



Le CSME s'ouvre en 2019 à une nouvelle discipline : l'AUDAX

Pourquoi participer :

- Marcher à une allure dynamique de 6 km/h.
- Partir ensemble, revenir ensemble, partager une même passion conviviale.
- Travailler pour son capital santé, respiratoire et cardiaque.
- Dynamiser le CSME avec une autre activité.
- Rejoindre des pionniers audacieux d'un club unique, fédérateur dans le Val d'Oise : le CDRP 95, sociétaire de l'Union des Audax Français.

A l'issue de cette performance, il vous sera délivré un brevet de 25 km marche Audax.

Nous organiserons ainsi en 2019, une marche de 25 km le premier samedi de chaque mois.

Dont 2 samedis où une marche de 50 km vous sera proposée.

Soit les : -05/01 -02/02 -02/03 -06/04 -04/05 -01/06 -06/07 -03/08 -07/09 -05/10 -02/11 -07/12.

Le départ de la marche aura lieu à 7h30 avec une participation de :

- 5€ pour le ravitaillement et le brevet de 25 km (arrivée 12h10).
- 10€ + repas pour celui de 50 km (arrivée 17h30).

Les départs partiront d'Eaubonne mais pourront évoluer en cours d'année, suivant les parcours, à différents endroits du département.
(ces précisions viendront ultérieurement).

Si vous adhérez, vous pourriez faire plus encore soit 75, 100, ... et pourquoi pas 200 km pour obtenir coquilles, aigles de bronze, argent, or.

Equipement :

- Vêtements de randonnée pédestre sportive
- Chaussures de randonnée légères
- Gilet de signalisation fluorescent
- Eclairage individuel de nuit

Heureux de vous compter parmi nous, merci par avance de votre participation.

Votre interlocuteur Audax - CDRP 95 et animateur au CSME :

Didier Daumain : 01 34 16 51 08 – 06 81 23 41 72 - d.daumain@laposte.net