Union des Audax Français

Les sports de persévérance

Règlement provisoire de la Marche Nordique (MN).

Voté par le Comité Directeur du 20 octobre 2025.

I - **Présentation**

L'Union des Audax Français (ci-après UAF) organise des épreuves de Marche Nordique (MN) de toutes distances, formule Audax, appelées « brevets Audax de Marche Nordique » (BAMN).

Elle délègue à d'autres sociétés ou associations adhérentes à l'UAF et à jour de leurs cotisations, sur le territoire français et à l'étranger, la possibilité d'organiser des BAMN en conformité avec les règles en vigueur.

La MN est une discipline à part entière, dynamique, qui utilise des bâtons propulsant le corps en avant par un mouvement de coordination des bras et des jambes.

Elle requiert un équipement spécifique :

- Bâton avec gantelet et embouts caoutchouc si besoin pour la pointe ;
- Chaussures de MN ;

A - **Définition**

Les BAMN sont des épreuves sportives de régularité et de persévérance®, à allure régulée® pour les brevets de moins de 100 km et à vitesse moyenne pour les brevets à partir de 100 km.

Les brevets de moins de 100 km :

- Ont une heure de rassemblement et éventuellement d'échauffement ;
- S'effectuent à une allure comprise entre 6 et 7 km/h, éventuellement modulée en fonction du dénivelé ou des conditions climatiques par l'organisateur ou le capitaine de route ;
- Sont pratiqués en groupe pour des raisons de sécurité et de convivialité, principalement sur chemins et sentiers et avec le moins de route possible.

- Sur un parcours respectant au mieux les recommandations suivantes : longueur cumulée des tronçons de bitumé n'excédant pas 8 % du kilométrage global et dénivelé n'excédant pas 100 m pour 10 km. Le code de la route s'applique sur les voies publiques.
- Certains secteurs délicats des parcours pourront faire l'objet d'un balisage, dans le respect de la règlementation en vigueur.
- Sont encadrés par au moins un capitaine de route, un serre-file et un signaleur.

Les brevets d'au moins 100 km ou d'au moins 100 participants :

- Ont un horaire fixé à l'avance, avec une heure d'arrivée et de départ ;
- Ont des délais définis à l'avance pour les réaliser dans le respect de la feuille de route
- S'effectuent à la vitesse moyenne de 6,5 km/h, éventuellement modulée en fonction du dénivelé ou des conditions climatiques par l'organisateur ou le capitaine de route ; principalement sur chemins et sentiers et avec le moins de route possible ;
- Sont pratiqués en groupe pour des raisons de sécurité et de convivialité, principalement sur chemins et sentiers et avec le moins de route possible.
- Sur un parcours respectant au mieux les recommandations suivantes : longueur cumulée des tronçons de bitumé n'excédant pas 8 % du kilométrage global et dénivelé n'excédant pas 100 m pour 10km. Le code de la route s'applique sur les voies publiques et impose une déclaration de manifestation en préfecture.
- Certains secteurs délicats des parcours pourront faire l'objet d'un balisage dans le respect de la règlementation en vigueur.
- Sont encadrés par au moins un capitaine de route, un serre-file et un signaleur.

B - **Distances**

L'Union des Audax Français a entière autorité pour certifier les BAMN, les homologuer et contrôler les distances ainsi que les durées selon les modalités prévues par les règlements.

Dans certains cas, le comité directeur peut déléguer la vérification à d'autres sociétés ou associations.

Il existe trois sortes d'épreuves :

- La « Découverte de l'Audax », de 12,5 km ;
- Les brevets de : 25, 37,5 km, 50, 62.5, 75, 87.5, 100 km ;
- Les étoiles, flèches et 125 km relèvent d'un règlement spécifique

C - **Capitaine de route / serre-file / signaleur**

Le président du club est le responsable légal du brevet.

Un brevet repose, dans son déroulement, sur la mobilisation de trois types d'acteurs :

- Le responsable nommé **capitaine de route®**. Il mène le groupe de marcheurs nordiques et assure le maintien de l'allure AUDAX sur le brevet.

- Le **serre-file**, également appelé « capitaine serre-file ». Il se situe derrière le groupe et en indique la fin. Il garantit l'allure AUDAX à l'arrière du groupe. Il assure la sécurité, prévient de l'arrivée de véhicules, prend en charge les blessés, informe le capitaine de l'évolution de la structure du groupe et des anomalies d'allure.
- Le **signaleur** est placé sur le côté du groupe. Il assure la cohésion et la sécurité des marcheurs nordiques ainsi que la fluidité des traversées de route.

