Les flèches et flèches touristiques

- **Les flèches** consistent à relier deux villes distantes de **250 km** minimum intra ou extra-frontières, à raison de **50 km/ jour**, en ligne ou en boucle

- **Les flèches touristiques** consistent à relier deux villes distantes de **175 km** minimum, à raison de **35 km** en moyenne par jour, en ligne ou en boucle

Les étoiles et étoiles touristiques

Les étoiles consistent à parcourir une distance de **250 km** minimum, à raison de **50 km** en moyenne/jour

- En reliant chaque jour une ville distante de **25 km**, avec retour pédestre, ou
- En reliant chaque jour une ville distante de **50 km**, avec retour par tous moyens

Les étoiles touristiques consistent à parcourir une distance de **175 km** minimum, à raison de **35 km** en moyenne/jour :

- En reliant chaque jour une ville distante de **17,5 km**, avec retour pédestre, ou
- En reliant chaque jour une ville distante de **35 km**, avec retour par tous moyens

Nota : *Texte conforme au règlement « **Marche** » validé le **01/01/2024** et au règlement « **Flèches** et **Etoiles** » de **09/2006***

Union des Audax Français

Les Brevets Audax Pédestres (BAP)

Ne pas jeter sur la voie publique

Règlements des brevets Audax pédestres, flèches et étoiles sur le site de l'UAF :

Adresse : **https://www.audax-uaf.com/**

Contacts et Renseignements : **president@audax-uaf.com**

La formule Audax

L'Audax est une discipline de longue distance où l'on apprend à gérer l'effort, le temps, la fatigue et la persévérance sur la durée, sans recherche de vitesse.
À travers la régularité, la discipline et l'écoute de soi, le marcheur développe confiance, autonomie et résistance mentale.

La devise de l'Audax : «Partir ensemble...revenir ensemble»

Les Brevets Audax Pédestres (BAP)

- **Les brevets Audax Pédestres (BAP)** sont des épreuves de **régularité** et de **persévérance**
- Ils sont pratiqués en groupe pour des raisons de sécurité et de convivialité, sur route, chemin carrossable ou sentier
- Ils sont ouverts à tous les marcheurs, sans distinction de clubs ou de fédérations, ainsi qu'aux individuels non licenciés
- Ils sont encadrés par au moins un **capitaine de route**, **un serre-file** et un **signaleur**
- La vitesse est comprise entre **5,5** et **6,5 km/h** et éventuellement modulée en fonction du dénivelé ou des conditions climatiques par l'organisateur ou le capitaine de route
- Les brevets sont homologués par **l'Union des Audax Français**

Les distances

25km - 50km - 75km - 100km - 125km - 150km - 200km

Le Brevet de **200 km** peut être organisé par les clubs ou groupement de clubs des pays membres de l'Euraudax ayant organisé des brevets de **100 km**, **125 km** ou **150 km**

Les temps (Pour l'homologation)

- **25 km** en **5h00** - **4h10** de marche et **0h50** de pause
- **50 km** en **10h00** - **8h20** de marche et **1h40** de pause
- **75 km** en **15h00** - **12h30** de marche et **2h30** de pause
- **100 km** en **20h00** - **16h40** de marche et **3h20** de pause
- **125 km** en **25h00** - **20h50** de marche et **4h10** de pause
- **150 km** en **30h00** - **25h00** de marche et **5h00** de pause
- **200 km** en **40h00** - **33h20** de marche et **6h40** de pause

Les distinctions (Sans limite de temps)

Les brevets Audax pédestres donnent droit à la **Coquille** et **l'Aigle**

La Coquille :
Le marcheur doit totaliser **1000 km** avec des brevets de **25 km** et /ou **50 km**

L'Aigle se décline sur 3 niveaux :

- **Bronze** (**500 km**) : 4x25 km/3x50 km/2x75 km/1x100 km
- **Argent** (**1175 km**): 4x25 km/3x50 km/2x75 km/5x100 km 1x125 km/1x150 km
- **Or** (**1950 km**): 4x25 km/3x50 km/2x75 km/10x100 km 2x125 km/2x150 km