes ;
- 1917 participe à l'organisation des premiers Championnats de France féminins d'Athlétisme ; elle cofonde la Fédération des Sociétés Féminines Sportives de France (FSFSF)
- 1919 met sur pied les 1e Championnats de France féminins de Hockey, Football, Cross-country, Athlétisme, Basket ball et Natation ;
- 1920 crée la première équipe féminine de Foot ;
- 1921 fonde la Fédération Sportive Féminine Internationale (FSFI) ;
- 1922 organise les premiers Jeux Olympiques féminins à Paris ;
- 1922 elle est la première femme à recevoir le brevet Audax en aviron (80 km en moins de 12h) ;
- 1926 organise les 2e Jeux Mondiaux féminins à Göteborg, Suède ;
- 1928 est admise comme membre du jury des épreuves d'athlétisme aux J.O. d'Amsterdam ;
- 1930 organise les 3e Jeux Mondiaux féminins de Prague, République Tchèque ;
- 1930 reçoit la « Médaille d'Or de l'Education Physique » ;
- 1935 - 1936 malade, elle quitte la scène sportive. La FSFI est dissoute ;
- 1957 Alice Milliat décède à Paris 12e. Elle est inhumée à Nantes.

(Extraits de sa biographie extraite du livre « Alice Milliat » de Stéphane Gachet)



Poursuivons avec les pionnières de l'Audax pédestre :

- 1912 Mme Louise Rimbourg est le première femme à effectuer un Audax pédestre de 100 km ;

Notons, pour ce qui est de l'état d'esprit à l'égard du sport féminin à l'époque, cette remarque de L. Maertens, grand organisateur de brevets Audax : « Ah non Madame, ce n'est pas possible. L'effort dure de longues heures, même de nuit, nous sommes entre hommes et pour nous donner du courage nous entonnons souvent des chansons paillardes. Nous serions gênés devant une dame, l'ambiance en souffrirait... » ;


Louise Rimbourg

- 1914 Suzanne Guillet sera la 2e femme Audax pédestre. Elle termine le 100 km Paris Melun Paris, seule femme sur les 59 rescapés des 66 marcheurs qui ont pris le départ ;
- 1918 Suzanne Ledru, 23 ans, 1 m 54, participera en cette dernière année de guerre à trois raids :
- un 100 km,
- le 6e raid Paris Rouen : les difficultés de ravitaillement sont telles qu'il est demandé aux marcheurs d'emporter leurs bons de pain. 6 marcheurs sur 17 dont S. Ledru seront à l'arrivée,
- le 4e Paris Bernay 150 km : cinq marcheurs seulement au départ dont Suzanne Ledru. Elle devra cependant abandonner à Evreux après 100 km, victime de violents maux de rein. Deux marcheurs termineront.


Suzanne Ledru


Suzanne Guillet

Il faut attendre les années « 60 » pour voir les premières femmes officiellement brevetées Audax sur 100 km et plus.

- 1964 La première femme brevetée Audax 100 km est Geneviève Rouy :
- 1970 elle est Aigle d'Or marche n°15,
- Aigle d'Or cycliste n°6,
- Super Audax complet, comprenant en plus la natation (6 km), la rame (80 km).


Geneviève Rouy

Côté vélo, citons :

- Paulette Vassard :

Le 9 aout 1929 42 cyclistes s'élancent de la Porte Dorée à Paris sur une distance de 1200 km de Paris Brest Paris. Parmi eux 5 dames toutes porteuses de l'Aigle d'Argent attestant de leur aptitude au pédalage au long cours. 63 heures et 3 minutes plus tard, un peloton de 25 unités se présente à la Porte Dorée. Parmi ceux qui terminent groupés, figure Paulette Vassard dont l'État de fraîcheur étonnent les témoins de l'arrivée.

- 2001, le 13e Paris Brest Paris est un autre exemple de l'implication des féminines dans le sport Audax :

Comme tous les 5 ans, l'année 2001 a en toile de fond la 13e édition de Paris Brest Paris. Soit 1200km avec 10.000 m de dénivelé à effectuer en 85 heures. Le nombre d'engagés amène à organiser deux sessions. La première en juillet 2001 voit 137 participants s'élancer, dont 9 féminines. 132 arriveront dont les 9 féminines inscrites au départ. La deuxième session comptera 53 partants dont 5 féminines qui seront également toutes présentes à l'arrivée.

Ce bref (et incomplet) rappel de ce que le sport en général et notamment sport Audax doit à l'engagement des sportives, a été rendu possible grâce à Marie Claude et Henri Legrand, grands marcheurs Audax nantais, pour la partie Alice Milliat ; au livre de Jacques Lannoy « histoire des Audax pédestres de 1904 à nos jours » ainsi qu' au livre de Bernard Déon « un siècle de brevets d'Audax cycliste ». Qu'ils en soient remerciés.

Marc Vautier.

Durant la diffusion du Tour de France à la télévision, on peut voir une publicité Leclerc avec un cyclo supportant les coureurs au bord de la route portant le maillot de l'UAF.
Quelqu'un le reconnait-il ?

Patrick Aguettant.



Revue 641_2_Mise en page 1 05/08/2024 13:29 Page 11

Les Pionnières

En cette année Olympique, rendons hommage aux Pionnières du sport féminin et de l'Audax.

Commençons par Alice Milliat :

- 1884 Alice Milliat est née Million à Nantes ;
- 1917 participe à l'organisation des premiers Championnats de France féminins d'Athlétisme ; elle cofonde la Fédération des Sociétés Féminines Sportives de France (FSFSF)
- 1919 met sur pied les 1e Championnats de France féminins de Hockey, Football, Cross-country, Athlétisme, Basket ball et Natation ;
- 1920 crée la première équipe féminine de Foot ;
- 1921 fonde la Fédération Sportive Féminine Internationale (FSFI) ;
- 1922 organise les premiers Jeux Olympiques féminins à Paris ;
- 1922 elle est la première femme à recevoir le brevet Audax en aviron (80 km en moins de 12h) ;
- 1926 organise les 2e Jeux Mondiaux féminins à Göteborg, Suède ;
- 1928 est admise comme membre du jury des épreuves d'athlétisme aux J.O. d'Amsterdam ;
- 1930 organise les 3e Jeux Mondiaux féminins de Prague, République Tchèque ;
- 1930 reçoit la « Médaille d'Or de l'Education Physique » ;
- 1935 - 1936 malade, elle quitte la scène sportive. La FSFI est dissoute ;
- 1957 Alice Milliat décède à Paris 12e. Elle est inhumée à Nantes.

(Extraits de sa biographie extraite du livre « Alice Milliat » de Stéphane Gachet)



Poursuivons avec les pionnières de l'Audax pédestre :

- 1912 Mme Louise Rimbourg est le première femme à effectuer un Audax pédestre de 100 km ;


Louise Rimbourg

Notons, pour ce qui est de l'état d'esprit à l'égard du sport féminin à l'époque, cette remarque de L. Maertens, grand organisateur de brevets Audax : « Ah non Madame, ce n'est pas possible. L'effort dure de longues heures, même de nuit, nous sommes entre hommes et pour nous donner du courage nous entonnons souvent des chansons paillardes. Nous serions gênés devant une dame, l'ambiance en souffrirait... » ;

- 1914 Suzanne Guillet sera la 2e femme Audax pédestre. Elle termine le 100 km Paris Melun Paris, seule femme sur les 59 rescapés des 66 marcheurs qui ont pris le départ ;
- 1918 Suzanne Ledru, 23 ans, 1 m 54, participera en cette dernière année de guerre à trois raids :
- un 100 km,
- le 6e raid Paris Rouen : les difficultés de ravitaillement sont telles qu'il est demandé aux marcheurs d'emporter leurs bons de pain. 6 marcheurs sur 17 dont S. Ledru seront à l'arrivée,


Suzanne Ledru


Suzanne Guillet

- le 4e Paris Bernay 150 km : cinq marcheurs seulement au départ dont Suzanne Ledru. Elle devra cependant abandonner à Evreux après 100 km, victime de violents maux de rein. Deux marcheurs termineront.

Il faut attendre les années « 60 » pour voir les premières femmes officiellement brevetées Audax sur 100 km et plus.

- 1964 La première femme brevetée Audax 100 km est Geneviève Rouy :
- 1970 elle est Aigle d'Or marche n°15,
- Aigle d'Or cycliste n°6,
- Super Audax complet, comprenant en plus la natation (6 km), la rame (80 km).

Côté vélo, citons :

- Paulette Vassard :


Geneviève Rouy

Le 9 aout 1929 42 cyclistes s'élancent de la Porte Dorée à Paris sur une distance de 1200 km de Paris Brest Paris. Parmi eux 5 dames toutes porteuses de l'Aigle d'Argent attestant de leur aptitude au pédalage au long cours. 63 heures et 3 minutes plus tard, un peloton de 25 unités se présente à la Porte Dorée. Parmi ceux qui terminent groupés, figure Paulette Vassard dont l'État de fraîcheur étonnent les témoins de l'arrivée.

- 2001, le 13e Paris Brest Paris est un autre exemple de l'implication des féminines dans le sport Audax :

Comme tous les 5 ans, l'année 2001 a en toile de fond la 13e édition de Paris Brest Paris. Soit 1200km avec 10.000 m de dénivelé à effectuer en 85 heures. Le nombre d'engagés amène à organiser deux sessions. La première en juillet 2001 voit 137 participants s'élancer, dont 9 féminines. 132 arriveront dont les 9 féminines inscrites au départ. La deuxième session comptera 53 partants dont 5 féminines qui seront également toutes présentes à l'arrivée.

Ce bref (et incomplet) rappel de ce que le sport en général et notamment sport Audax doit à l'engagement des sportives, a été rendu possible grâce à Marie Claude et Henri Legrand, grands marcheurs Audax nantais, pour la partie Alice Milliat ; au livre de Jacques Lannoy « histoire des Audax pédestres de 1904 à nos jours » ainsi qu' au livre de Bernard Déon « un siècle de brevets d'Audax cycliste ». Qu'ils en soient remerciés.

Marc Vautier.

Durant la diffusion du Tour de France à la télévision, on peut voir une publicité Leclerc avec un cyclo supportant les coureurs au bord de la route portant le maillot de l'UAF.
Quelqu'un le reconnait-il ?

Patrick Aguettant.





100 km Orvault mars 2021

En Mars 2021, le contexte du COVID interdisait les organisations de brevets, seuls les groupes de 6 personnes étaient autorisés. C'est pourquoi cette année-là, le CC ORVAULT put organiser en interne club, deux brevets Audax 100 et 150 effectués par groupe de 6. Rémy nous relate avec son humour gourmand, sa participation ce 20 mars 2021 !

De l'audace à l'Audax …du CC ORVAULT 2021

En lui mettant la pression, par devant, par derrière, je luis disais, hier soir dans le garage : demain ne sera pas un jour comme les autres !... Je vais te chevaucher pendant plus de 4 heures et ceci, sur une distance de 100kms …Je parlais bien sûr, à ma « petite Reine »… ma bicyclette bleue dotée des derniers perfectionnements mécaniques ; celle qui allait me porter et me supporter pendant cet « Audax » du CCO 2021 …

- Tu es bien prétentieux, me dit-elle… à ton âge, c'est quand même un peu osé mais c'est toutefois bien audacieux… lui promettant le plaisir d'une cadence de pédalage rythmée, élégante et généreuse.

C'est ainsi qu'à peine les paupières ouvertes, nous avons retrouvé avec plaisir, Philippe notre coordonnateur de talent et nos quarante ami(e)s du vélo, ce samedi matin sur le parking de la Frébaudière, balayé par la fraîcheur significative de ce premier jour du Printemps.



Arc-boutés sur notre machine, animés d'une volonté sans faille, nous parcourons rapidement 10 kms et traversons Bongarant… ce haut lieu discret du patrimoine culturel de Sautron … N'est-ce pas là qu'au 15éme siècle, le duc François II de Bretagne y fît construire une chapelle pour remercier les « Cieux » d'avoir échappé à la mort, après avoir été désarçonné par un « sanglier »…déjà présentes ces bébêtes…

Entraînés par André, notre "cheval fougueux du matin" nous dévalons alors, la route des Crêtes vers St Etienne de Montluc à vive allure, vent dans le dos… Si vite que Michel, notre précieux capitaine de route, nous conduit dans une impasse, trahi bien sûr par son GPS et par le reflet des premiers rayons du soleil… Nous sommes dès lors, dans les marais de Coueron : cette zone humide naturelle très étendue, aux 230 espèces d'oiseaux.

Cordemais est déjà devant nous, au bord de la Loire…c'est le 30ème km…les cheminées de la Centrale électrique, son port d'échouage et l'équipement public nécessaire pour y faire une première pause…ah ! le chocolat de Gislaine et la portion de gâteau aux fruits du « Grand » Philippe …c'est bon...

Direction plein Ouest, vers les charmants petits bourgs du bord de Loire que sont – Bouée : la fillette d'antan de la Paroisse de Savenay et – Lavau : lieu de débarquement des Vikings, au Moyen Age, à l'assaut des Ducs de Bretagne.

Aspirés par nos deux compères longilignes André et Antony sur les routes rectilignes orientées vers la mer, salués par un magnifique héron cendré déployant ses ailes au-dessus de nos têtes, le Marais de la Brière, s'offre à nous : Donges et ses cheminées fumantes de la raffinerie, le sud de Besné et ses belles petites routes sinueuses serpentant ombragées en bordure de ces zones humides…on est à mi-parcours….50kms …c'est bien …

Changement de cap…désormais, il faut affronter le vent de face sur la route du retour …notre Capitaine de route est bien là, devant nous …oui, oui … Si énergique et rapide qu'il disparaît en traversant Prinquiau, nous laissant seuls à la pause du Centre bourg …à l'insu de son plein gré …quelle ne fût pas notre punition lorsque nous l'avons rejoint, quelques kms plus loin ! Tous penauds…nous avons reformé d'instinct, le groupe « Image » pour lui chanter « ohé ! ohé !… Capitaine abandonné !»… la bonne humeur a ainsi refait surface …Audacieux les copains, n'est-ce pas ?…

Le contournement subtil de Savenay achevé, se présente devant nous, la côte de la Gouairie: une dénivelée de 70 mètres « longue mais molle » de 2 kms nous annonce notre Capitaine expérimenté…est-ce bien le terme approprié ?... murmure l'un ou l'une d'entre nous …chacun en vient à « bout » tant bien que mal, avec l'audace et la ténacité qui nous animent …on y est là-haut, sur le dos du Sillon de Bretagne. 70 kms …c'est toujours bien…



L'arrivée se rapproche…c'est alors qu'un second souffle d'énergie vient réchauffer notre mental et nos muscles et nous dit : ne te relâche pas…tu vas y parvenir…oublie çà et là tes petites douleurs… Ne voit-on pas alors, devant nous, en évitant le Temple de Bretagne (faisons vite…éloignons-nous de la potence des Templiers qui réglaient rapidement le sort des justiciables, à l'entrée de ce bourg) le grand Jean-Pierre, pédalant énergiquement, sans compter vers Vigneux de Bretagne .

Perçoit-il la fin ou la faim ?…me souffle l'un des nôtres. 90 kms… c'est très bien. Traversant ce bourg à la voirie déchiquetée le plus rapidement possible (Anne de Bretagne y séjourna pendant quelques semaines), nous ne sommes pas surpris de dépasser, à bonne allure, le stade de Gagné avant d'arriver à la Frébaudière, très satisfaits et très fièr(e)s de ce beau parcours en commun, sans incident mécanique, sans bruit suspect.102 kms à 22,7 kms/heure de moyenne…très, très bien, les d'jeunes !…

La sympathie, la volonté, la solidarité, l'envie d'en faire plus qu'un autre jour …et l'audace …ces ingrédients étaient bien là pour profiter de cette belle matinée…Merci à celles et ceux qui ont organisé ce beau parcours, à notre Capitaine de route et à chacune et chacun de ce groupe, amis de la « petite Reine ».

Rémy Perrocheau (CC ORVAULT)

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 12:05 Page 13

100 km, 150km, 200 km, 300 km Orvault du 9 mars au 13 avril 2024

Une belle saison Audax en 2024 pour le Cyclo Club d'ORVAULT (44)

Un hiver particulièrement pluvieux n'avait pas empêché le CC ORVAULT de préparer comme chaque année depuis 6 ans ses brevets Audax. Une préparation un peu compliquée, entre le zèle des services de la préfecture et les modifications de parcours à la suite des routes inondées. Mais il en faudrait beaucoup plus pour sabrer le moral de notre équipe d'organisation.
Les 4 brevets Audax (100-150-200-300) ont trouvé leur place dans l'agenda du Club et mieux encore, rencontré leur public dans les clubs de la métropole nantaise et au-delà. Une clientèle fidèle et chaque année de nouveaux cyclos et cyclotes qui découvrent la formule et souvent y reviennent.
Les sorties de reconnaissance des parcours proposées sur plusieurs dates constituent une belle mise en bouche, constituant aussi des occasions de rouler différemment au sein du club. Elles s'avèrent indispensables pour valider les parcours dans le moindre détail, les lieux de pause, jusqu'à l'existence de toilettes publiques pour accueillir au mieux nos participantes notamment. Ces sorties permettent aussi d'expliciter la manière de conduire un groupe pour les futurs capitaines de route.
Comme les années précédentes, notre comité Audax était à la manœuvre avec :
- Bruno à la conception des parcours, qui sont affinés par Laurent après reconnaissance sur le terrain,
- Camille au calendrier, à la réception des inscriptions et aux homologations,
- Christian notre webmaster au site internet du CCO pour la communication, les inscriptions en ligne,
- Denis, notre président, à la responsabilité globale de nos organisations,
- Gérard aux cartons,
- Laurent aux feuilles de route et aux traces GPX, aux déclarations et aux relations avec préfecture et collectivités,
- Philippe animateur du groupe de prépa, à la mise en selle : constitution des groupes, désignation des capitaines et serre-files, réservations multiples,
- Sans oublier Philippe G., Michel et Nicole toujours très impliqués,
- nous y ajoutons une belle brochette de bénévoles « tout sourire » qui, sous la conduite de Paul prépare l'accueil, la première pause, le pique-nique du 150 et les retours des participants au Complexe Sportif.

CYCLO CLUB ORVAULT

Samedi 9 mars : brevet 100 « eau…dax au fil de l'eau !