Le déroulement d'un brevet peut nécessiter la présence de plusieurs capitaines, serre-files et signaleurs. Tous veillent au bon déroulement du brevet, à la sécurité, au respect des horaires et de la distance. Ils sont habilités à prendre toutes décisions en ce sens.

Ils disposent impérativement de l'itinéraire, du récépissé de déclaration en préfecture du brevet (à partir de 100 km) et des moyens nécessaires pour se contacter entre eux et joindre les responsables du brevet en cas de besoin.

II – **Règlement**

Article 1 – **Organisation**

1.1 - Pour organiser un BAMN, l'association ou société organisatrice doit respecter les règles et normes applicables aux routes et chemins empruntés.

Pour le brevet de 100 km ou d'au moins 100 participants, l'association ou la société organisatrice effectue une déclaration de manifestation sportive en préfecture ou auprès des autorités compétentes du pays concerné, selon les procédures en vigueur.

Pour les brevets de moins de 100 km, l'association ou la société organisatrice n'effectue pas de déclaration en préfecture car elle dépend du régime des randonneurs. Pour les brevets à l'étranger se rapporte aux règles du pays.

Dans tous les cas, le club ou société organisatrice effectue une déclaration auprès des mairies concernant les lieux de ravitaillement.

Chaque année l'association ou société organisatrice adresse au responsable du calendrier ses projets d'organisation, toutes distances confondues :

- Pour les épreuves de 25 à 87.5 km, une modification ou une inscription peut être faite en cours d'année auprès des responsables du calendrier ;
- Pour l'épreuve de 100 km, les inscriptions se font un an à l'avance (en août) auprès du responsable du calendrier « grandes distances ». Celui-ci harmonise les dates, évite les superpositions, gère les priorités et en informe les clubs ;
- Pour les marches internationales, les clubs ou sociétés s'adressent, selon le cas, au responsable du calendrier ou au gestionnaire « grandes distances ».

1.2 - L'ensemble des BAMN est regroupé au sein d'un calendrier international, édité sous forme numérique et diffusé sur le site www.audax-uaf.com et sur la page Facebook de l'UAF.

1.3 - Aucun brevet de 100 km, ne peut être autorisé s'il n'est pas inscrit au calendrier international.

1.4 - Des brevets de 25 à 87.5 km peuvent être inscrits au calendrier international de l'année en cours dans le respect des délais de déclaration en préfecture.

1.5 - Un brevet ne peut être annulé qu'en cas de force majeure. En cas d'alerte météorologique rouge, le brevet est annulé d'office. En cas d'alerte orange, c'est à l'organisateur de décider s'il maintient ou non le brevet. Le vice-président marche nordique, le responsable de l'édition et l'homologateur sont avertis de l'annulation du brevet par courrier ou courriel.

1.6 - Tous les BAMN organisés dans le respect de ce règlement sont homologués par l'UAF et sont valables pour l'obtention de distinctions.

1.7 - Les épreuves d'initiation, inférieures à 25 km, ne donnent pas droit à homologation.

1.8 – Pour homologuer un brevet, l'organisateur doit transmettre à la personne en charge de la MN à l'UAF un fichier Excel indiquant, pour chaque marcheur : numéro d'homologation UAF, date du brevet, distance parcourue (km), nom, prénom, date de naissance, club d'origine et club organisateur.

Le brevet n'est homologué qu'après validation par le responsable homologation MN de l'UAF.

Article 2 - **Participants**

2.1 - Les BAMN sont ouverts uniquement à toutes les personnes qui pratiquent régulièrement la MN, sans distinction de clubs ou de fédérations, ainsi qu'aux individuels non licenciés mais confirmés. Un individuel, non adhérent à un club Audax, ne peut participer à plus de 3 épreuves dans l'année.

2.2 – Les personnes non licenciés à une fédération doivent fournir lors de leur inscription :

- Un certificat médical de moins d'un an portant la mention : « ne présente aucune contre-indication médicale à la pratique de la Marche Nordique hors compétition » ou un questionnaire santé dont toutes les réponses sont négatives ;

- Un certificat de bonne santé à remplir éventuellement lors de l'inscription.

2.3 - Les personnes de moins de 18 ans doivent présenter une autorisation parentale.

2.4 - Les mineurs de moins de 14 ans ne peuvent participer qu'à des épreuves de 12,5 km maximum, toujours accompagnés et sous la seule responsabilité du tuteur légal.

