Osez une marche sportive, L'AUDAX avec La Godasse

La Godasse

Objectif : Promouvoir et développer l'AUDAX pour tous, en faisant mieux connaître la praitque au sein des clubs affiliés et en attirant une population plus jeune. Délivrer le diplôme « Brevet Audax » pour valoriser la participation et le nombre de kilomètres parcourus, afin d'obtenir l'« Aigle d'Or ».

Description : Circuits variés entre agglomérations et campagnes, des marches sportives AUDAX de 25 ou 50 km pour les licenciés et les non- licenciés. Cette épreuve se pratique en groupe en respectant une allure régulée de 6 km/h avec comme devise « partir ensemble et revenir ensemble ». Le club organise des départs pour les AUDAX chaque premier mercredi de chaque mois

ASSOCIATION SPORTIVE

LA GODASSE

Convivialité. Un mot qui définit bien La Godasse, le club de marche cergypontoise ! Envie de randonner dans la joie et la bonne humeur ? Tentez l'aventure auprès des " Godassiens " !

Les " Godassiens " étaient réunis en juin 2023 à Rouziers-de-Touraine pour fêter les 50 ans de l'association - © La Godasse

LA MARCHE, C'EST BON POUR LE MORAL ET LA SANTÉ !

« Marcher est une activité à la portée de tous ! Elle permet de s'aérer, de découvrir des nouveaux lieux, tout en entretenant son activité physique. Marcher au sein de la Godasse, c'est aussi maintenir le lien social et passer un moment agréable accompagner d'autres marcheurs. »

C'est dans son local, au gymnase Despouy, que Victoria Martin (présidente), Jean-Pierre Nivet et Alain Andert (marcheurs du club) nous attendent. Le trio marche depuis bien longtemps au sein de l'association née en 1973. « *C'est l'un des plus vieux clubs du département. À son origine, il a été créé par des agents de la mairie. Petit à petit, il s'est ouvert à tous et s'est affilié à fédération française de randonnée. Aujourd'hui, nous sommes plus d'une centaine de randonneurs, avec une parité égale entre les hommes et les femmes* » explique Alain.

Les randonneurs se donnent rendez-vous une fois par semaine pour une expédition en plein air ! « *Ces marches sont gratuites, ouvertes à tous et encadrées par un animateur et des membres de l'association. Nous proposons un mardi sur deux les marches " plaisirs ". Elles font en moyenne huit kilomètres et se déroulent à la périphérie de Saint-Pierre-des-Corps et Tours. Et un jeudi sur deux, ce sont les marches " familiales " qui prennent le relais. Elles ont lieu sur tout le département. Cela nous permet de découvrir de nouveaux paysages. En hiver, nous marchons une dizaine de kilomètres, et cela peut monter jusqu'à seize bornes à l'arrivée des beaux jours* » précise Victoria.

La Godasse est le seul club du département à organiser les marches dites *Audax*, des randonnées d'endurance à vitesse imposée. « *Les distances varient de vingt-cinq à cent cinquante kilomètres, avec une moyenne d'environ six kilomètres / heure. À une époque, nous en organisions beaucoup et cela pouvait faire peur aux gens, on disait que nous étions des marcheurs fous (rires). Aujourd'hui, tout le monde peut trouver le type de randonnée qui lui conviendra le mieux au sein de l'association* » souligne Jean-Pierre.

Et lorsque les marcheurs de la Godasse ne sont pas en Touraine, ils explorent de nouvelles terres un peu partout en France. « *La commission sorties et loisirs programme chaque année quelques séjours, à moindre coût, afin d'être accessibles à tous. Nous avons découvert l'an dernier le Lot. Et cette année sont déjà programmés un séjour en Alsace (déjà complet), ainsi que des randonnées dans la Brenne et les Alpes Mancelles (proche du Mans).* »

Alors, s'l'envie vous prend d'aller marcher, les membres de la Godasse vous attendent à bras ouverts ! N'oubliez pas votre paire de basket, une bouteille d'eau, une petite collation, ainsi que votre bonne humeur.

CONTACT
Téléphone (présidente : Victoria Martin) : 06 50 44 76 47
Mail : *lagodasse37@orange.fr*
Permanence du club : gymnase René-Despouy, tous les mercredis de 18h à 20h

Résultats :

- Actuellement le groupe des Audaciens se compose en moyenne d'une trentaine de personnes.
- Le club à innové en organisant, le samedi 16.12.2023 en fin de soirée, un AUDAX sur le thème des illuminations des fêtes de fin d'année sur la métropole. Cet AUDAX a rencontré un vif succès qui s'est terminé par le partage d'un vin chaud de l'Amitié.

CATÉGORIE N°4

Les Trophées des clubs 2024 FFRandonnée