110 inscrits avaient été répartis en 6 groupes. Oui, mais çà, c'était la prévision car le jour dit, sous une pluie continue et forte, seuls 47 cyclos et cyclotes prirent le départ du brevet et parmi eux certains venus après plus de 50 km de voiture, sans hésitation météorologique. Trois groupes prennent leur élan, sous la conduite de capitaines CCO impassibles aux déversements célestes. Malgré notre modification de parcours, une semaine auparavant en raison de la zone des marais de Couëron et St Etienne de Mt Luc, totalement inondée depuis de nombreuses semaines, les nouvelles routes empruntées étaient souvent « trouées » et gorgées d'eau. Seulement deux crevaisons à déplorer … un miracle dans de telles conditions. Finalement ce 100 km fut un bel « eau…dax » dont on se souviendra.



A l'arrivée, le plaisir des participants était à la hauteur de leur courage et aucun n'avait regretté d'avoir bravé une météo aussi défavorable à la pratique du vélo. Nadine du CCO, grande sportive mais néophyte sur ce brevet de 100 km, nullement découragée par cet exercice sous la pluie, demandait à remettre le couvert la semaine suivante sur le 150 km, ce qu'elle fit.

Samedi 16 mars : brevet 150 Audax au Pays de Juzet « Souvenir Henri Ménard »

Malgré une semaine toujours excessivement pluvieuse, nos prières furent exaucées et la pluie nous fut épargnée, à la grande satisfaction des participants toujours aussi nombreux. Au départ, l'ambiance s'avère autrement plus chaude et souriante que la semaine précédente, l'effet météo sans doute.
86 participant(e)s prennent le départ en 6 groupes constitués avec 2 capitaines et 2 serre-files en gilet rouge pour un parcours affichant un dénivelé de 1062 mètres. Parmi nos invités, un groupe, plus jeune, de pratiquants du roller en compétition nous fait le plaisir de participer et de découvrir un brevet Audax.



Une matinée sans souci pour tous, avec une première pause-ravitaillement proposée à Quilly, face au stade. Puis la forêt du Gâvre est traversée pour atteindre le lieu de pique-nique dans la bourgade du Coudray en Plessé, sur un joli site champêtre. L'équipe de Paul est en action pour satisfaire ces cyclos et cyclotes mis en appétit par 80 km déjà effectués.
Après le café, les 6 groupes reprennent la route pour la vallée bucolique de Juzet où l'eau a su quitter à temps notre parcours, ce que nous avions vérifié quelques jours plus tôt.
Une longue côte a pu surprendre mais lorsque l'on reste groupés derrière des capitaines qui respectent le niveau du groupe, cela se passe sans souci.
Une pause à St Emilien de Blain, lieu où nous avons nos habitudes, vient couper le trajet retour qui s'est fait sans difficulté sauf pour l'un des groupes. Une chute a entraîné deux cyclos au sol et nécessité l'intervention des pompiers qui les transporteront à l'hôpital de Redon. Heureusement ils pourront rentrer chez eux en soirée, après quelques points au visage pour Patricia et l'épaule sous attelle pour Emmanuel.

Ouf ! Plus de peur que de mal.
Belle ambiance au pot d'arrivée. Des participants satisfaits font des organisateurs heureux ! Que demander de plus !

Samedi 23 mars : brevet 200 Audax :
Il était une fois dans l'Est « Souvenir Gilles Crémet »

Dès 6h le Complexe sportif s'éveille et ne tarde pas à accueillir les premiers arrivés prêts à déguster de l'Audax. La météo s'annonce bienveillante côté pluie mais un vent soutenu nous est promis sur le retour. Il faudra des capitaines costauds pour lutter contre Eole.
57 cylos et cyclotes répartis en 4 groupes prennent le sillage des capitaines CCO capés de rouge. Ce jour, le CCO ne sera pas à l'ouest mais fera une première vers le grand Est, vers St Mars la Jaille commune de Vallon d'Erdre. Un beau parcours de routes tranquilles avec un dénivelé de 1512 mètres.
La pause du matin avec ravitaillement proposé par l'équipe



de Paul est savourée comme il se doit sur le port de Nort sur Erdre, un bien bel endroit retenu lors des reconnaissances.
Une matinée sans accroc nous amène au Restaurant « Au fil de l'eau », où la prestation et le service sont particulièrement appréciés. 112 km sont déjà effectués.
Le retour connaît le vent contraire et heureusement des capitaines CCO pourront être relayés par des cyclos plus jeunes qui prendront plaisir à conduire le groupe dans le respect des consignes.
Ainsi, un vaillant « coursier » de la Chapelle sur Erdre, conduit un groupe à une vitesse tout à fait inhabituelle pour lui. Il nous indique que le lendemain il effectue sa première course de la saison FFC. Il aura beaucoup aimé ces Audax 2024 qu'il découvre, puisqu'avec ses amis après, le 150 et le 200, il sera également sur le 300.
La rentrée sur Orvault se fait sans souci et bien sûr comme dans les aventures d'Astérix, cela se termine toujours par un temps de convivialité … toute proportion gardée !

Samedi 13 avril - Brevet 300 Audax :
Une nouvelle fois chez les Bretons

L'avenir est à ceux qui se lèvent tôt, et dès 4h, les premiers participants arrivent au Complexe Sportif et progressivement les 21 cyclos inscrits pour cette super journée. Des visages connus dont l'ex-président de la FFCT, Dominique Lamouller.
La météo nous a réservé une journée exceptionnelle avec soleil généreux. Cela ne se refuse pas et donne la pêche à nos participants. Le nouveau parcours nous offre un copieux dénivelé de 2696 mètres.
Pour ce 3ème brevet de 300, l'arrêt petit déjeuner se fera, comme nous en avons pris l'habitude, au km 58 au P'tit Resto de Langon, déjà en Ile et Vilaine. Cette portion nocturne s'effectue tranquillement pour les deux groupes particulièrement silencieux.
Un excellent petit-déj. nous attend avec une patronne au grand sourire qui sait recevoir et mettre de l'ambiance. Après trois quarts d'heure d'arrêt, les 2 groupes repartent, les estomacs se sont réchauffés et la température aussi.
Selon certains, la Loire Atlantique et donc Orvault ne serait pas en Bretagne mais aujourd'hui nous garantissons que l'essentiel de notre brevet se fera sur les plus tranquilles routes de Bretagne comme on les aime. La belle chaleur et les verts printaniers de dame nature nous font oublier la démesure pluvieuse de ces derniers mois.
La pause-déjeuner est au Relai des Diligences, à Plélan le Grand (Ile et Vilaine), où le service se fait « un peu » attendre mais n'altère pas la bonne humeur de nos cyclos, heureux d'avoir déjà effectué 150 km.
Nous sommes à l'entrée de la Forêt de Brocéliande et nous poursuivons par Paimpont, Concoret, … avec une pensée pour Merlin et ses légendes, mais notre feuille de route, et le relief qui nous attend, nous invitent à maintenir l'effort sans « conter ».
Grâce à la parfaite maîtrise des capitaines de route, les deux groupes progressent en modérant l'allure dans les bosses selon les forces en présence.
Depuis le matin, c'est avec grand plaisir qu'à chaque pause, nous retrouvons le véhicule d'assistance de Nicole qui, tout au long du parcours, permet aux cyclos de se dévêtir ou se revêtir et aussi de remplir les bidons.
Retrouver Orvault à la nuit tombante nous fait réaliser qu'ainsi s'achève notre belle aventure, une première pour certains. Un plateau repas partagé permet de se poser et d'échanger encore sur cette journée particulière à plus d'un titre. Un mot est largement utilisé pour clore cette soirée prolongée, c'est merci, merci et merci…aux capitaines de route, aux participants et aux organisateurs ainsi récompensés.
Vivement 2025 pour une nouvelle saison Audax !

Camille Robert

"

100 km Drancy 16 mars 2024

Suite à une promesse faite lors de l'assemblée générale de l'UAF, je me suis inscris sur le brevet AUDAX cyclotouriste du 16 mars organisé par le club de Drancy dirigé par Jean-Claude Courbon.
Après une petite restauration d'accueil, nous nous sommes retrouvés à 44 cyclos et cyclottes prêt à prendre le départ.
Pour un grand nombre, ce fut un beau moment de retrouvailles très apprécié après la privation des grands brevets AUDAX.
A 7h00 patente du matin, le peloton s'est élancé en bon ordre sur les routes pas trop encombrées à cette heure matinale.
Après 15 Km, nous perdons déjà un collègue (Patrice H.) qui n'était pas préparé à rouler à l'allure du peloton (le fameux 22,5 Km/h de moyenne)
Au kilomètre 35, nous faisons un premier arrêt pour une collation devant l'Abbaye de Royaumont.
Au Km 70, à Moussy-Le-Neuf, un deuxième ravitaillement nous attend de nouveau, ensuite le peloton reprend la route pour le dernier tronçon, et comme souvent dans ces circonstances, il est plus difficile de maintenir de l'ordre dans le peloton, Jean-Claude doit se fâcher un peu pour que l'on finisse sans incident.
A l'arrivée, une boisson de réconfort récompense tous les participants avant que chacun ne reprenne le chemin du retour à la maison.

Marcel Lecoeur

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 08:07 Page 15



5h30, je prends mon vélo pour rejoindre le local de Drancy, 8 km plus loin. Un petit crachin ne me rassure pas. Bernard a ouvert les portes. Programmé la veille, une odeur de café emplit la salle. Les cartons d'inscriptions sont sur la table, prêts à être distribués. Max embarque le ravitaillement pour les 2 arrêts. Il est accompagné par Catherine qui fait également office de reporter photo. Les cyclos profitent du café chaud avant le départ. Nous avons 42 participants, prêts à enfourcher leur bicyclette. Quatre se sont désistés en dernière minute. Nous sommes 50% en plus par rapport à 2023. Notre ami Philippe de Créteil répare une crevaison roue arrière. Je rejoins les Audaxieux. Je donne les consignes de sécurité. Juan se joint à moi pour débuter ce brevet Audax et ouvrir la route. Il est 7h02



quand nous démarrons l'Audax. Nous sillonnons les rues de Drancy et Blanc-Mesnil. Au bout de 5 km nous bifurquons sur la gauche pour quitter la ville. Le temps est gris, sans pluie et la température douce. A Luzarches le soleil fait son apparition. Nous prenons la petite de route verdoyante et boisée de Baillon qui nous emmène devant l'abbaye de Royaumont, lieu de notre 1er arrêt à 9h37. Max et Catherine assurent le ravitaillement. Le groupe pose pour la photo. Au bout d'un quart d'heure nous poursuivons notre périple. Nous profitons de la route plane. Le groupe suit bien. Après la traversée de la rue étroite de Coye-la-Forêt nos empruntons la route forestière qui nous emmène devant les étangs de Commelles, le château de la reine Blanche. A droite nous prenons le raidillon. Sur le plateau la route à travers bois longe les étangs. A Montgrésin nous sortons à découvert. A Pontarmé nous avons effectué la moitié du parcours. Nous poursuivons notre périple vers Mortefontaine. A Beaumarchais le vent se fait sentir jusqu'au deuxième ravitaillement sous la halle à Moussy-le-Neuf. Avec pain d'épice et quatre quart les chamallows et nounours en chocolat sont appréciés. A 11h40 nous repartons pour le troisième et dernier tronçon du parcours. A Thieux nous tournons à droite et montons vers la route qui longe les pistes de Roissy. Le vent est défavorable, mais toujours sans pluie. Nous passons le circuit Carole et retrouvons la vie citadine. Les feux tricolores nous permettent de rester groupés. Nous passons la gare de Drancy et retrouvons la salle des Coquelicots point final de ce brevet 100 Audax matinal. Il est 12h09. Max et Bernard préparent le verre de la convivialité. Je distribue les cartons d'engagement. On apprécie le temps qui s'est tenu. La conversation se poursuit le verre à la main. On enregistre les remerciements et les satisfactions. J'ai apprécié la présence du club de Bondy venu à 12, accompagné par Sylvain. Il y a les habitués du club d'Aulnay, puis les amis Philippe, Sylvie, Bob, Irmi, Véronique, Hervé.



J'ai une pensée pour Patrice qui a fait demi tour après 15 km et qui est bien rentré chez lui.
J'ai été très heureux de recevoir Marcel et d'échanger avec lui.
Nous vous donnons rendez-vous en 2025.

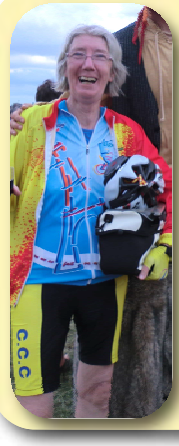
Jean-Claude Courbon

Vous pouvez retrouver toutes les photos sur l'adresse : ASDrancyCyclo - Blogger

C'était le dernier 100 Audax à Drancy de Juan. Il déménage et donc quitte le club de Drancy pour les Pyrénées Orientales. Merci Juan pour ces 10 années passées ensemble. Bonne continuation en Occitanie



Drancy



Les 12 cyclos de Drancy, les nombreux participants présents ce samedi matin, avaient une pensée pour Chantal Culot qui nous a quittés en février, jour de la Saint Valentin. Chantal était membre du bureau de l'ASDC en tant que secrétaire et membre du bureau du CoDep 93 en tant que trésorière, commission féminine, calendrier, et ce depuis plus de 20 ans. Merci Chantal pour ta contribution durant toutes ces années. Tu avais le cyclotourisme chevillé au corps.

Nous lui dédions cette édition du brevet 100 km Audax 2024.

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 17:27 Page 16

100 km Laroque d'Olmes 23 mars 2024



A l'initiative du Comité Régional d'Occitanie de Cyclotourisme, des brevets Audax initiation de 100 km sont organisés le même jour dans tous les départements de la région.
Pour l'Ariège, c'est le Club Cyclo du Pays d'Olmes qui en avait la charge cette année.
Les brevets organisés selon la formule Audax sont des randonnées cyclotouristes effectuées en groupe sans classement et homologués par l'Union des Audax Français. Un brevet Audax est une épreuve de régularité et d'endurance avec une moyenne roulante maximum de 22.5 km/h (20 km/h pour le brevet audax d'initiation). La philosophie des brevets Audax peut se résumer par la devise d'Henri Desgrange, créateur du Tour de France et des Audax cyclistes : «Partir ensemble et revenir ensemble». Les participants sont tenus de respecter le code de la route. Les pelotons de moins de 20 cyclistes, sont menés par des responsables nommés « capitaines de route ». Ils veillent à maintenir une allure la plus régulière possible; il est donc interdit de les dépasser. Ces capitaines de route sont chargés de veiller au bon déroulement du brevet, à la sécurité de tous, au respect des horaires.
Malgré une météo pas très engageante, nuages menaçants et vent, 46 cyclos "candidats au brevet" se rassemblaient à l'Entounadou à Laroque, lieu de rendez-vous fixé.
A 13h, après un petit café et les dernières consignes de sécurité, les cyclos, répartis en quatre groupes, prenaient le départ dans une joyeuse ambiance.
Le premier groupe amené par Raoul Brunet, responsable du brevet, donnait le tempo. Les autres groupes suivaient à quelques centaines de mètres de distance pour permettre aux voitures de se serrer en cas de besoin.
Ces files multicolores prenaient la direction de Lavelanet, l'Aiguillon, La-Bastide/l'Hers, Chalabre, Camon, Moulin-neuf, Mirepoix (arrêt de 15 mn), puis Teilhet, St Félix-de-Tournégat, Escapat, La-Bastide de Lordat, St-Amadou, Les Issards (arrêt de 15 mn), Dun, Lieurac et Laroque d'Olmes, qui était atteint après 5h d'efforts. Soit 100 km sur 640 m de dénivelé.
La météo, s'étant améliorée dans l'après-midi, a permis le bon déroulement de la randonnée malgré un petit vent défavorable sur la première partie du parcours.
A l'arrivée, les attendait un apéritif convivial où chacune et chacun a pu commenter et échanger chaleureusement ses impressions de cette première expérience pour certains.
Tous les cyclos sont rentrés ravis de leur balade, ayant apprécié particulièrement l'esprit de cette manifestation et pour certains même étonnés d'avoir fait cette distance sans trop "galérer" malgré un faible entrainement.
Au bilan: 46 participants, dont 7 dames, répartis sur 10 clubs : CCPO 22 dont 4 dames, St Girons 5 dont 1 dame, Pamiers 4 dont 2 dames, Foix 3, Chalabre 3, Revel 2, Mirepoix 1, Beille 1, Varilhes 1, Asptt Toulouse 1, non licenciés 3.

Guy Gallardo
Secrétaire du CCPO

LA DÉPÊCHE DU MIDI

100 km Castet-Arouy 23 mars 2024

Article paru dans la Dépêche du Midi

Le Club cyclotourisme de Lectoure a organisé un Audax 100 km au départ de Castet-Arrouy, c'est à dire une randonnée, à vitesse contrôlée.
45 participants gersois ont apprécié l'organisation et la route le long du canal latéral à la Garonne. Merci à Lionel Saint Martin président du CODEP 32 pour sa participation, merci à Monique et Claudine pour l'intendance, la tarte aux pommes et le café ont régalés les participants à l'étape de Saint Nicolas de la Grave. Merci à Philippe et Guy pour avoir mené les cyclos à bon port, avec la visite commentée d'Auvilar.
Le Club souhaite à tous les participants une bonne saison 2024 et leur donne rendez-vous pour la Ronde du melon et des Gasconades, le 24 Août 2024.

Bernard Espagne



AMICALE LECTOURE CYCLO-CLUB

U A F

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 17:32 Page 17

"

200 km "Zig Zag" Mizérieux souvenir Jean-Pierre Diaz 7 avril 2024

64 inscrits, et 64 au départ (dont 12 féminines) : 19 % de participation féminine, Bravo Mesdames.