Article 3 - Déroulement et découpage d'un BAMN

Un BAMN n'est ni une course ni une compétition. C'est une épreuve sportive de régularité, de persévérance et d'endurance. Les marcheurs nordiques doivent rester groupés pour « Partir ensemble, arriver ensemble ».

Pour les brevets de moins de 100 km, les délais pour effectuer les différents BAPN sont définis **et** gérés par le capitaine de route.

Pour le brevet de 100 km ou d'au moins 100 personnes, les délais accordés sont :

- 12,5 km : 2 h 11 arrêts compris (1 h 56 de MN – 0 h 15 d'arrêt) ;
- 25 km : 4 h 21 arrêts compris (3 h 51 de MN – 0 h 30 d'arrêt) ;
- 37,5 km : 6 h 31 arrêts compris (5 h 46 de MN – 0 h 45 d'arrêt) ;
- 50 km : 8 h 42 arrêts compris (7 h 42 de MN – 1 h 00 d'arrêt) ;
- 67,5 km : 10 h 52 arrêts compris (9 h 37 de MN – 1 h 15 d'arrêt) ;
- 75 km : 13 h 02 arrêts compris (11h 32 de MN – 1 h 30 d'arrêt) ;
- 87.5 km : 15 h 13 arrêts compris (13 h 28 de MN – 1 h 45 d'arrêt) ;
- 100 km : 17 h 23 arrêts compris (15 h 23 de MN – 2 h 00 d'arrêt)

Dans tous les cas, les arrêts sont répartis à la discrétion du capitaine de route ou de l'organisateur en fonction du parcours et des points de ravitaillement.

Le temps de repas à la pause méridienne est de 1h maximum. Il est neutralisé et ne compte donc pas dans le temps de brevet. Il inclut le temps de repas, les étirements et les échauffements, ainsi que le temps des soins.

Le temps nécessaire pour la réalisation d'un brevet se pondère, par rapport à un terrain plat, en fonction du dénivelé selon la formule du kilomètre-effort

Distance du brevet = Db

Dénivelé positif (montée) = D+

Dénivelé négatif (descente) = D-

Vitesse de référence = v = 6.5

Temps maximal pour effectuer le brevet

T = [Db + (D+/100)+(D-/300)]/v

Par exemple, pour un brevet de 25km à 6.5km/h, avec 200m de D+ et 600 de D-, le temps maximal est

T = [25+(200/100)+(600/300)]/6.5 = [25+2+2]/6.5= 29/6.5= 4.46 soit 4h et 0.46 centièmes

0.46/100*60 = 0.27.6 soit 28 minutes.

Cela donne donc 4 h 28 minutes auxquelles s'ajoutent les 30 minutes de temps de pause soit 4h58.

Un fichier Excel calculant automatiquement le temps alloué à un brevet en fonction de sa distance et de son dénivelé est disponible sur le site de l'UAF.

Le calcul du kilomètre effort s'applique sur le tronçon de 12.5 km concerné par le dénivelé et non sur la totalité du temps du brevet pour ne pas défavoriser les audacieux qui réalisent des distances inférieures.

Pour valider un brevet, l'organisateur doit adresser au vice-président Marche Nordique un plan de marche avec une photo horodatée au départ et à l'arrivée. En fonction des aléas, il adresse une feuille d'incident qui explique les neutralisations partielles du temps d'activité et les modifications ponctuelles d'allure (accident, arbre tombé, problème de voirie, modification du terrain, évolution des conditions climatiques ...)

Article 4 - **Régularité – Invalidité**

4.1 - **Conduite des brevets de 25 à 50 km**

Les brevets sont conduits par des capitaines, serres files et signaleurs qui pratiquent la Marche nordique depuis au moins 3 ans.

A compter du 1er janvier 2027.

- Les brevets de 25 km sont conduits par un capitaine ayant homologué au moins 200 km.
- Les brevets de 37,5 km sont conduits par un capitaine ayant homologué au moins 300 km.
- Les brevets de 50 km sont conduits par un capitaine ayant homologué au moins 400 km ou par des capitaines ayant homologué 300 km.

4.2 - Les brevets de 75 km sont conduits par un capitaine possédant un Aigle MN ou par des capitaines ayant homologué 400 km.

4.3 - **Pour le brevet de 100 km**

A compter du 1er janvier 2027.

Les brevets de 100km et plus sont conduits par des capitaines, serres files et signaleurs qui puissent justifier d'une expérience d'au moins trois fois la distance prévue.

Si l'association ou la société organisatrice ne dispose pas, parmi ses membres, d'un capitaine ayant la qualification requise, la conduite du groupe peut être assurée par des capitaines titulaires d'une qualification inférieure après accord du vice-président marche ou du président de l'UAF.

