La Marche d'endurance à la FFRandonnée

Un réseau de clubs et d'animateurs formés propose la marche d'endurance, dont la marche Audax® dans plusieurs départements.

Ils vous donneront les meilleurs conseils pour commencer cette activité et atteindre vos objectifs.

Rejoignez-nous !

Vous souhaitez trouver un club de Marche d'endurance près de chez vous ?

Consultez le site de la fédération **www.ffrandonnee.fr** rubrique **Nos Clubs - Trouver un club**. Choisissez un département et l'activité Marche d'Endurance, puis recherchez un club.

Pour plus d'informations : rubrique **Disciplines - Les disciplines - Marche d'endurance et Audax**

CONTACT

Fédération Française de la Randonnée Pédestre

23 rue Raspail,
94200 Ivry-sur-Seine
pratiques@ffrandonnee.fr

Trouver un club

Contact local

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique - SIRET 30358816400051

Création et mise en page : FFRandonnée / Den's Infographie-www.infodens.fr
Impression DMI - Jan. 2025 - V1
Crédits photos / illustrations : Laurent Carre

Ne pas jeter sur la voie publique

BV SPORT LA FRENCH PERFORMANCE · Groupama · AGENCE NATIONALE DU SPORT · MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE Liberté Égalité Fraternité

@FFRandonnee

Relevez un défi personnel avec cette activité !

La Marche d'endurance

Qu'est-ce que c'est ?

La Marche d'endurance, en allure libre ou contrôlée, s'apparente à la randonnée pédestre sur de longues distances.

Henri Desgranges, pionnier du cyclisme, introduit en France le concept des randonnées cyclistes qu'il baptise les "Audax français". Le succès rencontré l'incite à étendre cette formule à la marche.

Marche sportive exercée le plus souvent en groupe par esprit de solidarité et de convivialité, la marche d'endurance demande des capacités physiques et mentales renforcées pour parcourir de nombreux kilomètres (un avis médical au préalable est souhaité).

Les épreuves homologuées sont les brevets Audax pédestres.

Quelques chiffres :

La FFRandonnée a formé environ **50** capitaines de route pour vous accueillir et vous encadrer.

330 clubs participent à des épreuves de marche d'endurance et à des marches Audax toute l'année partout en France.

Rejoignez les clubs de la FFRandonnée pour pratiquer la Marche d'endurance

Une activité à l'effort physique et mental

L'entraide et la solidarité !

Une activité de groupe où s'entraident les marcheurs pour tenir de longues distances. Cette activité permet ainsi d'accomplir un défi personnel tout en partageant un moment convivial avec d'autres marcheurs.

Une activité pratiquée dans les meilleures conditions de sécurité.

Des capitaines de route encadrent la marche d'endurance pour garantir la sécurité des participants.

Matériel & équipement

- vêtements de randonnée pédestre sportive ;
- chaussures de randonnée légères ;
- gilet de signalisation fluorescent de jour comme de nuit ;
- éclairage individuel pour les brevets comportant une partie de parcours nocturne.

Les brevets Audax®

Les brevets Audax pédestres sont les épreuves homologuées se déroulant sur de longues distances (de 25 à 150 km).

Ils s'effectuent en groupe sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

Depuis 2010, la FFRandonnée et l'Union des Audax Français (UAF) ont décidé de s'associer pour contribuer à la promotion et au développement de la marche Audax.

En savoir plus sur cette discipline

FFRandonnée

www.ffrandonnee.fr