

Vous pratiquez la marche à allure soutenue  
et aimez randonner à plusieurs ?



Un défi  
personnel à relever ?  
**Découvrez la  
Marche d'Endurance !**



MARCHE D'ENDURANCE



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

**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.

## Où pratiquer la marche d'endurance ?

### Un réseau de clubs et

**d'animateurs formés :** la FFRandonnée propose la marche d'endurance dont la marche Audax® dans plusieurs départements. Nos clubs organisent toute l'année des marches longues distances ouvertes à tous et vous donneront les meilleurs conseils pour commencer cette activité et atteindre vos objectifs.

## Comment trouver son club ?

Consultez le site de la fédération [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) rubrique **Nous rejoindre / recherche avancée**. Choisissez une aire géographique et l'activité "La Marche à allure Audax®".

Pour plus d'informations : rubrique Randonner – Pratiques de randonnée – Marche d'endurance.



## Intérêts & bienfaits

### DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ ET DE SOLIDARITÉ À PARTAGER

Une activité de groupe où s'entraident les marcheurs pour tenir de longues distances et où les moments de convivialité lors des ravitaillements sont appréciés par tous.

### UNE ACTIVITÉ PRATiquÉE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS DE SÉCURITÉ

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