6h20 Gérard est là pour nous accueillir, ouvrir la barrière et le local de l'amicale. Serge se charge du parking et donne les consignes pour ne pas trop abîmer le terrain de sport avec le passage des véhicules.
Jean Louis est déjà là avec les fleurs pour ces dames, me donne un bon coup de main au pointage des participants, signature du carton, vérification sur les listes dans des temps assez restreints, mais avec l'efficacité de Jean Louis tout s'est bien passé.
7h15 même si tout le monde a relu très assidûment les consignes pour ***"Partir Ensemble et Revenir Ensemble"*** , un petit rappel est nécessaire avant la formation des deux pelotons. Cette année deux pelotons de 32 cyclos s'élancent sur les route de la Dombes.
7h30 précises, la voiture ouvreuse conduite par Jean Claude MARION est prête, les capitaines de route également.
Arrivé à Châtillon sur Chalaronne, le peloton a une minute d'avance sur l'horaire quelle régularité ! Les hommes sont galants et laissent la priorité aux dames pour la pause technique.
Nous avons affaire cette année à deux groupes homogènes, cela facilite le rôle des meneurs d'allure ; je pense bien évidemment aux capitaines à l'avant du peloton et plus particulièrement à Florian C et Jean Claude F pour le peloton numéro 1 et à Didier L et Laurent G pour le peloton n°2.
Il est à noter que Daniel D a relevé Laurent G, sur les derniers 50 km et a été élevé au rang de capitaine de route meneur d'allure , bravo cher Daniel D (tu as ta place l'an prochain).
Les capitaines se soucient de mener l'allure et c'est un énorme travail tant il faut de la régularité pour ne pas mettre un seul des participants dans le rouge, et une moyenne de 22.5 est la solution pour aller loin voire même très loin.
Cependant il ne faut pas oublier les capitaines à l'arrière du peloton qui ont un rôle important. Ils rassurent, ils aident les participants en cas de problème sur le vélo ou tout simplement s'il y a un coup de moins bien ! Je veux parler de Daniel R, Pascal L, Bernard B et tous les potes de Pascal L et Bernard B qui ont donné et aidé les participants en difficulté. merci à vous tous.
Nous avons également dans le peloton Michèle et Gérard de l'amicale de Misérieux qui coordonnent les échanges avec le président du Club de l'Amicale et Monsieur le maire de Mizérieux ce qui nous permet de bénéficier de cet espace sympa pour un départ et une arrivée sécurisés.
Le peloton arrive à Pont de Veyle avec 5 min d'avance, la pause de 20 min tombe bien pour la belle collation servie, préparée et acheminée par Suzanne et Georges. Il y a tout ce qu'il faut: du salé, du sucré, c'est parfait. Merci Suzanne, merci Georges Dumortier.

Le déjeuner est prévu à Saint Olive au km 107, le peloton arrive à l'heure à Saint Olive encore bravo aux capitaines des deux pelotons.



Nous terminons le déjeuner en remerciant très chaleureusement cuisiniers et serveurs qui nous ont régalés et servis dans les temps. Ils avaient 1h25mn pour servir 73 Cyclos et bénévoles affamés, c'est presque le double de l'an dernier, quelle performance !
Chapeau bas à toute l'équipe et nous sommes certains de



retourner au Saint Olive l'an prochain, merci encore une fois à Olivier, patron du Saint Olive à qui nous adressons un brevet AUDAX " Service 73 " .

Nous avions un bulletin météo très précis pour dimanche 7 avril, merci à Romain le petit fils de Marinnette et Pierre.
Voici le bulletin :
"Un temps plutôt ensoleillé dimanche malgré un voile nuageux possible à cause du sable du Sahara mais sans pluie. Le vent du sud soufflera entre 40 et 60 km/h selon les secteurs et surtout l'après-midi."
Il fera 14°C le matin et 24°C l'après-midi.
Et bien merci Romain pour la justesse prévisionnelle, nous avons eu très peu de soleil mais des températures très agréables annoncées.
Toujours difficile de repartir après cet arrêt d'1h25mn, c'est à ce moment du brevet que les crevaisons ont commencé et que les machines de guerre " les capitaines à l'arrière" ont tout donné pour revenir plusieurs fois sur le peloton en ramenant les participants concernés.
Le ravito au km 150 à Saint Nizier le désert est très attendu, très copieux encore, merci Suzanne, merci Georges Dumortier, vous êtes parfaits. Il y a du vent Suzanne et Georges trouvent toujours un lieu abrité et qui plus est mettent en place un fléchage, c'est génial ! Encore une fois, merci pour votre altruisme.

C'est à ce moment là que nous faisons la plus belle photo des 12 cyclotes et des deux bénévoles.



De droite à gauche derrière : , Christine P, Christine (Nenette) , Annick, Solange, Nathalie P, Nathalie S, Sylvie R,
De droite à gauche devant :Valérie P, Nicole J, Michèle M, Suzanne D, Marinette G, Véronique D, Marie F

Bravo mesdames, pour trois d'entre elles (Nathalie P, Nathalie S et Christine P) c'était leur premier 200 km et vous savez pas : Même pas fatiguées.
Il nous reste une cinquantaine de km, un arrêt pour la photo au château de Montellier permet de savourer ce lieu magique si cher à notre regretté Jean Pierre.
Sur nos 50 derniers kilomètres une moto nous accompagne et sécurise le peloton c'est Alain qui fait partie de la sécurité FFCT et qui connaissait un ou deux potes dans le peloton, très sympa et heureux d'avoir partagé une bière avec lui, on t'embauche l'an prochain tu es doué.

Il est 18h30 quand les pelotons arrivent à Misérieux, la dernière collation est prête, la bière coule à flot, des sourires sur tous les visages et parfois tout de même, un petit signe de fatigue, mais c'est bien normal nous venons de faire 200 km. Je tiens à remercier tous les capitaines, ceux de l'avant, mais également les capitaines se trouvant à l'arrière du peloton.
Je remercie également Jean Claude Marion dans la voiture ouvreuse dont l'un des principal rôle est la sécurité du peloton, et on peut le dire : un sans faute pour Jean Claude, bravo.
Je remercie également Suzanne et Georges Dumortier pour nous avoir régalés avec les collations adaptées pour ce brevet et pour leur initiatives très appréciées.
Je remercie également Marinette et Pierre Gueydan, ainsi que Serge Munier dans la voiture suiveuse qui ont rassuré les quelques audacieux en difficulté, et qui ont contribué à la sécurité du peloton.
Le CTL sera heureux de vous accueillir l'an prochain avec votre sympathie et votre bonne humeur. Encore une fois merci à tous.

Un grand merci à mon ami Jean Louis pour le tracé qui évolue toujours dans un souci de sécurité.

Georges Dalmais

LES PHOTOS
https://photos.app.goo.gl/yoKfY43AZ5YVS1Pp9



"

150 km Marolles-en-Brie 30 mars 2024

Le club des **Cyclotouristes Saint Mauriens** a été créé le 30 novembre 1934 par Jacques Ausécache, un entrepreneur Saint-Mauriens fabricant de vélos. Il s'agit du club cyclotouriste le plus ancien du Val-de-Marne.



Le 30 mars, le club des Cyclotouristes Saint-Mauriens organisait son Audax annuel d'une distance de 150 kms.
La météo s'annonçait capricieuse, et pourtant ... La pluie s'est arrêtée dès lors que le top départ était donné ! 80 joyeux





cyclos répartis en plusieurs groupes se sont alors élancés sur un parcours bucolique traversant des coins aussi splendides que la forêt de Sénard, la grande forêt de Fontainebleau ou encore les bords de Seine.

Capitaines de route, serre-files et voitures suiveuses ont accompagné cette belle randonnée cyclotouristique de ravitos en ravitos et quelques crevaisons plus tard, tout le monde est bien arrivé à bon port !
L'Audax du CSM, ce sont les participants qui en parlent le mieux :

Excellente surprise, cet Audax de Saint-Maur. En plus d'avoir eu une chance incroyable avec la météo (la pluie s'est arrêtée quand nous sommes sortis des voitures et les routes étaient sèches en fin de matinée), organisation très bien rodée pour les 80 participants, belles petites routes pas monotones, ravitaillements exceptionnels, très bonne ambiance chez les organisateurs et les cyclos. Pas de difficulté particulière, à la portée de tous les pratiquants réguliers. (...). A renouveler, tout le monde était satisfait."

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 17:35 Page 19

"J'ai passé une excellente journée, très agréable, bonne ambiance, cyclistes du club très gentils, et responsables.
Le parcours était très intéressant, nous faisant découvrir de charmants villages nichés en forêt. Les ravitaillements étaient très bien achalandés, quel talent ! et la gentillesse des bénévoles très appréciée. Mention spéciale pour le club et tous les bénévoles !!!! C'est pourquoi, je tenais à vous remercier pour m'avoir permis de participer à cette sortie. Si vous organisez d'autres sorties similaires, je serai ravi de pouvoir y participer à nouveau."



"Félicitations ! Absolument rien à dire. A si pardon, les ravitos étaient super ! Je reviendrai"

"Merci et bravo pour l'organisation de ce brevet Audax et félicitations aux bénévoles du CSM et l'assistance pour les crevaisons nombreuses."

"Nous avons été impressionnés par ce club de St Maur qui par le bénévolat de ses adhérents, ont organisé l'encadrement, la réalisation de la plupart des aliments proposés (crêpes, pans cakes, cakes, tarte, œufs mayo, sablé en forme de vélo, crudités…) l. "



"

Une fois encore l'esprit de solidarité "partir ensemble, arriver ensemble" aura eu la part belle tout au long des 150 kms parcourus par tous.

Sylvaine Viger
Présidente du club des Cyclotouristes Saint-Mauriens.







100 km Chinon 27 avril 2024

Un Audax 100 à Chinon (37) bien arrosé.

Les prévisions météo très pessimistes n'ont pas découragé, ce samedi 27 Avril, les vaillants Cyclos venus d'Avoine, de Veigné, de Cinq Mars, de St Paterne Racan et de Richelieu (dont une féminine) à se lancer dès 7h15 sur l' Audax 100 des Cyclos Randonneurs Chinonais .

Et ils n'ont pas été déçus ! Les nuages sombres livraient leurs premières gouttes dès le 30 ème km à la pause de Gizeux et la suite fut un déluge continu qui s'abattit sur les courageux cyclistes à partir de Savigny s/Lathan, Cléré les Pins jusqu'au second arrêt à Mazières (64km). Sous un abri précaire près d'un lac, tout le monde se ravitaillait pour prendre un peu de réconfort à défaut de chaleur avant de poursuivre leur route sous les cieux déchaînés jusqu'à Langeais, Bréhémont et Rigny Ussé pour la photo habituelle devant le château. Les éléments se sont calmés progressivement jusqu'à l'arrivée à Chinon à l'heure prévue comme l'exige le chronomètre des « audaxieux » une fois lancés.
Cette matinée très arrosée restera sans doute dans les mémoires comme une malheureuse aventure mais aussi comme un bon moment de rencontre et de convivialité autour de la table à l'arrivée.
Les CRC remercie tous les participants qui les ont rejoints qui pourront dire à leur entourage cycliste ou non : « La pluie samedi 27 ? j'y étais ! »





Michel Allart

Revue 641_2_Mise en page 1 23/07/2024 10:31 Page 20

Un Club - un Audax

*Lors de la dernière réunion du Comité Directeur de l'UAF, il a été proposé par Alain Rousseau de créer une nouvelle rubrique pour notre revue : **"Un Club - Un Audax"** Ce peut être l'histoire d'un homme ou d'une femme et de son implication dans son club, de ses performances Audax au sein du club ou en dehors de l'Audax, mais aussi l'histoire d'unclub; sa création, ses membres, ses organisations.*
Honneur à Alain pour le premier article de cette nouvelle rubrique qui traitera du G503. Le second relatera un ultra trail réalisé par un Audax Serge Cambot du club Dou Bi de Rey à Jurançon (64).

Le G503



Janvier 2013 : plusieurs marcheurs de l'est parisien, se connaissant plus ou moins, se retrouvent au départ de Paris-Mantes. Ils se présentent à l'inscription et il leur est demandé quel est le nom de leur groupe. De nom, ils n'en ont pas ! La personne qui les reçoit leur dit donc : «vous avez le ticket 503, vous serez donc le groupe 503». Ainsi est donc né le GROUPE 503 !
A la fin de la même année 2013, le 19 décembre, les statuts de «l'Amicale GROUPE 503» sont approuvés par une assemblée générale constitutive de neuf personnes. Georges Font, un des membres fondateurs, en est le premier président/entraineur/coach/leader, tandis que Geneviève Escalaïs, membre fondateur également, en est la trésorière, tâche qu'elle assure toujours, d'ailleurs. Le Groupe sera présidé par Pierre Clarens de février 2019 à avril 2021, puis par Alain Rousseau depuis cette dernière date. Les autres membres fondateurs sont Christine Elbaze, Jean-Claude Bourineau et Guy Rousseau.
Georges Font inocule le virus de la longue distance aux premiers adhérents et c'est ainsi que l'on commence à voir «les 503» de plus en plus nombreux dans les grands brevets. Il n'est pas rare, en effet, à partir de 2016/2017, d'en voir une bonne dizaine sur certaines épreuves : 9 adhérents au départ du 150 d'Avesnelles en novembre 2023, et pas moins de 14 et 16 marcheurs sur Paris-Provins en 2023 et 2024, par exemple. Aujourd'hui, Le G 503 compte 52 adhérents. Tous ne font pas de longues distances, une trentaine d'entre eux ne souhaitant pas dépasser les 25 ou 50 km (ce qui n'est déjà pas rien!) pour des raisons diverses : certains ont peur d'affronter la distance des 100 km (ce chiffre impressionne), d'autres avouent s'ennuyer au bout d'une quarantaine de km, d'autres ne veulent pas passer la nuit...Mais le Groupe compte quand même 28 marcheurs qui ont «tâté» du 100 km une ou plusieurs fois, sans que cela soit très régulier, tandis que 15 de ces 28 fréquentent assidûment les grands brevets. A l'exception de deux d'entre eux, tous sont des nouveaux venus à la marche Audax et tous l'ont découverte par hasard, et toujours tardivement. Souvent, ces nouveaux convertis viennent de clubs de randonneurs : il s'agit de personnes qui veulent aller un peu plus vite et un peu plus loin et qui désirent se lancer un défi.
Le G503 est un club affilié à la FFRP, bien sûr, mais il ne se consacre qu'à la marche d'endurance Audax.
Nous avons une séance d'entrainement de 25 km tous les jeudis, et, aussi souvent que nous le pouvons, nous en avons une également le samedi matin, afin que les adhérents qui sont encore en activité professionnelle puissent en profiter. De même, nous plaçons nos brevets de 25 km systématiquement le samedi, ceci afin d'attirer de nouveaux marcheurs et de générer, si possible, de nouvelles adhésions.
Depuis septembre 2021, le G503 a pu organiser son 20 heures à Pomponne, petite commune de l'est parisien jouxtant Lagny sur Marne, où il reçoit un très bon accueil de la part de la municipalité. M. le Maire ne manque pas d'ailleurs, avec quelques conseillers municipaux, de se joindre au peloton des marcheurs sur les 25 premiers kilomètres ! L'édition 2024 aura lieu les 28 / 29 septembre.
Avec l'assistance de Marc Vautier (UAF), qui en est le créateur, nous avons relancé le 100 km en ligne Paris-Provins en mars 2023. Nous avons eu une assez belle participation (62 participants), confirmée en 2024 (64), avec un nombre assez conséquent de premiers 100 (10 en 2024). Les épreuves de 100 km en ligne n'étant pas nombreuses au calendrier UAF, il aurait été dommage que cette belle épreuve ne perdure pas. La date de l'édition 2025 est d'ores et déjà fixée aux 15/16 mars.

En 2025, le Groupe 503 organisera 6 brevets de 25 km, 2 de 50 (dont un nouveau, en ligne : Paris-Esbly), 1 de 75, et ses deux épreuves phares : Paris-Provins 100 km, et le 100 km de Pomponne (20 h).
Enfin, actuellement, 16 marcheurs sont titulaires d'un aigle de bronze, 9 aigles d'argent s'approchent à grandes enjambées de l'aigle d'or, tandis que ce dernier est détenu par 6 adhérents qui en réunissent 9.

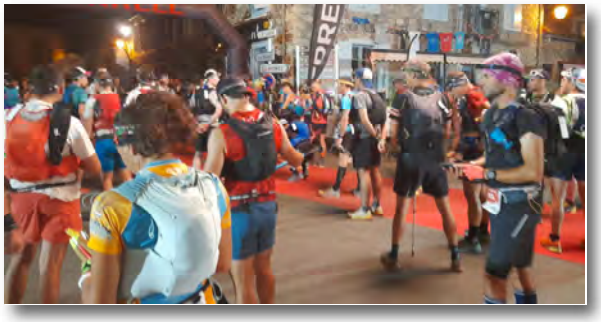
Alain Rousseau

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 08:15 Page 21

25 août 2023 le grand défi : l'Ultra Trail des Pyrénnées



Je suis Capitaine de route au club Dou Bi de Rey à Jurançon (64) et après les 200 km marche Audax en Vendée et le trail du Tour des cirques dans les Hautes Pyrénées d'une distance de 127 km pour 7500 d+ en 2022, il me fallait un nouveau défi tant que ma condition physique me le permet, les bougies des 65 printemps ayant été soufflées en avril 2023. J'ai donc décidé de m'inscrire en février à l'Ultra trail du Grand raid des Pyrénées, d'une distance de 166 km pour 10000 m de dénivelé positif et négatif. Il est considéré avec l'ultra trail du Mont Blanc et la Diagonale des Fous à la Réunion parmi les plus exigeants du territoire national.
Cette inscription était subordonnée à la participation comme finisher d'un Ultra d'au moins 80 km et 5000 d+ dans les 5 ans précédant l'épreuve, chose faite l'an dernier. Sur 5 mois ma préparation en entraînement spécifique montagne a été optimale, sans blessure ni surentraînement, ni Covid. J'ai totalisé 71500 m de dénivelé positif et négatif pour 950 km, auxquels s'ajoutent 28 sorties sur un circuit de 10 km pour 130 d+, réalisé chaque fois entre 10 et 11 km/h afin de garder un peu de vitesse et quelques sorties montagne en groupe, mode rando. J'y ai inclus une compétition de trail long le 10/6 soit le défi Aspois de Montanaspe (4020 m de dénivelé + et – pour 61 km) où j'ai terminé 113ème/295 au scratch et 1er/9 des catégories Master 5 et 6 (+ de 60 ans) en 10h54, 75 abandons. Je me suis particulièrement entraîné sur le circuit du Grand trail de la Vallée d'Ossau depuis Louvie Juzon mais aussi sur le massif de l'Ossau et abords, pour m'adapter aux efforts en altitude. Mon dernier entraînement a été réalisé 7 jours avant l'épreuve afin que l'organisme récupère pour une fraîcheur optimale le jour J. J'ai préparé mes pieds avec de la crème Nok pour prévenir les ampoules et sur le site du GRP j'ai révisé à nouveau le parcours dans ses moindres détails, dénivelés, distances, les barrières horaires aux 16 ravitaillements, altitudes, conditions météorologiques prévisibles. Cela fait également partie du conditionnement psychologique. J'ai procédé à une préparation minutieuse de mon sac à dos trail avec les équipements obligatoires qui seront contrôlés au risque de disqualification (couverture survie, bande adhésive, etc.) et des deux autres sacs qui seront acheminés sur les bases de vie et auxquels j'aurai accès lors de l'épreuve.



