



FORMULAIRE D'ADHÉSION

Je désire prendre une Licence Comité :

- Individuelle 37 € Familiale 73,80 €
- Abonnement 1 an à Passion Rando Magazine 8€
- Je joins un chèque de _____ €
- Mme. M.

Nom : _____

Prénom : _____

Date de Naissance : ____/____/____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Courriel : _____ @ _____

Tél. : _____

N° adhérent : _____

(en cas de renouvellement)

- Dans le cas d'une formule familiale, informations sur les autres membres de la famille :

Nom : _____ Nom : _____

Prénom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____/____/____ Date de naissance : ____/____/____

N° adhérent : _____ N° adhérent : _____



A NOUS RETOURNER

Ce bulletin d'inscription est à compléter et à nous renvoyer avec un certificat médical et un chèque à l'ordre du CDRP 93 :

FFRandonnée Seine-Saint-Denis
1 Ter place des Martyrs de la résistance
et la déportation
93110 Rosny-sous-Bois



PARTICIPER AUX MARCHES AUDAX®

• Vous présenter 20 minutes avant le départ.
Programme sur www.randopedestre93.fr onglet Audax
Une somme symbolique d'1€ vous sera demandée.

et si vous souhaitez vous pouvez :

• Soutenir l'action de notre Fédération (qui crée et entretient 180 000 km de sentiers en France grâce à 6 000 bénévoles), adhérer à la FFRandonnée :

Souscrire à une Licence Comité.
Bulletin d'adhésion ci-contre.

ou

Devenir membre d'un des 36 clubs de Seine-Saint-Denis (liste sur : www.randopedestre93.fr)



Les avantages de la Licence Comité :

- Une assurance adaptée et une assistance 24h/24 et 7j/7 en France et à l'étranger.
- L'accès aux stages de formation.
- Des réductions et des tarifs préférentiels auprès de nombreux partenaires.
- L'abonnement à Passion Rando pour 8€ /an



© C.D.R.P. 93 - Ne pas jeter sur la voie publique.



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Seine-Saint-Denis

www.randopedestre93.fr

1 Ter place des Martyrs de la résistance et la déportation
93110 ROSNY SOUS BOIS
Tél. : 01 48 54 00 19
contact@randopedestre93.fr



MARCHES D'ENDURANCE AUDAX®



En équipe
se faire plaisir,
découvrir les paysages,
la nature et rencontrer
d'autres marcheurs !





QUI SOMMES NOUS ?

Notre passion sportive est la randonnée



NOS MISSIONS

- Créer, baliser et entretenir les itinéraires de randonnée : 300km de sentiers en Seine-Saint-Denis comprenant des GR®, des GRP®, des PR®, et des sentiers thématiques.
- Contribuer à la protection de la nature et de l'environnement.
- Représenter les intérêts des randonneurs et de leurs associations.
- Promouvoir la randonnée pédestre et organiser des manifestations ludiques.
- Faire découvrir la randonnée aux jeunes.
- Organiser des formations à l'orientation, l'animation, le balisage, la découverte de la nature, etc.

Le Comité Départemental :

- 10 commissions
- 36 clubs
- 35 baliseurs
- 70 bénévoles
- 2500 licenciés

QUELQUES CHIFFRES

En Seine-Saint-Denis :

- 4 voies d'eau
- 25 parcs et forêts
- 300 km de sentiers balisés
- 1 400 ha. d'espaces verts

TOUTE NOTRE ACTUALITÉ :

www.randopedestre93.fr

MARCHE D'ENDURANCE AUDAX®

Cette activité sportive permet de conserver le bien le plus précieux que l'on possède : son capital santé. Avec l'âge, les capacités cardiaques et respiratoires diminuent à moins de les renforcer par une marche d'allure dynamique.

La marche d'endurance Audax® se pratique en groupe «Partir ensemble, revenir ensemble» à une allure moyenne de 6 km/h derrière un «capitaine de route» qui règle l'allure, il veille au bon déroulement du brevet, à la sécurité de tous, au respect des horaires et de la distance. Ces brevets sont organisés sur les distances suivantes : 25, 50, 75, 100, 125, 150 et 200 km.

Marche à l'allure de 6 km / heure



Votre contact :

Gérard Picot
Tél. : 01 48 66 47 51
Port. : 06 07 97 74 00
Courriel : gpicot93@free.fr

Pour découvrir d'autres destinations, voyez le calendrier des marches sur le site de l'UAF : <http://www.audax-uaf.com>



Les délais accordés pour effectuer les différents brevets Audax sont :

- Pour un brevet de 25 km : 5h, arrêts compris (04h10 de marche - 0h50 d'arrêt)
- Pour un brevet de 50 km : 10h, arrêts compris (08h20 de marche - 1h40 d'arrêt)
- ainsi de suite...

Les pauses sont généralement prévues près de brasseries et boulangeries mais munissez vous d'un ravitaillement et d'eau.

L'itinéraire n'étant ni fléché, ni distribué, le groupe doit rester derrière le «capitaine de route».

L'Union des Audax Français organise ou délègue à des associations l'organisation des brevets Audax pédestres en conformité avec son règlement.

En Seine-Saint-Denis, le CDRP 93 est habilité à organiser ces brevets. Le programme est établi annuellement.

Pour participer à un brevet Audax, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance, présentez-vous 20 minutes avant le départ pour vous inscrire. En fin de brevet une attestation de votre réussite vous sera remise et votre brevet enregistré auprès de l'UAF.