Il est obligatoire que tout capitaine, serre file et signaleur possède le brevet PSC ou un titre équivalent.

4.4 - Les représentants des sociétés ou associations organisatrices sont responsables du maintien de l'allure ou de la vitesse moyenne sur le brevet, ainsi que du kilométrage, de la sécurité et du bon déroulement des épreuves. L'UAF se réserve le droit de contrôler à tout moment, par tout moyen, ces éléments.

4.5 - Si un brevet ne respecte pas l'un de ces critères et que cela est porté à la connaissance de l'UAF, le club organisateur fait l'objet d'un avertissement écrit et le brevet peut être gelé pour étude. En cas de récidive, les brevets ultérieurs peuvent être invalidés par le vice-président marche, ou par le président de l'UAF, après consultation du comité directeur de l'UAF. En cas de manquements répétés, le droit d'organiser tous BAMN peut être retiré à ce club pour une durée déterminée par l'UAF. Les marcheurs nordiques ayant participé à un brevet invalidé ne pourront pas conserver son homologation.

4.6 - Le comité directeur de l'UAF tranche tout problème relatif au respect des règles du BAMN. Ses décisions sont sans appel.

La Commission nationale d'arbitrage traite tout contentieux relatif à la délivrance d'un brevet.

La Commission d'éthique et de déontologie gère les questions relatives au manque de respect des individus, des règles éthiques et déontologiques.

Article 5 - **Exigences d'un brevet Audax**

5.1 - Tout marcheur nordique qui prend de l'avance est prié par le capitaine de route de réintégrer le groupe, sous peine d'exclusion.

5.2 - Tout marcheur nordique qui se trouve derrière le serre-file n'est plus sous la responsabilité de l'association ou société organisatrice. S'il souhaite rester dans le cadre du brevet et obtenir l'homologation, il doit réintégrer le groupe dans les plus brefs délais.

5.3 - Les BAMN peuvent être organisés en plusieurs pelotons ou groupes, à condition que chacun soit mené par un capitaine de route. Le serre-file se situe à la fin du dernier groupe.

5.4 - Tout marcheur nordique égaré qui rallie le contrôle le plus proche par un autre itinéraire ou un moyen autre que pédestre est exclu de la distance à laquelle il s'est inscrit.

Article 6 - **Respect et Sécurité**

6.1 - Tout organisateur d'un BAMN est en droit de refuser le départ à des marcheurs nordiques ayant posé des problèmes de discipline lors d'autres brevets.

6.2 - Sont autorisés à exclure un ou des marcheurs nordiques :

- Le capitaine de route du brevet ;
- Les responsables du club organisateur du brevet ;
- Le ou les responsables marche de chaque pays, chacun sur son territoire national.

6.3 - Les participants doivent se conformer strictement au code de la route et aux arrêtés en vigueur dans les communes traversées.

6.4 – Les marcheurs nordiques doivent :

- Respecter les distances suivantes : 2ml d'écart avec le marcheur précédent et 1mL avec les marcheurs latéraux.

- Les capitaines de route et serres files doivent disposer d'une trousse de secours à jour.

- Ils doivent disposer des n° de téléphone des organisateurs et ravitailleurs.

- Les participants doivent s'échauffer individuellement ou collectivement.

- Revêtir sur route un gilet, vêtement ou harnais de signalisation fluorescent sur le dernier vêtement ou le sac à dos, de jour comme de nuit ;

- Se munir d'un éclairage individuel non clignotant pour les brevets comportant une partie de parcours nocturne ;

- Se munir d'un sifflet pour se signaler ou signaler un danger.

- Le départ peut être refusé au participant qui ne présente pas ces moyens de signalisation.

Article 7 - **Inscription**

7.1 - L'organisateur du BAMN rappelle aux personnes désirant s'inscrire le règlement en cours et que toute inscription vaut acceptation du dudit règlement.

7.2 - L'inscription des marcheurs nordiques aux BAMN est acceptée jusqu'à la date fixée par l'organisateur.

7.3 - Le montant de l'inscription représente une participation aux frais d'organisation et d'homologation des brevets. Le remboursement ne peut être effectué que si le brevet est annulé pour un motif dépendant de l'organisateur. Dans tous les autres cas, le remboursement est laissé à l'appréciation de l'organisateur, dans la limite des frais engagés.

7.4 - **Assurances**

Tout participant doit être assuré. Le sont de fait :

- Les adhérents de l'UAF ;
- Les adhérents d'un club affilié à l'UAF ;
- Les adhérents d'une fédération pratiquant la marche nordique.