Après une courte nuit de sommeil à Sarrancolin, me voilà arrivé sur la place de Vielle Aure (65) dans le sas de départ avec les autres participants. Le vendredi 25/8 à 05 heures, le départ est donné pour les 530 participants dans l'incertitude la plus totale tout au moins pour moi. Après la chaleur caniculaire de la veille, (40 °) la température semblait pour l'instant favorable et confirmait l'inversion annoncée par toutes les météos. Très vite nous avons eu de la bruine, puis du brouillard intermittent, Col de Portet, col de Bastanet, la Mongie



23 ème km descente du col Bastanet vers la Mongie

pratiquement jusqu'au Col de Sencours où un vent violent nous attendait. Les 500 m de dénivelé jusqu'en haut du Pic du Midi de Bigorre (alt 2870 m) s'ajoutant aux 3400 m d+ déjà réalisés pour 38 km ont été durs pour moi, comme pour d'autres, je pense, et c'est là que la force mentale intervient, mais il faut avoir suffisamment d'avance sur la barrière horaire ce qui était mon cas.

De retour au Col de Sencours, le ravitaillement me revigore un peu (soupe, jambon, saucisson, fromage, banane) que j'arrive à ingurgiter pour récupérer des sels minéraux et s'ensuit la descente jusqu'au lac d'Oncet, et le passage respectif de 4 cols (Bonida, Aoube, Bareilles, Hourquette d'Ouscouaou) et 3 autres lacs (Aouda, lac bleu, lac d'Ourrec) avant de descendre sur Hautacam et Pierrefitte (Alt 485 m). J'étais à nouveau bien. La nuit est arrivée et équipé de ma frontale, me voilà parti avec un petit groupe, ce qui est recommandé pour la sécurité et la visibilité du balisage, pour la montée du Turon de Bene, le Cabaliros et la descente vers Cauterets.
La pluie et le brouillard nous accompagnent rendant le sol glissant. Après le ravitaillement s'ensuit la montée vers le col de Riou pour rejoindre Aulian. L'orage gronde et le vent décoiffe fort emportant ma casquette juste avant le col tandis que l'on peut percevoir les premières lueurs de l'aube. Je plonge ensuite vers Luz St Sauveur sur la deuxième base de vie. J'en profite pour remplacer mes chaussettes et chaussures de trail, bien humides. Les pieds ne crient toujours pas au secours. Je remonte ensuite vers Tournaboup, puis après un arrêt ravitaillement j'enchaîne la montée vers la cabane d'Aygues Cluses et Hourquette Nere avant de rejoindre le restaurant Merlans pour le dernier arrêt. La deuxième nuit nous a rejoint tandis que la pluie et le brouillard nous accompagnent déjà depuis Tournaboup.

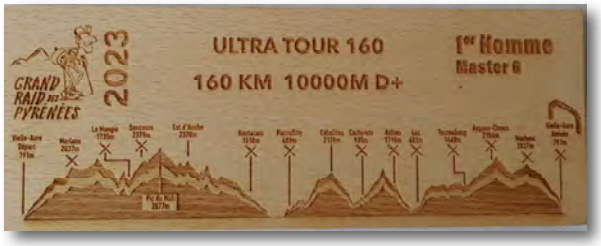
Après le col de Portet vient la grande descente avec fort dénivelé jusqu'au Cap de Pède dans des sentiers glissants, où la maîtrise des pieds et des bâtons est essentielle en course de nuit et l'arrivée à Vielle Aure, au bout de 43 heures 05, la barrière horaire finale étant à 49 heures. Il est 00h05 ce dimanche, mon épouse Marie Claude m'attend près de l'arrivée avec beaucoup d'autres accompagnants sous la pluie qui

avec beaucoup d'autres accompagnants sous la pluie qui redouble de force. En passant l'arche en footing, j'entends le speaker qui cite mon nom comme premier de la catégorie Master 6 et il poursuit textuellement « Il est affûté le Sergio ». Quelle satisfaction d'être arrivé au bout sans douleur musculaire flagrante, ni blessure, concrétisant toute la préparation.

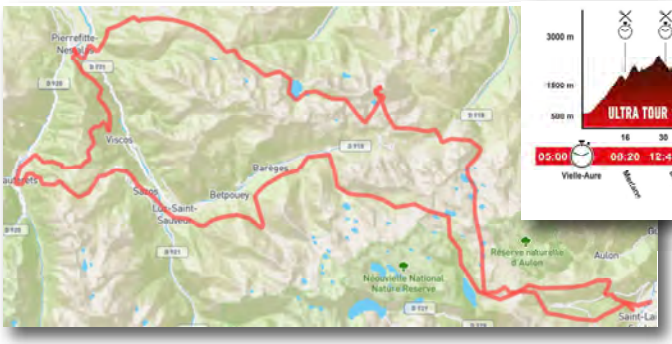
Sur 530 partants dont 39 femmes, 258 ont abandonné : barrières horaires, blessures et surtout des conditions météorologiques très changeantes ayant éprouvé les organismes et provoqué beaucoup de chutes. Cela représente 48 % de participants pourtant préparés, ce qui est beaucoup. L'an passé sur la même épreuve il y a eu 38 % d'abandons avec des conditions météo favorables. Je termine 206ème/530 et doyen des finishers. Je me dis quand même qu'il m'a fallu de la chance pour franchir toutes ces embûches et j'ai une pensée pour ces concurrents avec qui j'ai fait une partie de route tout en conversant et qui malgré un entraînement assidu n'ont pu arriver au bout, tout en étant déjà finisher sur l'Ultra trail du Mont Blanc ou la Diagonale des Fous, voire les deux. Plusieurs nationalités étaient représentées et d'ailleurs le vainqueur est de nationalité portugaise.

Pour conclure, je suis persuadé que les trois nuits blanches Audax passées à Flers en février, Jurançon en mars et Blois en avril ont été bénéfiques pour la gestion globale de l'épreuve et la maîtrise du sommeil. Pour la grosse majorité du peloton, il faut surtout savoir marcher pour espérer terminer.

Serge Cambot



Trophée remis aux 1ers scratch ou catégories





25 novembre 2023 50 km Paris - Pontoise



Nous avons fait la reconnaissance le lundi 20 novembre, nous sommes partis sous le soleil, mais vers 17 h la pluie nous a rejoint et nous avons été trempés, pour arriver à la gare de Pontoise. Nous étions inquiets sur le temps que nous aurions le dimanche.

Dimanche la météo nous annonçait du soleil. Comme pour chaque édition de ses 3 dernières années les transports en commun ne fonctionnaient pas en totalité problème sur la ligne J, H, et ligne 14 du métro... Au petit matin la température en banlieue était négative (-2, -3°C).

Comme l'an passé nous nous sommes installés dans le Café Aux Cadrans, nous remercions le Patron du café qui nous accueille chaleureusement et nous permet de faire les inscriptions au chaud.

Après le rappel des consignes de sécurité le groupe s'est élancé sous les ordres du capitaine de route Michel, descente sur les quais de Seine ce qui nous a permis de voir l'avancée des travaux de réfection de Notre Dame de Paris : la charpente en partie posée, l'échafaudage pour la pose de la flèche de Viollet le Duc.

Nous avons dû quitter le quai à cause des travaux, et nous sommes passés devant les étals des bouquinistes (fermés à cette heure-là), regrettant que sous des prétextes de sécurité ils soient retirés pendant les Jeux Olympiques.

Redescente sur le quai pour prendre la passerelle des Arts, et traverser les cours du Louvre, une petite pause pour prendre quelques photos des pyramides.

Nous traversons l'avenue de Rivoli pour nous retrouver dans les jardins du Palais Royal, à travers les colonnes de Buren, le petit canon réalisé par un ingénieux horloger en 1786 pour donner l'heure à ses concitoyens, le canon tirait à midi tapante à l'aide d'un dispositif solaire, d'où l'expression "midi tapante". Le coup de canon était entendu à 1 km à la ronde.



Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:51 Page 23

Nous empruntons les passages couverts des Panoramas, Feydeau, les décors de Noël sont déjà en place, puis la rue Cadet, et continuons en direction de Montmartre. Dans la montée de Montmartre le groupe s'étire un peu. Un petite pause photo en haut de Montmartre, et nous repartons en direction de Saint Ouen, sous les ordres de Patricia.
Nous traversons un marché, qui nous fait ralentir un peu, avant d'arriver aux "Puces de Saint Ouen", elles sont à peine ouvertes et les échoppes de vendeurs à la sauvette ne gênent pas notre passage. Le premier ravitaillement nous attend au Parc Abel Mézières. Une petite pause de 10 minutes pour reprendre des forces.



Nous repartons en direction de l'île Saint Denis, que nous traversons de bout en bout, en passant dans le parc départemental de l'Ile Saint Denis beaucoup de constructions en cours en vue des Jeux Olympiques, nous obligent à passer d'une rive à l'autre. Nous passons rapidement dans Epinay pour aller rejoindre Enghien, le Lac, le Casino, le champ de course, pour arriver sur Eaubonne. Nos sympathiques bénévoles nous attendent dans la salle des Fêtes pour la pause médiane, nous avons cette année respecté le timing, les rues dans Paris sont désertes le dimanche matin ce qui nous a permis de marcher à l'allure Audax, même en faisant de petites pauses pour les photos.

Nous avons un arrêt de 3/4 d'heure, pour prendre le repas : une soupe, un hachis parmentier et un flan en dessert. Remise des cartons aux brevets de 25 km, et médailles pour les 3 qui ont réalisé leur premier brevet de 25 km.
Nous repartons, sous les ordres de Brigitte et Henri, en direction de la Forêt de Montmorency et son célèbre Château de la Chasse, devant lequel nous passons. Nous traversons la Forêt, une pause boissons nous attend après avoir coupé le chemin de Saint Leu à Chauvry. Nous reprenons notre route, passons dans Frépillon, puis Mery avant d'arriver à la gare d'Auvers où un ravitaillement nous attend. Après 10 minutes de pause nous repartons, une personne un peu fatiguée chute au passage d'un trottoir, le groupe continue et nous restons à 3 personnes, le restaurant la fait rentrer pour qu'elle puisse s'assoir au chaud, et lui offre une boisson, avec sa copine elle abandonne et un ami vient les chercher. Je repars avec Catherine pour rattraper le groupe, nous le rattrapons un peu avant l'entrée dans Pontoise. Nous traversons Pontoise pour rejoindre la gare, nous offrons un dernier ravitaillement en boissons mais nos audacieux sont pressés d'attraper le train, ou le bus de substitution pour rentrer chez eux.
La reconnaissance nous a permis de modifier notre itinéraire pour éviter les chemins trop boueux.

Ce fut une très belle journée, le temps a été clément, du soleil, vent modéré, pas de pluie, mais la température un peu fraîche.
Merci à toutes et tous les participants, et aussi un grand merci aux bénévoles (Céline, Colette, Marie Claire, Sylvie, Bernard, Jack) qui ont permis la réalisation de ce Paris Pontoise, et à l'année prochaine.

Michel Piquenot

2 décembre 2023 15 heures Théléthon Luisant



Après une séance de théâtre à St Georges des Gardes, où je suis souffleur, je rentre chez moi peu après 23H, changement de tenue, petit déjeuner pour me préparer direction Luisant au 15H du Téléthon qui se décompose en 6 boucles de 12,5 km. Je vis la nuit, car on m'a dit que j'allais mourir un jour. Il fait -2°, je gratte le pare-brise. Au bout de 2H30 de route, j'arrive à 3H à la salle Marcel Pagnol en ce samedi 2 décembre, non sans avoir mis le disque de stationnement visible. Il fait froid à ne pas mettre une pintade dehors...

Gilbert le président, Gérard l'ex président accompagnés de quelques bénévoles nous accueillent. Roland est déjà arrivé, il ne s'est pas couché lui non plus ! Ne pas dormir nuit disait Raymond Devos.Guy J, Frédéric M, François 1er (P), Annick, Igor, Luc, Serge A, François P, Joël L, Gilbert F, Didier et la baronne ainsi que de nouvelles têtes arrivent à leur tour (c'est rassurant, il y a de la relève). Je prends 2 cafés dont 1 refroidi ainsi que plusieurs biscuits.

Peu avant 4h, Philippe et Christine, les capitaines de route, nous font sortir devant la salle André Malraux, photo de groupe (environ 40) par Gilbert. C'est parti, nousdécouvrons Luisant "by night" parée de ses guirlandes de Noël. Danièle réessaie un 75 km après un arrêt prolongé. Pause pipi au bout d'une heure près du salon de coiffure comme d'habitude. Il fait bon à marcheren étant bien couvert, pas de vent. Gilbert, à force de faire l'andouille, trouve une douille (de 13). Nous passons Lucé avec sa magnifique fresque. Il est 5H, Luisant s'éveille, nous croisons un poissonnier et un ostréiculteur qui vont au marché ; et oui, il y en a qui travaillent ! 6H, une boucle de faite, 25 mn de pause petit-déjeuner. La baronne est aux petits soins avec nous, Isabelle la Caennaise, vient prendre place à notre table. Nous repartons 57 marcheurs. A 8H30, il y a 1/3 de fait, Alain M, Alain B, Dany G, Nelly P et une Bérurienne, "Mon René", Sylvaine J nous rejoignent. Deux sandwichs avalés avec un verre de jus d'orange et une fraise Tagada me remplissent l'estomac. Il est 9H, l'heure de repartir. Il fait clair.

Le groupe a presque doublé, passant à 97. Les voitures sont prises par le givre. 9h40, le soleil pointe son nez,c'est agréable. La construction bat son plein à Chartres : 5 grues dans le même tenant. Luc me raconte les déboires qu'ils ont eus avec son collègue lors de leur voyage A/R en voiture électrique à Clugnat du week-end passé : 7 recharges. 11H05, 10 mn d'arrêt, je dis bonjour à JM Burton, Jacques L nous rejoint. Nous endurons bien le bonnet. Nous passons près d'immeubles aux façades peintes ; ça donne de la gaieté.



12h30, le soleil est au beau fixe, nous apercevons la cathédrale vue de dos. Arrivée à 13h30 pour le déjeuner : un apéritif nous est offert par la baronne. Comme disait Frédéric Dard : "Tout n'est pas cirrhose dans la vie." Jacqueline et Serge Moreau, 86 et 85 ans, accompagnés de Maryse Coutel nous saluent ; comme dirait Roland : "ils ne savent plus lire Tintin" *. Ca fait plaisir de voir les anciens ! Gildan L est prêt pour ledépart. Le menu est composé de : potage, coquillettes à la carbonara, fromage, compote et café. Toutes mes tentatives de régime se sont soldées par un bide. Le soleil chauffe à travers les vitres. La baronne, qui a fait la marche douce le matin, est des nôtres pour le dernier 25 km. Avant le départ, je retourne à la voiture changer l'heure du disque. Le matin, c'était la ville, l'après-midi, c'est la campagne que nous allonsdécouvrir, 15H50, arrêt pipi. Didier me dit que lorsque l'on voit la cathédrale, on est quand même rassuré. Pour l'instant, on ne la voit pas ! 16h35, dernier arrêt pour 20 mn : coca + eau pétillante avec des barresde céréales.



Gilbert paraît heureux de partir pour la dernière boucle... 17h30, pause ; il y a modification de parcours parce qu'il fait trop clair pour voir les illuminations : la cathédrale, les ponts, les divers bâtiments. Nous passons trop vite pour tout voir, c'est vraiment magnifique ! 19h10, arrivée, pari réussi pour Danièle, la mécanique a tenu.

Le président remercie :
- la météo : le club a un gros budget cierges
- les capitaines de route
- l'intendance
- le cuisinier

Nous étions 162 marcheurs, 16 donateurs
5785 km parcourus 4623 en 2022
4118 € de recette 3856 en 2022
107 brevets délivrés : 42x25 km, 25x50 km, 40x75 km
Le 11e aigle d'or est décerné à Gilbert Floch. Quant à moi, je prends un verre de cidre, un de jus d'orange avec quelques biscuits et je repars à 20H. 22h30, arrivée à la maison, je mange un morceau, une douche
et au lit pour un repos bien mérité.
Merci au club de Luisant pour cette belle organisation. Toute la recette est reversée au Téléthon.
Merci à Gilbert pour les photos.
Joyeuses fêtes de fin d'année à tous.

Bernard Boutin

* Tintin est prévu pour les lecteurs de 7 à 77 ans.



Gilbert Floc'h de Plomeur : 11 ème Aigle d'or

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

Retrouvez les images de vos brevets :
http://www.audax-uaf.com/presentation/album-photos/

Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:52 Page 25

Quelques marches dans l'Ouest . . .

Saint Georges des Gardes 17 décembre 2023

Dimanche 17 décembre 2023, à Vertou, nous sommes 7 du club à nous être donnés rendez-vous pour parcourir ensemble les 70 km qui nous séparent de Saint Georges des Gardes, où « Les 100 Bornard de Garde » nous invitent à un « 25 km ». Comme chaque année, le 3ème dimanche de décembre, ce petit club d'audacieux de 15 membres organise un brevet de 25 km dans cette partie de l'Anjou vallonnée connue des amateurs de bons crus entre coteaux du Layon et coteaux de l'Aubance. Cette année, les fortes pluies de novembre et décembre ont contrarié les organisateurs dans l'élaboration de leurs parcours, mais c'est toujours avec le même enthousiasme que Michel, le président nous accueille au cœur de cette petite commune d'environ 1500 habitants. Le départ est ponctuellement donné à 8h. Derrière Bernard qui caracole en tête, en preux chevalier, suivent les 3 capitaines de route Raymonde, Marie-Claude et Jean-François. C'est parti ! C'est une belle matinée d'hiver, un peu froide, légèrement brumeuse, mais, au moins, il ne pleut pas. La brume donne une atmosphère hivernale et un halo particulier aux paysages. Nous sommes 52 marcheurs à déambuler de commune en commune en empruntant des petites routes de campagne et quelques chemins. Comme



d'habitude à Saint Georges, le rythme est régulier. Nous arrivons sur la commune de Vezins. La commune est adossée à une magnifique forêt que nos amis de Saint Georges nous font parfois traverser au cours d'autres marches Audax, forêt qui héberge également des lieux de mémoire des périodes sanglantes des guerres de Vendée. Nous nous dirigeons ensuite vers Chanteloup-les-Bois, puis Coron en passant près du château de la Roche des Aubiers , puis La Tourlandry avant de regagner Saint Georges. Sur le parcours deux ravitaillements revigorants nous ont été offerts, preuve qu'il n'est pas besoin d'être un grand club pour organiser de manière exemplaire un brevet Audax. Au cours du vin d'honneur, qui permet de déguster un divin Coteau de l'Aubance (rien que pour lui, venez à Saint Georges !) Le président a eu la joie de récompenser 18 premiers brevets de 25 km. Un nombre encourageant pour continuer à promouvoir l'Audax. Merci aux 100 Bornard de Garde pour leur chaleureux accueil.
Nous faisons une pause pour les fêtes de fin d'année, nos familles le réclament. Retour en janvier pour de nouvelles aventures…

Les Herbiers 14 janvier 2024

Dimanche 14 janvier 2024 : Nouvelle année, mais les mêmes chaussures juste débarrassées de la boue des chemins détrempés par les pluies abondantes de ces dernières semaines. Nous sommes 6 du club de Vertou à nous donner rendez-vous à 6h pour rejoindre les Herbiers à une petite heure de route. Le temps semble couvert mais sec, c'est déjà ça ! La météo annonce un temps maussade pour la journée. Arrivés aux Herbiers, nous retrouvons les habitués de la région qui ont répondu présents, les 100 Bornard de Garde sont en nombre ainsi que les membres de l'Etoile du Randonneur d'Arthon. Les voisins vendéens de Challans sont là également. Nous remarquons néanmoins de nouvelles têtes. Le départ est donné à 7h30.Nous sommes 75 marcheurs à prendre le départ. Bien sûr, il fait encore nuit ; Nous traversons la ville endormie puis l'ancienne commune d'Ardelay, aujourd'hui rattachée à la ville des Herbiers. Pas le temps d'admirer son vieux château renaissance et puis il ne fait guère jour encore. Très vite, nous nous retrouvons dans la campagne avec le lever du jour, instant magique où aucune pollution de la fée électricité ne vient troubler ce paysage du bocage vendéen. Il y a juste un léger brouillard qui nous annonce plutôt une belle journée d'hiver.



Montée vers Saint Michel
Mont Mercure

Vu la direction prise, nous n'irons pas cette fois au Mont des Alouettes, haut lieu touristique et historique de la région. Quelques chemins encore nous amènent au premier ravitaillement toujours le bienvenu et nous permettent de saluer, une fois encore, le travail des bénévoles qui nous accueillent sur ces ravitaillements, nous transportent nos sacs pour notre confort. Revigorés par le traditionnel sandwich du matin, nous reprenons la route. Les hameaux, les fermes isolées se succèdent : le Chêne vert, le Bois Rousseau, la Bonnelière, la Burlandière. Doucement, les montées se succèdent les unes aux autres, le paysage est doucement vallonné.
Puis nous apercevons la statue toute dorée de l'Archange Saint Michel qui surplombe l'église éponyme du Mont Mercure, passage traditionnel pour tout brevet audax des Herbiers qui se respecte. Après une nouvelle montée, nous atteignons la commune pour un nouveau ravitaillement pratiquement au pied de l'église. Nous sommes là au point culminant de la Vendée à 290 m d'altitude. Curieux ce nom de mont Mercure, cela mériterait quelques recherches. Mais pas le temps d'une parenthèse culturelle ; il est déjà temps de repartir. Contrairement aux prévisions météorologiques, le temps est lumineux et nous pouvons apprécier le paysage vallonné qui s'offre à nous. Nous traversons la commune de la Flocellière puis, de nouveau ce paysage de bocage avec ses fermes. Nous sommes descendus du point culminant et, de nouveau nous grimpons Nous aurait-on menti ? Y-aurait-il un autre point culminant en Vendée ? Nous contournons le village de Châteaumur, puis nous montons encore jusqu'à la commune Les Chatelliers-Châteaumur et tout en haut sur la butte l'église et la salle qui nous accueille pour le déjeuner. Nous profitons d'un excellent repas, chouchoutés par les bénévoles du club qui nous entourent avec bonne humeur. Le dénivelé de la matinée laisse quelques traces et occasionne quelques abandons. Nous redescendons de notre promontoire par un sentier dans les bois pour retrouver Châteaumur que nous traversons. Puis

c'est de nouveau le bocage vendéen sous un beau soleil d'hiver. Bientôt, l'archange Saint Michel nous invite pour un nouveau ravitaillement au même endroit que ce matin. Puis nous poursuivons notre route. On se croirait maintenant au printemps. Très vite, nous atteignons La Flocellière et nous contournons son magnifique château. Un ultime ravitaillement nous permet de prendre quelques forces pour les derniers kilomètres et nous atteignons la ville des Herbiers et la salle Gate-Bourse pour l'arrivée. Les 10 marcheurs qui faisaient leur premier brevet de 50 km sont mis à l'honneur. Ils peuvent être fiers d'eux pour un premier 50 km qui totalise près de 600 m de dénivelé. Nous sommes heureux d'être encore un des clubs les mieux représentés, même si nous aurions pu être plus nombreux. Après avoir remercié l'ensemble des bénévoles, nous repartons avec en tête de belles images des paysages traversés. C'est sûr, nous reviendrons aux Herbiers !

La Chapelle sur Erdre 21 janvier 2024

Le dimanche suivant, 21 janvier 2024, c'est au tour du club de la Chapelle sur Erdre de nous accueillir pour un brevet de 25 km. Cette fois, la distance pour s'y rendre n'est vraiment pas importante. Du sud Loire, où nous nous trouvons, nous avons simplement à contourner Nantes et à passer au nord Loire, à proximité de l'Erdre, affluent de la Loire que François 1er considérait comme la plus belle rivière de France.Nous sommes une quinzaine du club à être présents salle Jean Jaurès pour ce 25 km, devenu un rendez-vous traditionnel du mois de janvier. Stéphane, le président nous accueille chaleureusement. Nous sommes 130 marcheurs à prendre le départ Le temps pluvieux des derniers jours rend les sentiers boueux et glissants. Tout en étant encore en ville, nous longeons des zones boisées agréables. Nous alternons zones vertes et lotissements. Très vite, nous nous retrouvons salle Barbara pour le 1er ravitaillement. C'est une particularité de ce brevet que de faire tous les ravitaillements au sec. Nous repartons pour la deuxième boucle. Nous longeons le CREPS des Pays de la Loire, organisme de formation et d'accompagnement des sportifs. Les jeunes sportifs bénéficient d'un cadre de vie particulièrement agréable au cœur de la cité et proches d'espaces verts. Nous rejoignons les bords de l'Erdre et nous pourrons successivement admirer



le château de la Desnerie, élégant édifice datant essentiellement du XVIIIème siècle, puis, un peu plus loin le magnifique château de la Gascherie, le plus vieux château des bords de l'Erdre, datant de la fin du XVème siècle, élégant mélange de gothique et de renaissance. Nous longeons encore un peu l'Erdre avant de rejoindre la ville et la salle Jean Jaurès pour le 2ème ravitaillement. La 3ème boucle nous mènera près de l'étang du Tertre, sous un ciel toujours menaçant, mais sans précipitations. Félicitations aux personnes qui ont fait leur premier brevet de 25 km, parmi lesquelles un jeune garçon de 10 ans, peut-être le début d'une prometteuse carrière d'audacieux ! Comme l'an passé, nous sommes le club le mieux représenté et j'en profite pour inviter les marcheurs à venir participer aux deux prochains brevets des environs.

Vertou : La Vertonne 2024 le 4 février 2024

Dimanche 4 février 2024, cette fois c'est à notre tour d'organiser un brevet de 25 km. Chaque année, le 1er dimanche de février, la section cyclo du Cyclo Club Vertavien, aidée de la section marche Les Pieds Vers Tout, organise « La Vertonne » une manifestation vélo de route, VTT et randonnée libre. Pour la première fois, nous y ajoutons un brevet Audax. Nous attendons au total beaucoup de monde. Le manque de salles disponibles nous oblige à jongler entre deux sites auxquels nous ajoutons des barnums pour abriter le bar et les sandwichs/saucisses.



119 marcheurs s'inscrivent pour le brevet Audax. Il y a longtemps que nous n'avions pas connu un tel nombre. Notre équipe cycliste Thérèse,Didier, Raphael, Alain est prête pour assurer la sécurité tout au long du parcours. Thierry et Alain sont nos serre-files. Nos capitaines de route, un trio féminin Jeannine, Mylène et Marie-Thérèse, donnent le signal du départ à 8h précises. Le parc du Loiry est encombré de cyclistes qui se préparent à avaler les kilomètres. Nous nous frayons un chemin pour sortir du parc et nous traversons la Sèvre que nous longeons par le chemin des Iles. Par des sentiers, nous traversons les villages vertaviens La Noé Rocard, la grande Bourelière, la Lande Guingamp, puis nous arrivons à Bon Acquet. A la Guérauderie, nous voyons un ravitaillement, mais, faux espoir, il n'est pas pour nous mais pour les randonneurs qui sont sur les distances libres de 10 et 15 km.Après la traversée de grandes serres où l'on cultive la mâche nantaise, nous arrivons dans la forêt de Touffou, oasis de tranquillité, loin des bruits de la ville. A l'orée de la forêt, les bénévoles nous attendent pour le premier ravitaillement. Après une dizaine de minutes, nous repartons. Nous traversons plusieurs hameaux entre tenues maraîchères et vignes. La ville de Vertou a cette particularité d'être aux portes de Nantes et, malgré tout, de conserver son aspect agricole et viticole qui lui donne son nom de « porte du vignoble ». Nous arrivons ainsi sur la commune limitrophe de Château-Thébaud que nous longeons et sans se rendre compte du temps qui passe, nous apercevons le deuxième ravitaillement. Après cette pause, une petite côte nous amène à travers les vignes sur les hauteurs. Nous nous retrouvons de nouveau sur Vertou, la Maison Blanche, les Aveneaux ; la Bastière. Nous retrouvons la Sèvre Nantaise que nous traversons à Portillon. Les zones inondées ne permettent pas de rejoindre le point de départ en la longeant ; il a fallu trouver d'autres chemins, par d'autres hameaux. Nous la retrouverons pour les derniers mètres avant de rejoindre le point de départ qui sent bon la saucisse grillée et une atmosphère très joyeuse de fin de randonnée pour les 847 cyclistes et 473 randonneurs auxquels viennent s'ajouter pour la première

Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:54 Page 27

fois les 119 audacieux, heureux de pouvoir participer pour la première fois à la Vertonne. Nous prenons le temps de féliciter les 25 participants qui réalisent leur premier brevet Audax, ce qui laisse espérer une remontée du nombre d'adeptes pour les prochains brevets, peut-être des aigles d'or en devenir !

Grandchamp des Fontaines 19 février 2024

Traditionnel rendez-vous de la mi-février, Pascal le président du club de Grandchamp nous accueille pour ce brevet qui propose deux distances 25 et 50 km. Ce sont environ 160 participants qui se retrouvent répartis pour moitié sur les distances.
Traditionnellement également, le parcours de 50 km se répartit en environ 30 km le matin et 20 après le repas. C'est un argument que j'utilise souvent auprès des adhérents de mon club pour les inciter à réaliser leur premier brevet de 50 km. Requinqués par un bon repas chaud, les 20 derniers kilomètres paraissent moins difficiles. Cette année, l'argument n'a pas fonctionné et ce sont les habitués vertaviens des Audax qui font le déplacement. Parmi les marcheurs, je remarque le jeune garçon de 10 ans qui réalisait son premier 25 km à La Chapelle sur Erdre, 4 semaines plus tôt. En discutant avec lui, il m'apprend qu'il est présent non pas pour un autre 25 mais carrément pour 50 km ! Il va être temps que j'initie mes petits fils à la marche Audax ! La météo est clémente avec un ciel couvert mais des températures douces pour un 18 février. Le brevet se déroule sans difficultés, mené par Pascal avec une grande régularité. Grandchamp est situé à 25 km au nord de Nantes . Malgré cette proximité, la ville garde son caractère rural. Nous traversons des paysages de bocages et des hameaux avec quelques fermes isolées. Nous retrouvons la salle après 30 km. Les marcheurs du 25 km regagnent déjà leurs voitures. Quant à nous, nous nous attablons pour un déjeuner préparé par le traiteur de Grandchamp, toujours servi par des bénévoles souriants et aux petits soins. Nous repartirons pour les 20 derniers kilomètres pour une boucle qui nous mènera sur la commune limitrophe d'Héric. Comme pour les brevets précédents, plusieurs premiers brevets de 25 et de 50 km ont



été mis à l'honneur. Grace à Pascal et à sa formidable équipe de bénévoles, nous avons encore passé un dimanche agréable sur les routes et les chemins de l'ouest.

Ah ! j'oubliais, Yanis, le jeune garçon de 10 ans a terminé son brevet en toute simplicité ! La preuve vivante que c'est un jeu d'enfant !

Jean-Luc Soulard

9 mars 2024 100 km Jurançon



Les 9 et 10 mars 2024, le club Dou Bi de Rey implanté à Jurançon (64) et présidé par Denise Ciszewski a réitéré l'organisation d'un 100 kms Audax. Depuis 2016 sous la présidence d'Henri Lamarque cette épreuve reine n'a revu le jour que l'an passé.

Le samedi 9 mars à 15 heures, après une description rapide des quatre boucles du parcours par le Capitaine de route Serge Cambot et les recommandations de sécurité habituelles, 87 Audacieux se sont élancés pour le premier 25 kms depuis la Maison pour Tous de Jurançon en direction de Laroin par la voie verte. Ils ont ensuite gravi la Côte Couday pour rejoindre les crêtes de la Chapelle de Rousse où un spectacle grandiose attend les participants. Nos pyrénées bien enneigées s'offrent à eux depuis le Pic d'Orhy au Pays Basque jusqu'au Pic du Midi de Bigorre dans les Hautes Pyrénées culminant à 2877 m connu au niveau national pour son observatoire. En milieu de chaîne ils peuvent apercevoir le Pic du midi d'Ossau, sommet emblématique du Béarn et des Pyrénées atlantiques d'une hauteur de 2884 m, particulièrement caractéristique de part sa « dent », tout l'inverse de l'an passé où la pluie avait prédominé dissimulant ainsi la chaîne montagneuse. Le retour en salle s'est fait à 19 heures 30 par le chemin Vignats, descente à forte déclivité pour un repas complet partagé entre marcheurs longue distance. Après une cinquantaine de minutes 37 Audacieux munis de leur frontale ont poursuivi vers Gan puis ont emprunté la Côte Benac, deuxième difficulté du parcours avant de redescendre sur la place de Gan où un ravitaillement conséquent les attend. Ils regagnent ensuite Jurançon après être passés devant les bâtiments de la Coopérative du vin de Jurançon pour une pause en salle. La 3 ème boucle amène les marcheurs jusqu'au site de Franqueville leur permettant ainsi de progresser sur le chemin d'Henri IV, Roi de France et de Navarre et traverser les communes de Meillon, Aressy, Gelos, Pau et Jurançon. A 06 heures 40, après avoir été rejoints par des marcheurs de la veille et alors que les premières lueurs de l'aube commencent à poindre, le groupe se dirige vers Pau, en bordant le gave tumultueux. Après avoir franchi la passerelle du Centre d'eaux vives enjambant le gave ils se sont dirigés vers le Centre historique de Pau et ont pu ainsi profiter des divers monuments et particularités de la Capitale Béarnaise comme le jardin japonais Kofu près du square Georges Besson et ses épicéas majestueux centenaires. Ils ont poursuivi sur le Boulevard des Pyrénées

Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:54 Page 28

par temps clair offrant des vues imprenables sur la chaîne des Pyrénées, avant de traverser la place royale et atteindre la cour intérieure du château de Pau où une photo souvenir a été réalisée par Gilbert Floch notre infatigable photographe longue distance. Ils ont continué leur périple par le parc du château, le pont d'Espagne pour retrouver leur salle fétiche de Jurançon vers 11 heures.

S'en est suivi le moment convivial en présence de Robert Loustau, Adjoint chargé des sports à la commune de Jurançon, qui lors de son discours en a profité pour féliciter la Présidente quant à la parfaite organisation de cette épreuve, le Capitaine de route pour la gestion du parcours ainsi que tous les marcheurs venus de Bretagne, Charentes, Allier, Région Parisienne, Ardèche, Strasbourg, Toulouse et même de Belgique en la personne de Roland Leloup déjà présent l'an passé. Il a mis à l'honneur le rôle des bénévoles sans qui ce genre d'épreuve ne pourrait se dérouler. Denise Ciszewski a remis les brevets accompagnés d'une dotation en produits locaux aux 34 cent bornards du week-end. Françoise Duguet a été citée pour son 46 ème aigle d'or récompensant ainsi le mérite d'une incroyable longévité dans la marche Audax. Isabelle Lafargue et David Sepe, marcheurs et traileurs locaux ont obtenu leur 1er brevet 100 kms. Marc Bruno, correspondant du journal Sud Ouest a quant à lui accompli avec brio son 1er 25 kms Audax. Chacun à son niveau a repoussé ses barrière pour venir à bout de l'objectif qu'il s'était fixé avec l'aide du groupe. Christian Otal et Gérard Pérez se sont succédés pour tenir le rôle essentiel de serre-file. Andrée Quilez et Christian Ciszewski ont assuré les 8 ravitaillements extérieurs. 103 brevets ont été remis sur les diverses distances ce qui tend à montrer que cette formule de marche à l'allure de 6 km/h attire de nouveaux pratiquants qui préservent ainsi leur capital santé.

Serge Cambot

17 mars 2024 le 100 km Paris - Provins

100km Paris-Provins 16 – 17/03/2024

La première fois que j'ai entendu parler du Paris-Provins c'était en 2019, sur les 43 km des Mystères de l'Ourcq au départ de Lizy sur Ourcq (nord Seine et Marne). J'avais marché un moment avec un participant qui m'avait parlé de l'édition 2019, sa première participation.

Depuis ce temps là, l'idée de participer à cet événement me trottait dans la tête. Un événement qui en plus passe à domicile, à Nangis. Le temps passe, on voit passer les éditions 2022, 2023, mais on ne se lance pas sur un 100 km comme ça… Il faut vraiment que l'envie mûrisse, il faut aussi être disponible, tant pour la préparation et l'événement en lui même qui dure tout de même 20 heures.

Lors de la Journée des Présidents et Bénévoles à Coulommiers organisée par le CodeRando 77 en novembre 2023, je me retrouve à la table d'Alain Roussseau, Président du Groupe 503, association organisatrice du Paris Provins. Un signe du destin sans doute …. J'ai donc pu aborder un peu le sujet, et je retiens que pour réussir, il faut au moins 20% de conditions physiques et 80% de mental. Depuis ce jour, je me dis que ma première participation sera pour 2024.