Dans les autres cas, le marcheur nordique ne peut participer à un BAMN que si l'organisateur souscrit une assurance spécifique (PASS Rando) (à voir). Le marcheur doit alors s'acquitter, en plus du prix du brevet, du prix du PASS et des frais de gestion associés.

Par ailleurs, l'organisateur d'un brevet peut demander des frais de participation différents pour les adhérents à une autre fédération. Les membres de l'UAF sont considérés comme membres des clubs adhérents à l'UAF.

Article 8 - **Homologation**

8.1 - Seuls sont homologués les brevets figurant au calendrier international des activités Audax ou autorisés par le délégué régional ou le responsable national concerné.

8.2 - Pour les brevets de plus de 25 km, le marcheur nordique s'inscrit au départ pour la distance qu'il désire effectuer.

Le cas échéant, il peut s'inscrire pour plusieurs brevets et obtenir ainsi autant d'homologations, si le découpage du brevet le permet. Après ou sans repos, il peut se réinscrire pour un nouveau brevet, si le découpage le permet. Il paie alors chaque brevet supplémentaire.

L'organisateur est en droit de demander une participation financière supplémentaire pour cette nouvelle inscription.

En fin de brevet il est remis à l'audacieux le brevet correspondant à la distance réellement parcourue.

8.3 - Un brevet n'est homologué sur une distance que s'il y a continuité de parcours sur cette distance ; un arrêt pour se reposer pendant une des boucles, suivi d'une reprise sur les dernières boucles, ne permet pas d'homologuer la somme des deux distances accomplies.

8.4 - Un marcheur nordique ne peut jamais être homologué sur une distance inférieure à celle pour laquelle il s'est inscrit, sauf à l'initiative des organisateurs lorsque des conditions extérieures obligent à écourter le brevet. Dans ce cas, il est remis au marcheur un brevet de la distance inférieure ou égale à la distance réellement parcourue.

Si le président, le serre-file ou le capitaine arrêtent un participant pour raisons de santé, l'audacieux reçoit le brevet correspondant à la distance brevetable réellement parcourue.

8.6 - Le vice-président ou le président de l'UAF sont informés de toute situation par tout moyen de communication (courriel, SMS, messagerie).

Article 9 - **Distinctions**

9.1 - Les BAMN donnent droit à différentes distinctions : le bâton et l'Aigle Nordique.

9.2 - Le bâton est décerné aux marcheurs ayant uniquement réalisé des BAMN de 25 ou 37,5km ou 50 km.

Il se décline en trois niveaux, sans limite de temps :

- Bâton de bronze : 200 km ;
- Bâton d'argent : 400 km ;
- Bâton d'or : 600 km.

9.3 - En métropole, l'Aigle Nordique se décline en trois niveaux, sans limite de temps :

- Aigle Nordique de bronze : 4*25 km + 4*37,5 km ;
- - Aigle Nordique d'argent : Aigle Nordique de bronze + 2*50 km + 2*62.5 km + 2 × 75 km ;
- Aigle Nordique d'or : Aigle Nordique d'argent + 1*87.5 +1*100 km;

9.4 - Les brevets de 25 km, 37, 5 km et 50 km ne sont comptabilisés que pour une seule distinction : le bâton ou l'Aigle Nordique, selon le choix du marcheur nordique.

Article 10 - **Carnets d'homologation**

Il existe deux types de carnets d'homologation non obligatoires :

- Un carnet bleu pour y faire apposer, par les organisateurs de brevets, les tampons en vue d'obtenir les différents Aigle Nordiques.
- Un carnet blanc pour y faire apposer, par les organisateurs de brevets, les tampons en vue d'obtenir un Bâton.

Article 11 – **Trophées**

Tout marcheur nordique ou association peut se procurer, contre paiement, les éléments suivants :

- Une distinction pour chaque brevet, quelle que soit la distance parcourue ;
- Une distinction pour chaque niveau d'Aigle Nordique ;
- Une distinction pour chaque niveau de Bâton.

Les distinctions peuvent être gravées au nom du bénéficiaire, contre paiement. Les frais de port sont à sa charge.

Un diplôme est remis par l'UAF lorsqu'un marcheur nordique accomplit pour la première fois une distance donnée. Le 5e et le 10e Aigle Nordique d'or sont offerts par l'UAF au marcheur qui en fait la demande ; ils sont remis par le président ou son représentant.

Article 12 – **Durée de validité du règlement**

Le présent règlement pourra être modifié au fil des ans.