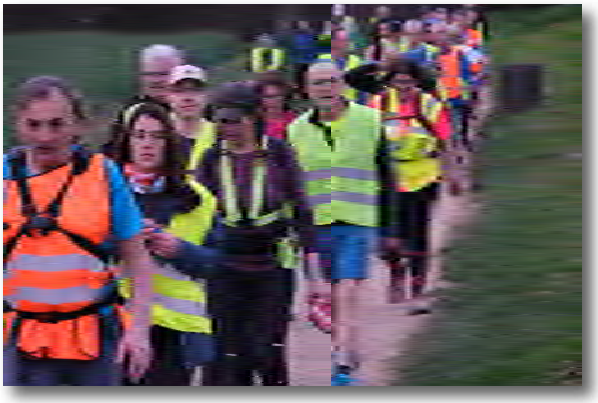
L'envie est là, c'est un défi un peu fou, car en général on commence, par un Brevet de 25 km, 50 km, 75 km. Mais j'avais tout de même déjà marché de longues distances, 50 km voire un peu plus ... Alors pourquoi pas y aller directement sur le 100 ?

Fin décembre 2023, je m'inscris donc pour le Paris-Provins et je commence mes entraînements se partageant entre mes deux séances de marche nordique avec l'association Nordik&Co Nangis tous les lundis et jeudis, un ou deux footing par semaine et une longue marche tous les vendredis (25 km le 2 février, 28 km le 9 février, 23 km le 16 février, 31 km le 1er mars, 20 km le 8 mars). Le but est d'accumuler du fond, de l'endurance et je le ressens au cours d'un footing le 5 mars. Après ma journée de travail, je pars pour un footing sans trop savoir la distance que je ferai… Je cours ce soir-là 15 km, sans avoir forcé, car ce n'était pas le but, mais avec la satisfaction de ne ressentir aucune fatigue. Ce qui me mets en confiance pour la suite.

Le jour J approche et nous avons la chance de recevoir à Nangis, le dimanche juste avant le Paris-Provins, Philippe Vallot, référent Audax au sein des Galoches Briardes de Brie Comte Robert et Alain Marcelot, référent départemental pour la marche Audax et d'endurance, pour une initiation. Ces deux marcheurs expérimentés nous ont fait le plaisir de venir initier quelques membres de la Nordik&Co Nangis à la marche Audax sur un parcours de 12.5 km. Chaque membre a apprécié cette initiation, qui a donné à certains l'envie de participer à leur première marche Audax. Les deux marcheurs me mettent en confiance pour le 16 mars. Quelques jours avant le départ, la Ville de Nangis me met la pression en annonçant ma participation au Paris-Provins sur son Facebook. J'ai intérêt à assurer !

Le jour J est là, je rejoins Paris en voiture en compagnie de Thomas, membre de Nordik&Co Nangis qui veut voir le départ et Corinne, ma compagne, qui découvre elle aussi avec intérêt la marche Audax. Au départ, tout le monde a l'air de se connaître…. Je cherche Philippe Vallot qui m'avait prévenu le week-end dernier qu'il serait présent pour la logistique, il n'est pas là. Je vois certains se préparer avec rien sur le dos, en t-shirt, il fait beau, d'autres ont un petit sac, certains même un gros sac, mais ce n'est pas la majorité. Puisque la logistique transporte nos sacs que nous pouvons retrouver tous les 25 km. Mon cousin Olivier qui habite à proximité me fait une visite surprise qui fait bien plaisir !

Le départ est donné à 15h00. Ca y-est je suis sur le Paris-Provins. On commence par traverser tout le Bois de Vincennes, sous le soleil… Quand on voit la météo des derniers jours, c'est très positif et bien agréable. La montre bipe tous les 1000 pas, ça va en faire des pas au final ….



Le premier ravitaillement arrive assez vite. Des boissons, des bonbons, des morceaux de pommes, des morceaux de tablettes de chocolat nous attendent au premier arrêt devant la gare de Sucy en Brie. Au vu du nombre de ravitaillements, aucun risque d'avoir une quelconque fringale. A moins de sauter un ravitaillement, ce qui serait dommage. Nous repartons, et traversons de nombreuses villes. En chemin, certains croient voir le retour des gilets jaunes, d'autres nous demandent jusqu'où nous allons… Provins ? Ouaouh….. Cela nous fait sourire… On est bien conscients que c'est pas rien de faire 100 km à pied, mais on est tellement motivés et portés par l'effet de groupe.

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 17:56 Page 29

Alors que la nuit est tombée, un grand arrêt nous attend à Brie Comte Robert pour le dîner, où je retrouve juste à l'entrée de la salle, Philippe Vallot au sein de la logistique. Il me demandera à chaque arrêt comment je vais . Un dîner avec l'un de mes plats préférés, la blanquette de veau. Nous sommes servis à table, c'est le grand luxe, on est choyés. La pause fait du bien. Elle nous permet de nous changer. Je change de T-shirt avant de repartir, car je sens l'humidité me refroidir. Pas question d'attraper froid.
Les heures passent, les ravitos passent, je ne ressens pas de fatigue particulière durant la nuit. C'était mon appréhension première. La pause à Verneuil l'Etang au km 50 fait du bien. On n'est plus très loin de chez moi, à 20 km. Je sais que Corinne m'attend, mes parents, des amis seront présents pour nous encourager. Si je ne me sens pas plus fatigué que cela… je sens quand même que ça commence à coincer quand on s'arrête un peu trop et qu'il faut un peu de temps pour que la machine se débloque. Mais je ne doute pas d'arriver au bout.



Nous passons aux alentours de la raffinerie de Grandpuits, Nangis approche. Je vais arriver sur des lieux plus familiers. Il y a du monde à Nangis malgré l'heure, 4h30. Je reconnais Corinne, qui me rejoint sur le parcours pour faire quelques pas avec moi, mais aussi Patricia et Jean-François, membres de la Nordik & Co Nangis. Mes parents sont aussi présents.
C'est une pause de 20 minutes que nous apprécions tous sous la halle de la cour Emile Zola. Je profite de la présence de Corinne, de mes parents et d'amis, présents pour nous encourager. On entend ici et là dire que nous sommes quasiment arrivés et je prends conscience que oui je vais boucler mon premier 100 km, que rien ne m'arrêtera. Il nous reste 30 km.
Nous repartons sous une petite pluie en direction de Rampillon. La température est toujours idéale pour marcher. Nous n'avons jamais eu froid. Les kilomètres continuent à défiler. Tout le monde commence à dire que là, c'est vraiment la fin et que le petit-déjeuner à Sognolles en Montois est proche. Le moral est au beau fixe et d'ailleurs le jour commence à se lever.
Il est aux environs de 7h30 à Sognolles en Montois pour le petit-déjeuner. Un bon café, un bon croissant, un peu de pain et de confiture pour s'alimenter avant les tous derniers kilomètres. Je vois Denis, membre de l'association Nordik&Co Nangis venu me faire un coucou. Ca fait toujours plaisir de voir quelqu'un venir nous encourager. Encore plus quand on ne s'y attend pas.
Le petit déjeuner terminé nous repartons. Nous sommes vraiment dans les derniers kilomètres. La côte de Courton-le-Haut fait tout de même un peu souffrir après tous ces kilomètres avalés. La Tour César se dessine à l'horizon. Nous terminons par un chemin bien boueux, mais on avance bien quand même. Cette fois ci on y est et on a même de l'avance.

Nous faisons une halte photos pour ceux qui le veulent à l'entrée des remparts, plus précisemment à la Porte Saint-Jean, entrée principale dans la cité médiévale. Nous passons ensuite autour de la Tour César et nous resdescendons par le lycée Thibaut de Champagne pour franchir le jardin Garnier avant de rejoindre l'arrivée prévue au Pavillon des Sports sur les bords de la Voulzie.
C'est une grande satisfaction qui nous envahit. Ca y-est ! On a bouclé nos 100 km. J'ai le plaisir de retrouver mes parents, Corinne, de nombreux membres de l'association venus me féliciter. Ca fait un bien fou de se dire qu'on l'a fait alors que la pression retombe doucement….
Un grand buffet attend les participants et tout le monde reçoit son brevet des 100 km. J'ai l'honneur d'être appelé pour recevoir des mains d'Alain Rousseau, capitaine de route infatiguable, un Trophée pour mon premier 100 km marche Audax. Je me souviens que dans les premières heures, ce dernier nous disait qu'il ne fallait pas traîner parce qu'on était en retard de 5 minutes, et quelques heures plus tard nous avions 1/4 d'heure d'avance…. c'est qu'on a pas chômé ! Au final, nous nous sommes présentés à la Maison des Sports de Provins à 10h50.
Sur 67 inscrits, nous étions 64 au départ. Parmi les 64 participants, 15 marcheurs étaient licenciés au Groupe 503 et nous sommes arrivés à 58 marcheurs suite à 6 abandons.
Cette première marche Audax est une grande satisfaction personnelle, qui m'invite à renouveler l'expérience quand elle se représentera. Multiplier les expériences est très enrichissant, pour continuer à informer et partager sur culturemarche.com, tout événement et toute expérience de marche.
Je remercie encore Alain Rousseau et le Groupe 503 pour leur savoir-faire, tous les bénévoles présents, Corinne bien sûr, aux petits soins dès mon arrivée , mes parents, Thomas pour m'avoir accompagné en voiture à Paris et m'avoir évité la fatigue des transports en commun, mais aussi tous les membres de l'association Nordik & co Nangis, pour leur enthousiasme et leurs encouragements et tous les marcheurs qui m'ont accompagné sur ce 100 km. Car je ne me serais jamais lancé dans une telle aventure tout seul ! Merci aussi à Stéphane, Tatiana et Dorian pour leur visite surprise à l'arrivée.
Et pour l'anecdote, j'avais fait le pari de réaliser ce premier Audax avec des chaussures Barefoot, histoire de tester sur longue distance….ce que j'ai fait. Aucune blessure musculaire à signaler…avec les chaussures de la marque Summit-view360.
Pour l'heure et après quelques jours de récupération, je vais reprendre l'entraînement dès aujourd'hui.

Guillaume Joubert

Photos https://photos.app.goo.gl/icNMj75EXaeyuWyH8





Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:55 Page 30

17 mars 2024 le 100 km Paris - Provins

Les 16 et 17 mars 2024, le GROUPE 503 organisait, pour la deuxième fois, après l'avoir relancé en 2023, le 100 km en ligne Paris-Provins. Rendons à César ce qui lui appartient : c'est Didier Daumain, précédent VP marche, qui m'avait demandé si le G503 serait prêt à co-organiser cette épreuve en 2023 avec MAVO, son club de l'époque. J'avais, bien entendu, répondu par l'affirmative, l'idée de voir disparaître cette belle épreuve, que j'avais déjà faite une fois, me désolant. Mais Didier est parti et le G503 s'est retrouvé tout seul. Pas tout à fait toutefois, car Marc Vautier, l'inventeur/créateur de Paris-Provins, a été constamment présent et a joué un rôle de conseil technique très apprécié, en plus de se retrouver dans les capitaines de route le jour J. Merci Marc !

La déclaration auprès de l'administration fut une première en 2024, puisque c'était la première fois que la plateforme informatique devait être obligatoirement utilisée, et bien que j'avais entrepris cette déclaration en avance par rapport à l'année précédente, ladite plateforme, après quelques clics, me prévient d'emblée : je dois choisir une autre date, puisque l'épreuve, se déroulant sur 3 départements (Paris, Val de Marne, Seine et Marne), le délai de déclaration est... de 3 mois ! Panique !...En fait, en cliquant sur un bouton qui ne paraissait pas le plus approprié de prime abord (« déclarer une manifestation non revendicative à Paris »), le délai repassera à un mois (alors que la rubrique la plus naturelle paraissait être « déclarer une manifestation sportive »). Je passe les multiples corrections, ajustements, allées et venues sur la plateforme qui m'ont pris beaucoup de temps, d'autant que dans notre configuration, c'est la préfecture de police (Paris) qui est compétente pour recevoir la déclaration et c'est également elle qui déclenche



l'instruction dans les autres départements. Bref, si la PP ne réagit pas, ou avec retard, c'est tout le dossier qui patine.

Je dois toutefois signaler que j'ai eu un très bon accueil auprès du service « voie publique » de la sous-préfecture de Torcy, compétente pour instruire ce qui se passe en Seine et Marne. Voyant que le dossier prenait du retard auprès de la préfecture de police, la sous-préfecture de Torcy a accepté de ne pas attendre et m'a autorisé à lui envoyer un dossier pour la seule partie Seine et Marne, sans attendre la saisine par la PP Paris. En fait, ce sont les blocages de la plateforme qui rendent la déclaration difficile et fastidieuse (et les blocages arrivent dès qu'une réponse ne va pas, sans que l'on sache pourquoi), ainsi que l'absence d'assistance téléphonique (petit conseil : quand la communication d'une pièce est demandée, il est préférable de la convertir en PDF : ça marche mieux).

En plus de la déclaration auprès de l'administration, je préviens directement, par courtoisie, les localités où nous installerons un ravito, même bref. Certaines municipalités répondent, d'autres non, et certaines prennent même un arrêté municipal (dans lequel elles soulignent bien que je suis responsable de tout !...).

Paris-Provins, ce sont 12 ravitos sur le parcours : certains ne durent pas plus de 5 mn, d'autres sont un peu plus longs, avec accès aux sacs : environ 50 mn pour le dîner à Brie Comte Robert vers 19h50 (km 28), Verneuil l'Etang : 20 mn, sous le kiosque (~km 50), Nangis (20 mn également, au km 70) et 40 mn à Sognolles en Montois (~km 85) pour le petit déjeuner.

La plupart des ravitos se tiennent « à ciel ouvert », ce qui peut rendre l'épreuve délicate et fatigante si la météo est mauvaise : en effet, nous n'avons pas des salles dans toutes les localités. Mais 100 km en ligne, c'est tellement plus excitant que quatre boucles de 25 !



Avec 12 arrêts, l'équipe des ravitailleurs ne chôme pas, car l'intervalle de temps entre deux ravitos n'est, finalement, pas si long. Merci à Geneviève Escalaïs, du G503, et à son équipe, de tout ce travail. Merci aussi aux adhérents des Galoches briardes de nous prêter main forte pour le bon déroulement du dîner à Brie Comte Robert. Sans compter les marcheurs qui encadrent le peloton, ce sont au total 10 personnes qui assurent la logistique, entre les ravitailleurs, celles qui s'occupent du chargement/déchargement des sacs, celles qui sont chargées de préparer la salle de Sognolles et les conducteurs des deux voitures suiveuses qui servent aussi de voitures-balai.

Samedi 16 mars, ce sont donc 64 marcheurs dont 16 du G503, qui sont partis du stade Léo Lagrange (Paris 12ème), à 15h précises pour rallier Provins. Dix d'entre eux faisaient leur premier 100 km, neuf l'ont terminé. Environ 49 participants étaient adhérents à un club , pratiquant la marche Audax ou non (une quinzaine étaient des individuels), et 36 d'entre eux participaient à leur 1er Paris-Provins, preuve que les épreuves en ligne ne rebutent pas les candidats. Six abandons.

La météo était avec nous et ne se gâtera que le dimanche au petit matin mais il ne s'agissait pas d'une pluie battante. Elle ne nous a pas empêchés, en tout cas, d'arriver au pavillon des sports de Provins dans les 20h réglementaires (arrivée à 10h50).

Que les municipalités de Brie Comte Robert, de Sognolles en Montois et de Provins soient ici remerciées : elles mettent à notre disposition, gratuitement, respectivement la cantine du groupe scolaire Pasteur (dîner), la petite salle polyvalente de Sognolles où nous servons le petit-déjeuner, et le pavillon des sports de Provins, où nous faisons notre arrivée. Sans ces mises à disposition, ce serait beaucoup plus compliqué !

A noter : la prochaine édition du Paris-Provins aura lieu les 15-16 mars 2025 et les vingt heures de Pomponne les 21-22 septembre 2024.

Alain Rousseau
Groupe 503

Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:56 Page 31

13 avril 2024 le 100 km La Chapelle Hermier

Organisé par l'association « Aux sources du Pré », le 100 km marche Audax s'est déroulé les 13 et 14 avril 2024 à la Chapelle-Hermier (85220). Présidée par monsieur Yves Godart, cette association propose plusieurs activités (marche, voile, théâtre) dans ce petit village de 1022 habitants.
Cet Audax, mené par le capitaine de route habituel, « Gazou », assisté d'Yvan, a bénéficié sur toute sa durée de conditions météorologiques favorables. Nous avons profité d'une très belle après-midi ensoleillée agrémentée d'une température de l'ordre de 24/25°C ; la nuit n'a pas été trop fraîche : 10/11°C. Merci à l'organisateur d'avoir programmé des points de ravitaillement en eau le samedi après-midi !
68 marcheurs et marcheuses ont pris le départ des différentes distances proposées : 7 sur le 25km, 10 sur le 50 km, 3 sur le 75 km et 48 sur le 100 km. Une participation moyenne mais significative.
Quelques marcheurs représentaient la Bretagne : Francine et André du club War Maez de Plomeur (29120), Roger, des Marcheurs de Cornouaille de Quimper, Babette et Pascal, des Marcheurs des 4 Saisons de Rosporden (29140), Nathalie et Marc, de la Vaillante de St Brieuc (22), sans oublier Rozenn et Gilbert (tous les deux du Finistère) et Jean Yves, des Côtes d'Armor.



Les marcheurs du samedi ont beaucoup apprécié leur cheminement de l'après-midi, cet aller-retour tout au long du lac du Gué Gorand, tout comme la découverte en soirée du Château d'Apremont, flanqué de ses deux tours. La progression sur les rives du lac du Jaunay, sous l'air vivifiant du dimanche matin, rallia les randonneurs... mais moins bien estimées furent les grimpettes du 3ème circuit, dont les 10% de dénivelé positif qu'il fallut arpenter pour quitter le lac de Jaunay.
Comme tout le monde sait : la Vendée n'est guère une plate contrée !
En effet le dénivelé de ce 100 km est positif :
- Premier 25 km : 140 mètres
- Deuxième 25 km : 120 mètres
- Troisième 25 km : 190 mètres
- Quatrième 25 km : 195 Mètres



Le dimanche matin, après notre retour en salle à 10h00, s'est déroulée la traditionnelle remise des récompenses en présence du maire de la Chapelle-Hermier, du représentant du Crédit Agricole et de l'artiste créateur des petites pièces remises en cadeau.
Ont été récompensés :
- Pour divers mérites : Sandrine (la première inscrite), Pascal, Nathalie, Sandrine, François.

Et les multi aigles d'or :
- Bernard pour son 30ème aigle d'or,
- Dany pour son 25ème aigle d'or,
- Roland pour son 19ème aigle d'or.

Félicitations à ces 3 récipiendaires;

Les marcheurs unanimes remercient sincèrement Yves et toute son équipe de bénévoles placés au service de l'intendance (ravitaillements, service en salle, enregistrement) et de la sécurité dans l'organisation de ce 100 km.
Sans eux, un Audax ne pourrait se dérouler !
A bientôt en Bretagne... Rendez-vous à Elliant le 1er juin 2024 pour un 100 km !

André Saliou
reporter photographe marcheur

Les photos : https://photos.app.goo.gl/FvHoZgZfkoaJerUdA



27 avril 2024 le 100 km de Blois

LA DER.....Á BLOIS
Brevet Audax 100 km Marche Michel Dufour



Eh oui tout a une fin. Après onze années passées à organiser des brevets audax longues distances, depuis le Mont-Ventoux en 2013 en passant par Vassivière en 2016, Le Puy de Dôme en 2017, de nouveau le Mont-Ventoux en 2018 puis à Blois, suite au décès de Michel Dufour, il est temps de prendre du recul, surtout que j'œuvre chez les audax depuis plus de 50 ans dont 40 passés chez les audax cyclistes. Sans se lasser, on sent du mou dans la corde et avant qu'elle ne casse, arrêtons les frais. Mais on ne peut abandonner tous ces marcheurs (ses) comme des vieilles chaussettes, de marche évidemment. Aussi, en 2025, j'offre un dernier baroud. Ce sera Aubusson (23) - Le Puy de Sancy (arrivée en haut à la gare du téléphérique) probablement les 9 et 10 août 2025.
Mais, pour l'instant, revenons à Blois ce samedi 27 avril. La météo n'est pas fameuse et les prévisions encore moins. Néanmoins, malgré un appel à la prudence de la préfecture, une centaine de marcheurs(ses), 80 sur le 100 et 20 sur le 50,

se mettent en route sous la houlette de Jean-Michel et Jean-Jacques, capitaines patentés selon une expression en vogue chez les audax cyclistes des années 60-70 ! Pour l'instant, le ciel nous laisse tranquilles et le peloton peut atteindre Chailles sans encombres. Un premier ravitaillement accueille le groupe, et l'équipe d'intendance œuvre sans relâche ! Départ vers Candé-sur-Beuvron par la Loire à vélo, gage de tranquillité et de sécurité. Le parcours est dénué de difficultés, quelques nuages sombres font leur apparition, mais ça tient ! Un aménagement récent évite à l'intendance de sortir les tables, économie de forces car on n'imagine pas cette débauche d'énergie à chaque point de ravito lorsqu'il faut sortir tout le matériel. Á la fin du brevet cela compte et se ressent !
Direction Chaumont-sur-Loire pour un arrêt plus conséquent, 24 km auront été effectués. Mais avant la pause, le groupe va traverser le domaine de Chaumont et profiter un peu du magnifique château, ancienne demeure de Catherine de Médicis et de Diane de Poitiers.



La voûte céleste offre quelques timides éclaircies mais par pour longtemps car, les participants(tes) à peine arrivés(ées) à la Guinguette, lieu du ravito, à l'abri heureusement, que le ciel nous tombe sur la tête. L'alerte météo n'était pas feinte et la pluie ne fais pas semblant. Quelques éclairs zèbrent le firmament. Un ravito conséquent attend les futurs audacieux(ses) et c'est le départ sous de fortes averses qui dureront près de trois heures, de quoi être sérieusement trempé. Avec l'ami Fred nous assurons la sécurité au pont de Chaumont vers Onzain et à peine le temps de l'écrire nous sommes noyés ! mais nous, ce n'est rien au vu de ce qu'endure le peloton qui, malgré les circonstances contraires, ne bronche pas et reste groupé ! Á l'étang de Chouzy pas le temps d'admirer ce lieu, très prisé par beau temps, qu'il faut repartir en direction des tennis de l'ASPTT Blois qui a eu la gentillesse de nous



autoriser à installer notre campement (sic) devant ses installations. Merci à eux, la solidarité blaisoise joue ! Remontée vers les Grouets, la pluie a cessé, la nuit est tombée, regroupement au parc de l'Arrou. Traversée de la ZUP nord, tranquille, et c'est l'arrivée, la bienvenue, à Éthicétapes pour le repas du soir, de fin de soirée plutôt, où les participants(tes) pourront se changer afin de repartir au sec. 50 km ont été parcourus et une vingtaine d'entre eux vont nous quitter ayant rempli leur contrat ! Repas vite servi grâce aux bénévoles de BBR toujours à la manœuvre et ne ménageant pas leur peine. Éthicétapes est vraiment l'endroit idéal pour recevoir un groupe tel que le nôtre. Locaux pour se changer, commodités, salle de restaurant au large, repas simple mais adapté, personnel peu nombreux mais attentionné auprès de nos bénévoles pour leur simplifier la tâche. Le temps d'écrire toute cette littérature et c'est l'heure du départ. Les capitaines équipés de bâtons lumineux ainsi que le serre-file, la troupe se dirige vers Fossé via St Sulpice de Pommerais. La nuit c'est toujours un spectacle féerique de voir toutes ces lucioles jaunes arpenter la campagne. Le peloton, toujours groupé, se dirige vers le point de ravito situé devant la salle des fêtes de Fossé. L'arrêt est compté, aussi le groupe embraye vers St-Bohaire. Descente par la route pour éviter le chemin rendu impraticable par les dernières pluies. De ce côté là cela va plutôt bien, le ciel est étoilé. Remontée vers La Chapelle Vendômoise où, sous la halle, une bonne soupe préparée avec amour par Lolo, attend les marcheurs(ses). Ici la pause est plus conséquente, doublée d'un accès aux sacs. Retour à Éthicétapes via Fossé, pour un ravitaillement succinct ! Halte de 50 mn pour le petit-déjeuner en libre-service assisté par les bénévoles de BBR. Comme d'habitude, il reste du temps pour se reposer un peu avant d'attaquer la dernière boucle. François (du Mans), nous régale de ses gammes sur le piano installé dans le hall d'entrée. C'est un rituel chez lui. En route pour la dernière partie urbaine qui permet de découvrir Blois et ses fameux degrés, encore qu'une grande partie est évitée ! Deux ravitos éclairs ponctuent cette portion, au pont Mitterrand et à la Creusille. Une ultime averse pour rafraîchir les esprits et c'est la dernière ligne droite par le pont Gabriel et la place du Château, monument royal de Blois. Après avoir enjambé la passerelle de la gare, effectué un regroupement rue Lumière, c'est l'arrivée triomphale du groupe quasiment au complet à Éthicétapes, au milieu des amis(ies). La troupe est compacte, signe que le brevet a été bien mené. Bravo et félicitations à Jean-Michel et Jean-Jacques. Congratulations d'usage avant de se changer pour être frais (sic) et dispos (resic) pour la remise des récompenses.

Résultats :
100 km : Inscrits : 74 - Partants : 71 ; Arrivants : 69
50 km : Inscrits : 22 - Partants : 21 ; Arrivants : 21
Lauréats :
1er 100 km : Jean-Pierre Lhomer, Mélanie Fauconnier
1er Aigle d'Or : Sylvie Pigeot, Christian Gousseau
16ème Aigle d'Or : Gérard Picot
Trophée Michel Dufour : Cent Bornards de St Georges des Gardes
Trophée spécial : Jean-Michel Huger et Jean-Jacques Toutin
Remerciements : Toute l'équipe de bénévoles à savoir :
Les deux Françoise, Sylvie, Marcelle, Laurence, Jocelyne dite La Baronne, Edith, Marie- Claude, Marie-Pierre, Jean-Luc, Jean-Claude, les deux Pascal, Francis, Cyril, Fred, Jacky H., Jean-Michel, Jean-Jacques, Armel.
Toutes celles qui ont préparé des bonnes choses pour l'arrivée et, aussi, en cours de route !

Et pour finir, ces bons moments se terminent par le verre de l'amitié !

Rendez-vous donc les 9 et 10 août 2025 pour Aubusson - Le Puy de Sancy

Jacques Lannoy

Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:57 Page 33

5 mai 2024 le 50 km Saint-Pardoux-la-Rivière



Dimanche 5 mai, Denis Deba et Claude Durand nous ont conviés au boulodrome de St-Pardoux-la Rlivière pour des brevets Audax de 12,5, 25 et 50 km. St-Pardoux est une petite bourgade de la Dordogne traversée par la Dronne.
Malgré une météo capricieuse, ce sont 26 personnes qui ont fait le déplacement. Nous avons tous été surpris par l'importance de ce boulodrome, qui a un grand nombre de terrains de boules et un immense bâtiment.
Denis et Claude nous ont proposé deux magnifiques parcours de 25 km dans cette belle région du Périgord vert : une boucle SUD le matin avec une pause ravitaillement à la grotte de Villars et une boucle Nord l'après-midi avec deux pauses ravitaillements en pleine campagne.
En début de parcours, nous avons emprunté un tronçon de la coulée verte « Thiviers / St-Pardoux ». Longue de 17 km, elle emprunte l'ancienne voie ferroviaire du XIXème siècle. Elle est uniquement ouverte à la randonnée et invite à la découverte

du paysage et du patrimoine du Périgord vert.
A la pause déjeuner, un repas chaud préparé par Geneviève Darras nous attendait au boulodrome. Tous les convives ont apprécié ce repas. Merci à Geneviève ainsi qu'aux deux autres personnes (Marie-Claude et Joël) qui l'ont aidée.
Merci aussi à Claude Durand et son équipe (Élisabeth et Nicole) pour nous avoir assuré les ravitaillements sur les circuits.
En début d'après-midi, nous avons longé la Dronne qui ressemblait plus à une rivière de montagne par son débit très important. Avec les pluies incessantes de la veille, certains passages furent difficiles. A mi-parcours, nous avons subi une violente pluie d'orage pendant 1 heure. Un grand bravo à tous les participants qui ont fait preuve de vigilance pour éviter la chute !
Pascal a remis 3 diplômes de premiers brevets de 50 km et un diplôme d'aigle d'argent à M. Thierry Obriot du club Audax de Jurançon « Dou Bi DeRey ».
Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 2 juin à Magnac-sur-Touvre pour des brevets de 25 et 50 km.

Pascal Hirondeau

19 mai 2024 le 25 km à Hendaye



Le club Audax Dou Bi de Rey (Du vin de Roi) implanté à Jurançon (64) et présidé par Denise Ciszewski a organisé une marche inédite de 25 kms Audax dans la localité d'Hendaye (64). 150 km séparent ces deux villes du département des Pyrénées Atlantiques, Jurançon étant situé dans le Béarn tandis qu'Hendaye est implanté au Pays Basque à l'extrémité de notre département en bordure d'Océan, ville frontière avec l'Espagne. C'est la première fois qu'une marche Audax allait se dérouler en ce lieu et ceci grâce à Martine et Christian Otal, adhérents du club ayant un pied-à-terre dans cette localité qui ont pu définir deux boucles respectives de 15 et 10 kms, reconnues ensuite avec le Capitaine de route Serge Cambot. Ils ont obtenu par ailleurs le prêt de la salle Appoline surplombant la splendide baie de Chingoudy. Le dimanche 19 mai 2024, un Bus réservé par la Présidente a transporté les marcheurs des 2 clubs du grand Sud, Dou Bi de Rey et les Marvalhes de Précilhon (64) jusqu'à Hendaye. A 09 heures 30 et malgré des prévisions météorologiques très peu encourageantes, 52 Audacieux se sont élancés derrière le Capitaine de route en direction du port puis ont progressé à marée basse sur la grande plage avant de rejoindre le domaine du prestigieux château d'Abbadia surplombant les 2 Jumeaux, rochers en mer détachés de la Côte Atlantique. La pluie tant annoncée a fait son apparition dans les Hauts d'Hendaye mais sur une courte durée bravant les prévisions. Après un ravitaillement en salle, les marcheurs ont poursuivi le long de la Bidassoa jusqu'à Béhobie, pour franchir le pont et se retrouver en Espagne. Pendant 4 kilomètres ils ont foulé le sol espagnol de l'autre côté de l'embouchure, chose jamais réalisée puisque la marche Audax ne se pratique pas dans ce pays. Le retour en France s'est fait par le pont piétonnier débouchant sur la gare d'Hendaye et le parcours s'est terminé par les escaliers du jardin Pierre Loti donnant sur la salle aux environs de 14 heures 30. 47 brevets ont été remis par la Présidente dont à 5 nouveaux Audacieux. La partie festive s'est poursuivie avec une collation offerte par le club de Dou Bi de Rey et préparée par quelques bénévoles dont il faut souligner le rôle indispensable dans ce genre d'organisation.

Depuis la précédente assemblée générale, le 20 octobre 2023, Dou Bi de Rey a organisé 7 marches de 25 kms dont 4 ont été délocalisées et 1 X 100 kms. Une à la salle du Laü à Pau (64) grâce à Manuel Séminor, 2 à Navailles Angos (64) par l'intermédiaire de Françoise Jasa et Christian Dufour,

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 08:34 Page 34

domiciliés dans ce village, tous trois adhérents du club et enfin Hendaye (64). Cette diversité de lieux offre de nouveaux parcours attirant d'autres marcheurs et met en valeur la beauté de notre département, riche de particularités avec son Piémont qui offre de magnifiques clichés sur les montagnes de la Rhune (905) dominant Hendaye au Pic du Midi d'Ossau (2884) et enfin sa Côte Basque jusqu'à Bayonne (64). De surcroît Denise Ciszewski établit le calendrier en lien avec le Club des Marvalhes à Précilhon (64) dont la nouvelle Présidente est Monique Campo, succédant à Laurent Castera depuis la dernière assemblée générale du Club. Ceci permet dans une parfaite osmose d'établir un programme évitant les doublons pour un maximum de participants à chaque épreuve. Ainsi 5 marches ont été organisées par les Marvalhes sur la même période soit 3X25 ; 1X50 et 1X75.

Serge Cambot

25 mai 2024 le 50 km de Balazuc



Samedi 25 Mai 2024 le club RMA 07 (Rando Marche Audax 07) organisait un brevet Audax de 25/50 km à Balazuc, charmante petite localité en bordure de la rivière Ardèche.
Notre club qui compte aujourd'hui 55 adhérents organise tout au long de l'année une douzaine de brevets, en alternance sur les départements de l'Ardèche et de la Drome.
Balazuc village médiéval classé parmi « Les Plus Beaux Villages de France » avec ses ruelles tortueuses, ses maisons imbriquées les unes dans les autres, et ses escaliers constituaient un cadre idéal pour le départ et l'arrivée de notre randonnée.
Le décor très minéral avec une rare végétation méditerranéenne, des vignes, la Via Ardèche (voie verte) ont semble-t-il enchanté les 30 participants ayant pris le départ : 8 sur le 25km et 22 sur le 50km.
Notre ami Sébastien capitaine de route a permis à certains d'entre nous de découvrir des communes du sud du département de l'Ardèche : Largentière, Vinezac, Rochecolombe …
Ces villages pittoresques et de caractère permettent d'avoir une vue panoramique sur les plateaux alentours, de savourer le chemin parcouru parmi les oliviers et la garrigue.
De bonnes conditions météo, une bonne ambiance et surtout des bénévoles efficaces lors du repas et des ravitaillements ont contribué au succès de cette journée.
Je n'oublierai pas de citer aussi notre inamovible serre-file Jean-Yves, merci pour les conseils et ta patience.
Un grand Merci aux personnes qui dans l'ombre permettent un déroulement du brevet dans les meilleures conditions.
J'aurai aussi une petite pensée pour François et Hubert qui font le Sentier de Compostelle dans sa totalité.
A noter que dans le cadre d'Octobre Rose, notre club va mettre en place un Audax de 100km (4 boucles de 25km) à partir de la ville de Tournon.
Si vous voulez apercevoir les vignobles de Tain l'Hermitage, fouler les berges du Rhône, bref passer des bons moments de convivialité, rejoignez-nous. Les fonds récoltés lors de cette manifestation seront intégralement reversés à La Ligue contre le Cancer Ardèche.
Pour plus d'information, contactez-nous : Bernard Bertrand 06 30 40 26 20 E-mail : b.bertrand07@orange.fr

Michel Berne



25 mai 2024 le 75 km de Vertou

Beaucoup d'effervescence ce matin du samedi 25 mai dès 6 heures à la salle Sèvre et Maine de Vertou !
Les bénévoles du CCV Les Pieds Vers Tout sont tous mobilisés pour accueillir les marcheurs qui viennent pour un brevet Audax de 75 km.
Une autre équipe s'attaque aux baguettes de pain toutes chaudes et croustillantes pour préparer les sandwichs servis au premier ravitaillement. Le jambon a failli ne pas être au rendez-vous mais, grâce au charcutier qui ouvre très tôt, tout s'arrange.
Nous retrouvons avec plaisir les membres des clubs de Loire-Atlantique et de Vendée mais, également, nos voisins bretons. Les clubs L'Etoile du Randonneur d'Arthon, le GRAD de Grandchamp des Fontaines, l'ACC de La Chapelle sur Erdre, le NAC de Nort sur Erdre, les 100 Bornard de Garde sont représentés. De nouvelles têtes sont également présentes et nous sommes heureux de les accueillir. Je suis toujours inquiet, à chaque fois, de ce qui ne va pas être prêt ou du grain de sable qui vient perturber la bonne organisation, mais, comme à chaque fois, les choses se mettent en place naturellement, les bénévoles trouvent leur fonctionnement dans la bonne humeur, et très vite, il est l'heure de donner les consignes habituelles de sécurité et de siffler le départ à 7 heures précises aux 40 marcheurs présents pour ce 75 km.

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 08:38 Page 35

Ce sont Jeannine, Mylène et moi-même qui officions en tant que capitaines de route pour cette première boucle de 30 km. Les cyclistes Didier, Raphaël, Yannick et Alain G ouvrent le chemin et nous encadrent pour assurer la sécurité du groupe. Florence accompagne Marie-France dans la voiture « balai » prête à intervenir en cas de difficulté. Nous aurons un encadrement de cyclistes toute la journée et un grand merci à eux. Nous traversons Vertou à peine éveillée. Nous traversons la Sèvre au pont du Chêne puis nous la longeons par le chemin des Iles, sentier ombragé au pied de la colline couronnée par un moulin. Le temps est calme, couvert mais aucune précipitation n'est annoncée. Nous poursuivons par des sentiers qui traversent les villages de Vertou, la Noé Rocard, la Butte aux Landes, la Bourelière. Le sentier longe les bois et nous amène sur la commune des Sorinières.



De sentiers en petites routes, nous évitons les lotissements en longeant des tenues maraîchères ou des bois touffus , refuges de sangliers, renards et chevreuils. Depuis le départ, le champ des oiseaux se mêle aux conversations animées du groupe. Didier, Bernard et Alain, qui ont tracé le parcours savent trouver les passages carrossables pour une marche Audax, tout en évitant le plus possible les zones trop urbaines. Nous empruntons un pont surplombant l'autoroute qui mène vers la côte vendéenne puis nous retrouvons les petites routes tranquilles jusqu'au premier ravitaillement. L'équipe de bénévoles est en place ; Michelle, Jeannette, Noëlle, Michel et Claude accueillent les marcheurs, boissons chaudes, froides, sandwichs, biscuits, chocolats, fruits secs, il y en a pour tous les goûts ! Très vite, il est temps de repartir. Nous sommes maintenant sur la commune de Rezé. Nous progressons en ville et rapidement, nous trouvons un sentier entre les lotissements pour ensuite longer le ruisseau de la Jaguère. Nous sommes dans une coulée verte en pleine ville. Sans nous en rendre compte, nous traversons Rezé dans ce havre de paix, uniquement ponctué par le champ des oiseaux. Nous passons même sous la ligne du tramway. Nous rejoignons les bords de Loire et le pittoresque village de Trentemoult, ancien village de pêcheurs aux maisons colorées. Nous y arrivons par la rue des 7 mariés, rue décorée de fresques et de maximes. Il faudrait beaucoup de temps pour lire tout ce qui est inscrit et pour admirer tous les dessins et du temps, en Audax, nous n'en n'avons pas. Nous admirons la Loire et nous trouvons le 2ème ravitaillement dans une petite impasse tranquille qui descend jusqu'au quai. Nous repartons en longeant la Loire. Sur l'autre rive, une forêt de grues indique l'emplacement du futur hôpital de Nantes. Nous quittons la Loire pour rejoindre la Sèvre que nous allons maintenant longer jusqu'au centre de Vertou. A la cale de Beautour, un point d'eau nous attend. Puis nous reprenons le sentier maintes fois utilisé lors des précédents Audax organisés à Vertou. Soudain, le groupe ralentit. Nous venons d'apercevoir dans les prés qui séparent le sentier de la Sèvre 3 chevreuils , image magnifique dans la lueur d'un pale soleil et instant suspendu. Nous reprenons le rythme avec cette image inscrite dans les mémoires pour retrouver la salle où le repas nous est servi par les bénévoles toujours présents et attentionnés. Apéritif, crudités, colombo de poulet et riz, fromage, pâtisserie café. Un festin !

Pour débuter l'après-midi, nous doublons l'effectif avec les marcheurs qui nous rejoignent pour faire un brevet de 25 km. Marie-Thérèse auréolée du 150 km de Dijon du week-end dernier, rejoint le groupe des capitaines de route. Didier et Raphaël sont accompagnés de Thérèse et Alain B pour assurer la sécurité en vélo. Cette fois, nous repartons vers l'est de Vertou et nous gagnons très vite par les bords de Sèvre la campagne vertavienne faite de villages, de près et de vignes. Ce sera le paysage pour toute la boucle de cet après-midi à travers les vignes de Vertou et de la Haye-Fouassière autre commune du vignoble nantais. 2 ravitaillements ponctueront cette boucle avec Maryannick, Odile, Noëlle, Monique et Jean-Paul pour chouchouter les marcheurs. Comme les horaires sont scrupuleusement respectés, nous retrouvons les salles à 17h50 précises. Le groupe se scinde. Pendant que les « 75 km » se régalent de pizzas toutes chaudes, les « 25km » prennent leurs cartons et je mets à l'honneur les 14 personnes qui faisaient leur premier brevet de 25 km. Parmi elles, Jeanne 13 ans, Jules et Louise 15 ans très heureux de leur après-midi et enthousiasmés par l'esprit Audax.

Pour que le brevet de 75 km soit complet, il reste encore 20 km à parcourir. Le groupe a retrouvé la configuration du matin. Jacques et Jean-Pierre rejoignent Raphaël et Thérèse pour nous encadrer à vélo . Le circuit reste essentiellement Vertavien et fait pratiquement le tour de la commune. Les organismes sont, pour certains, fatigués et les marcheurs sont heureux de retrouver la salle pour se ravitailler et profiter du vin d'honneur en présence du maire de Vertou. 5 marcheurs ayant réussi leur premier brevet de 75 km sont chaleureusement félicités par tous ainsi que Les bénévoles qui ont assuré l'organisation et l'intendance de cette journée intense. Merci également à Gilbert qui tout en marchant nous a fait de très belles photos.

Jean-Luc Soulard





Revue 641_2_Mise en page 1 19/07/2024 08:59 Page 36

1er juin 2024 100 km Elliant

Samedi 1er juin, le jour se lève, le ciel est bien bleu et il fait un peu frais, mais nous sentons les premières chaleurs du printemps tardif. Enfin, il arrive. Nous sommes à la salle polyvalente de Elliant. Les préparatifs du grand brevet de 100 km vont bon train.



Entamées depuis bien longtemps, les cartes de route des marcheurs sont prêtes ainsi que les cartes. Tout est en place, le grand jour est arrivé ! Petit à petit, les marcheurs de ce grand brevet arrivent.

Ils viennent de toute la France et même de Belgique. Une odeur de record flotte sur Elliant : pas moins de sept personnes sont candidates pour réussir leur premier brevet de 100 km. A 14 heures, sous la conduite des capitaines de route Pascal le Du, Roger Le Roux, Blandine Chotard, les marcheurs se mettent en route en direction de la mer. Les candidats viennent en Bretagne pour voir la mer. Le défi est lancé, nous devions le réussir. Le club Breton des marcheurs des Quatre Saisons prend l'affaire au sérieux. Dès le départ, les routes sont étroites, la sécurité à fort à faire tout au long de ce paysage bucolique. Le long ruban avance au travers des paysages, entre vallons et collines. Pour l'heure, la mer est encore à presque 20 km. La première pause se fait à 12.4 km. Au menu, un petit sandwich, des petits gâteaux, des fruits et des boissons fraîches. Le soleil reste présent, il y a une bonne température qui règne sur le groupe. Nous sommes partis de Elliant qui est à une altitude de 116 mètres, mais que l'on ne s'y trompe pas, le profil de l'étape se déroule entre creux et bosses et surprend un peu. La Bretagne n'est pas une terre plate : « elle se mérite ». L'avantage du parcours d'aujourd'hui est que nous ne marchons pas sur de l'asphalte



surchauffé par le soleil. Le cheminement a été choisi par les capitaines de routes en fonction de la fréquentation automobile. Pascal Le Du est aux commandes jusqu'à la mer. Pas trop de voitures, les plus gros engins rencontrés sont des machines agricoles. Nous arrivons à « Saint-Yvi », qui sera la première traversée d'un grand axe routier. Au sortir du petit bourg, nous allons cheminer sur une voie aménagée pour les piétons et les cyclistes, vers le bois de « Pleuven », qui est une terre préservée de beaucoup de pollutions. L'eau ne contient que très peu de nitrates. Un vaste périmètre est réservé au maintien de la qualité de l'eau. Plus loin, nous franchissons, une voie express qui nous fait survoler le long ruban d'asphalte qui conduit les gens de l'extérieur vers nos côtes ensoleillées. Il y a aussi nos petites montagnes couvertes de landes de genêts. Nous aurions pu aller vers les terres des monts d'Arrée et ses légendes, mais cette fois c'est l'océan qui a été choisi pour cadre. La mer n'est jamais loin de nous. La petite commune d'Elliant est à 18 km de l'océan. Bientôt la couleur bleue de la mer se dévoile aux yeux de nos marcheurs. Maintenant ils sont sur le terrain de prédilection de « Roger Le Roux », le tout nouvel « aigle d'or », qui est de loin le plus beau de tous, car pour les prétendants c'est le premier. Pour la distance parcourue, il a choisi le plus beau des chemins côtiers : le fameux « GR34 », qui chemine le long de la mer et arpente le bord des falaises escarpées et les plages au sable fin. Quelques bateaux sont là pour rappeler l'immensité océane.



Au milieu de ce parcours marin, au fond de la ria de la Forêt-Fouesnant dans un théâtre de verdure, à 18 h 23, un repas froid nous était servi, très apprécié par tous. Les marcheurs qui avaient décidé de ne faire qu'un 25 km sont montés dans la navette qui est repartie vers « Elliant ». Après 50 mn de pause, tout ce beau monde est reparti toujours le long de la côte vers Port-la-Forêt et son port de plaisance, et par la suite la plage de Kerleven jusqu'au camping de Keranterec. La remontée vers Elliant repart toujours jusqu'à 116 mètres d'altitude. Maintenant, tous suivent avec encore dans la tête les superbes images de notre côte. Ils marchent en direction du prochain ravitaillement qui est au km 35. Les tables sont en place et les mets sont appréciés par les marcheurs dotés d'un appétit hors norme. Ils continuent de grimper vers Elliant et s'arrêtent une autre fois, sur un parking en rase campagne puis retour vers Elliant. la nuit commence à tomber. Les ombres sur le chemin s'allongent au gré du crépuscule qui nous inonde toujours d'un soleil couchant.

A 23 h 35, nous voici à table pour le repas chaud avant les parcours de nuit. 50 mn plus tard les voilà repartis pour deux circuits de 12.5 km avec encore une pause au milieu et avec encore un casse-croûte qui n'est pas boudé, « mais où mettent-ils tout cela ? » Pendant le circuit de nuit, je me repose sur un matelas que j'ai prévu dans la salle. Nous ne dormons pas forcément mais ce repos est bénéfique avant le retour des marcheurs à 2h35, puis ensuite au petit déjeuner et bien-sûr, à chaque arrêt, ils mangent encore. Les marcheurs sont des gens qui ont un appétit de kms et de denrées alimentaires. Il

Revue 641_2_Mise en page 1 02/08/2024 08:40 Page 37

groupe repart pour les 12.5 km.
Le jour s'est levé. A 7 km de l'arrivée une dernière pause, eh oui !! Enfin à l'arrivée d'Elliant, le cercle celtique de la ville nous donne l'aubade, le son de ce groupe de musiciens a le don de faire sortir des larmes à bon nombre de marcheurs et tout cela après 100 km de marche. Satisfaction de Pascal le Du, de Roger Le Roux, de Blandine Chotard et de tous les bénévoles aux petits soins pour les champions du jour. Des bénévoles chaleureusement et unanimement remerciés par la totalité des participants. Ensuite vient l'heure des récompenses : les premiers 75 km ont eu leurs paniers (une bouteille de cidre, des petites galettes et un trophée pour ceux et celles qui ont triomphé de la distance de 75 km. Ensuite c'est au tour de ceux et celles qui ont triomphé de la distance reine, les 100 km. 47 participants sur la grande distance, 7 participants sur le 75 km, 8 participants sur le 50 km et 13 participants sur le 25 km. Un très beau succès pour cette première à Elliant et encore un grand merci aux bénévoles.



Jérôme Bourbigot

22 juin 20 heures Arrabloy

20 heures (4 x 25 km)
En cet avant dernier week-end de juin, l'Audax Rando Gien organisait son 20 heures marche Audax ou 100 km répartis en 4 boucles de 25 km. Les premiers Audacieux arrive vers midi à la salle polyvalente d'Arrabloy qui leur servira de camp de base durant tout le brevet. On retrouve les habitués comme Dany, Françoise, Sylvaine, Bernard, Joël, Guy, Roland pour ne citer qu'eux et Isabelle qui réalisa son 1er 100 km à Gien en 2022.

La météo annoncée orageuse et incertaine n'a pas découragé ces forçats de la marche mais ne dit-on pas que la pluie du matin n'arrête pas le pèlerin…
Après les consignes de sécurité données par Claude, président de l'Audax Rando Gien, bien connu de la plupart de ces Audacieux, ils sont 40 sur le 100 km à prendre le départ à 14h30 ce samedi 22 juin sous la conduite de Jacques Arnault, capitaine de route du jour, assisté de son épouse Françoise, de Chantal et de Monique. Les 100 bornards sont accompagnés de 16 autres Audacieux répartis sur les autres distances. La bonne humeur règne au sein du peloton d'autant que la météo s'améliore d'heures en heures. Ouf !



Cette première boucle de 25 km les conduit à Briare, à travers les bois, jusqu'au lieu dit Les Riaux où les attendent Gérald et les 2 Jean-Luc pour un 1e ravitaillement. Le peloton poursuit son chemin le long du canal de Briare, passe devant les écluses de Venon, de la Cognadière pour arriver au pied du pont canal de Briare. Inauguré en 1896, d'une longueur de 662 mètres, il permet au canal latéral à la Loire d'enjamber le plus long fleuve sauvage de France.



Après avoir traversé la petite citée de Briare, le retour se fait là aussi à travers bois pour rejoindre la salle polyvalente d'Arrabloy. Et seulement avec quelques gouttes de pluie, la chance est avec nous !



Après une collation servit par nos bénévoles sous la houlette de Christine, le groupe diminué de 7 marcheurs repart plein sud pour une 2eme boucle. Direction la Grange des Champs, le bois de la rue Creuse et la route de Briare pour arriver sur les quais de Gien avec une vue sur le vieux pont, datant de 1734 avec, en son sommet, une croix dédié à Saint-Nicolas, patron des mariniers. Puis retour vers Arrabloy via le château de la Lévrerie et la route de la Bussière.

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 18:15 Page 38





La pause repas, bien méritée, est mise à profit mettre des vêtements secs et aussi pour soigner les petits bobos.

La pause repas terminée, le départ pour la 3e boucle est donné par Jacques. Ils sont maintenant 43 à s'élancer sous une nuit étoilée et éclairée par la pleine lune. Direction plein ouest vers l'étang d'Arrabloy, puis la Grosse Pierre, la Prise d'Eau, et remontée vers la Maltournée. Le retour vers Arrabloy se fait par la petite route du Temple puis le champ des Laines. Après un bon petit déjeuner toujours servit par Christine et ses acolytes, 39 marcheurs repartent pour la 4e et dernière boucle. Jacques les conduit vers la Bussière, là aussi par la petite route du Temple puis les Guesdons. Le groupe passe devant le château de la Bussière, construit entre la fin du XVIe et le début du XVIIe siècle. Il abrite une importante collection d'objets dédiée à la pêche en eau douce d'où son surnom de château des Pêcheurs.

Après avoir fait le tour du village des Pêcheurs, le retour se fait par le Pré Breton puis les Fromenteries. Tous ce petit monde arrive quasiment groupé à la salle à 10h30 pétante ce dimanche matin sous un soleil radieux.

Ils sont 37 marcheurs sur les 40 engagés sur le 100 km à rallier l'arrivée, dont Martina Guillen et Laurent Pigeot qui terminent un aigle d'or.

Après la remise des brevets et des récompenses, Claude remercie chaleureusement tous les participants et tous les bénévoles sans qui ce brevet n'aurait pu se faire. A leur tour, les participants remercient chaudement les organisateurs, le capitaine de route pour la régularité de l'allure, sans oublier les bénévoles pour la qualité des repas et des ravitaillements où les confections maisons sont toujours très appréciées.

Et toutes et tous se retrouvent autour du verre de l'amitié et se donnent rendez-vous pour des prochains brevets.

Francis Henriet
Secrétaire de l'Audax Rando Gien

Les prochains rendez-vous . . .

tous les détails sur les calendriers en ligne
sur le site de l'UAF https://www.audax-uaf.com/

Cyclo			
07/09/2024	150km	VÉLO CLUB SAINT-SÉBASTIEN SUR LOIRE	Saint-Sébastien Sur Loire
07/09/2024	200km	RANDONNEURS USA	Italie du sud
14/09/2024	100km	SAINT-AVERTIN SPORTS CYCLOTOURISME	Saint Avertin
14/09/2024	200km	SAINT-AVERTIN SPORTS CYCLOTOURISME	Saint Avertin
22/09/2024	100km	CLUB CYCLOTOURISTE LA FARLEDE	La Farlède
12/10/2024	100km	RANDONNEURS USA	Louisville USA
Marche			
03/08/2024	10 h.	SECTION EURODAX BASSE SAMBRE	Jemeppe S/Sambre
07/08/2024	25 km	GUERVILLE MARCHE PROMENADE	Andrésy
10/08/2024	25 km	AUDAX BOURGUIGNONS	Se renseigner
15/08/2024	25 km	LA GODASSE OBERNOISE	Obernai
18/08/2024	25 km	LES CENT PIEDS	Saint Paul
24/08/2024	25 km	AUDAX BOURGUIGNONS	(21) Se renseigner
24/08/2024	25h.	LES MARCHEURS CREUSOIS	Clugnat
24/08/2024	25 km	RANDONNEURS DE STRASBOURG	(67) Se renseigner
25/08/2024	25 km	TROTTE SENTIERS MAGNYCOIS + CDRP78	Magny les Hameaux
28/08/2024	50 km	GUERVILLE MARCHE PROMENADE	Andrésy
29/08/2024	25km	COMITÉ DE PARIS	Paris
01/09/2024	50 km	LUISANT MARCHE	Luisant
01/09/2024	25 km	LA GODASSE OBERNOISE	Obernai
04/09/2024	50 km	GUERVILLE MARCHE PROMENADE	Guerville
04/09/2024	25 km	LA GODASSE ST PIERRE DES CORPS	Saint Avertin
07/09/2024	25 km	AUDAX BOURGUIGNONS	(21) Se renseigner

La boutique

Bonneterie

Paulette Lecoeur
06.85.75.62.85
bonneterie@audax-uaf.com

Maillot manches courtes	30,00 €
Maillot manches longues	40,00 €
Coupe vent UAF	30,00 €
Cuissard long hiver à bretelles (tailles L et 2XL)	40,00 €
Cuissard court avec fond en gel avec bretelles	30,00 €
Cuissard avec fond en gel sans bretelles	30,00 €



Médailles

Patrice Massaud
06.32.71.77.74
homologmarche@audax-uaf.com

Médaille brevet toutes disciplines	9,00 €
Gde médaille toutes discipline	
Aigles bronze argent et or	45,00 €
Gde médaille Flèche ou étoile pédestre	45,00 €
Gde médaille rando cycliste et permanente	45,00 €
Insigne ttes disciplines aigles	7,00 €
Médaille coquille 1,000 km marche	9,00 €



Carnets et cartons

Paulette Lecoeur
06.85.75.62.85
cartehomolog@audax-uaf.com

Homologation de Flèche ou étoile marche	9,00 €
Homologation rando permanentes cyclistes	9,00 €
Carnet homologation Aigle pédestre	3,50 €
Carnet homologation Coquille	3,50 €
Carte de route ttes disciplines	Frais expé. uniquement



Tous les contacts sur notre site https://www.audax-uaf.com/ rubrique contacts

Revue 641_2_Mise en page 1 01/08/2024 18:24 Page 40

Les Randonnées Permanentes de l'UAF

Montgeron - Col du Tourmalet
Souvenir Jacques Goddet

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

Montgeron - Col du Galibier
Souvenir Henri Desgrange

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

Paris - Mont Ventoux
Souvenir Pierre Kraemer

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

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

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

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

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