

L'école de la régularité

Depuis plus d'un siècle, la pratique Audax évolue en marge des modes et en dehors des manifestations à but lucratif. Pourtant, cette véritable école de la régularité et du voyage à vélo continue de former des jeunes, selon une formule accessible et parfaitement adaptée. Des brevets spécifiques ont même été créés. Et pourquoi pas pour découvrir de jeunes talents ?

Par Guillaume Judas



Sous la conduite de capitaines de route, à une allure moyenne de 22,5 km/h, les Audax participent à des brevets jusqu'à 1 000 km.

Loïc Lamouller, 30 ans, a été coureur cycliste professionnel de 1999 à 2004 chez Big Mat Auber 93. Il est aujourd'hui vélociste à Poitiers, mais sa principale particularité est d'avoir débuté le vélo par le cyclotourisme. Des brevets de randonneur, mais aussi de l'Audax. "À 12 ans, j'avais mes deux brevets, de 100 et 200 km. C'était d'abord un moyen pour mes parents de me surveiller pendant qu'eux roulaient (NDLR : son père est président de la Fédération française de cyclotourisme). Mais surtout, lorsque j'ai commencé à courir, j'avais déjà appris à rouler en peloton et acquis une excellente base foncière. Les longues distances à allure contrôlée m'avaient été favorables." Car si cette discipline, née en France en 1904 sous l'impulsion d'Henri Desgrange, le père fondateur du Tour de France, est toujours

méconnue des compétiteurs purs et durs, elle fait appel à des qualités physiques et mentales indispensables également pour la gestion d'une carrière au plus haut niveau. Certes, la moyenne d'âge des "audacieux" (le terme Audax vient du latin) dépasse la cinquantaine. Les plus âgés atteignent même les 80 printemps. C'est souvent à la quarantaine que l'on se dirige vers les Audax, parfois après une carrière de coureur cycliste classique. "Les Audax sont avant tout des passionnés de vélo. La philosophie du participant aux brevets est simplement différente de celle d'un coureur. Pourtant, l'effort n'est pas moins difficile, même s'il est géré autrement", insiste Jean de Rudnicki, président de l'Union des Audax français (UAF). "Du mental et de l'abnégation, il en faut pour boucler les distances de 200, 300, 400, 600, voire 1 000 km, poursuit-il. Lorsque les mauvaises conditions météorologiques s'en mêlent,

c'est évidemment compliqué sur tous les plans." L'allure imposée par la formule Audax, 22,5 km/h de moyenne, sous la conduite de capitaines de route responsables du groupe, présente plusieurs avantages tout en répondant à la philosophie fondatrice du mouvement : "partir ensemble, revenir ensemble". Le tourisme à vélo – Henri Desgrange ne souhaitait-il pas promouvoir l'essor d'une nouvelle forme de voyages ? – n'est pas incompatible avec le développement de capacités physiques solides pour les sports d'endurance. Les moins jeunes y trouvent le moyen de s'exprimer sur la longueur et de pallier leur baisse de puissance. "C'est aussi très intéressant pour les plus jeunes. L'endurance sur des braquets raisonnables constitue une base solide de l'entraînement, au contraire des sports plus violents et plus rapides, comme le BMX ou le VTT, sans parler de la



La compétition entre membres des Audax n'est pas de mise, mais ils partent tout de même sur les traces des plus grands.

compétition traditionnelle, dès les minimales par exemple. Je reste persuadé qu'avec un passé sur longues distances, un jeune qui se dirige vers la course peut ensuite exploser vers 19-20 ans." Ancien compétiteur, Jean de Rudnicki loue l'apprentissage de la vie en communauté qu'impose inexorablement la pratique de longues distances en groupe. "Outre le fait de rouler en peloton, on prend les repas en commun, on s'encourage les uns les autres, on se fixe des buts ensemble, et surtout on n'abandonne pas un camarade en difficulté. On y apprend le respect de l'autre." La sécurité est également un point fondamental sur lequel insistent les encadrants. Rouler ensemble, respecter le code de la Route, le port du casque et du baudrier réfléchissant, maîtriser sa machine sont autant d'éléments formateurs pour la suite d'une carrière, qu'elle soit compétitive ou simplement de loisir.

Des brevets adaptés

Fort d'une histoire riche en souvenirs et en anecdotes, le mouvement Audax, affilié par ailleurs à la FFCT, vient de décider de créer des brevets adaptés pour les plus jeunes. Qu'importe après tout qu'ils deviennent des champions plus tard, en intégrant la FFC, ou qu'ils en restent à une pratique purement de loisir. Les Aiglons de bronze, d'argent et d'or s'obtiennent lorsqu'une série de distances a été parcourue. Dès 12 ans, les jeunes peuvent se confronter à des distances raisonnables, à partir de 20 km. Pour obtenir l'or, il faut avoir réalisé 80, 140 et 200 km (en plus du bronze et de l'argent obtenus précédemment) en l'espace de trois ans minimum, et avant l'âge de 18 ans. Les manifestations donnant lieu

à la validation des étapes pour l'obtention d'un brevet sont toujours encadrées par des éducateurs fédéraux, en respectant toutes les règles de sécurité spécifiques à la pratique Audax. La vitesse moyenne imposée est de 18 à 22,5 km/h, selon la distance et le "niveau". Jean de Rudnicki rappelle toutefois que "si le groupe a tout avantage à rouler le plus régulièrement possible, sous la conduite des capitaines de route, il y a évidemment quelques accélérations liées au respect du temps imparti, après une longue côte par exemple, ou une descente technique. Ceci nécessite et permet d'acquérir des qualités physiques qui vont un peu au-delà de la simple promenade, même au long cours." Lorsque le jeune accomplit son premier brevet de 200 km, en une journée et impérativement entre le lever et le coucher du soleil, il intègre une communauté forte de 182 000 brevetés depuis plus d'un siècle. "Nous validons environ 3 000 brevets par an. Notre exemple est même repris à l'étranger. Nous recevons régulièrement des demandes d'organisations et de validation en dehors de nos frontières. Comme quoi notre formule plaît et continue d'attirer de nombreux participants." Les jeunes qui décident de poursuivre dans le mouvement peuvent alors se lancer dans d'autres aventures, encadrés selon la formule, ou seuls, en devenant de véritables voyageurs à vélo, grâce aux qualités développées par les Audax.

Une discipline qui a aussi ses champions

Pas de compétition ou de confrontation directe entre les Audax, puisqu'il ne s'agit pas d'arriver avant le compagnon de route, mais d'arriver ensemble. Rien n'interdit toutefois de

participer au maximum de manifestations, sur des distances de plus en plus longues, ou de boucler des parcours mythiques. Les Audax disposent en leur sein de véritables stakhanovistes du coup de pédale, ayant à leur palmarès un nombre impressionnant de "diagonales" ou de Paris-Brest-Paris terminés. Raymond Poulidor a été intronisé président d'honneur du mouvement début avril. Qu'on ne s'y trompe pas, cette pratique qui inspire le respect n'est pas éculée, et peut encore séduire de nombreux sportifs hors norme, dans l'esprit ou au niveau des capacités de résistance physique. Une école qui devrait continuer de



La philosophie des Audax : partir ensemble, arriver ensemble.

séduire quelques gamins en mal de défis, même si le choix de leurs modèles n'est pas encore tout à fait défini. L'Audax est un mouvement qui perdure et reste malgré tout accessible quel que soit l'âge et il s'agit parfois d'un retour aux sources : "Pour la petite histoire, après trois ans d'arrêt, depuis la fin de ma carrière de coureur pro, j'ai décidé cette année de reprendre le vélo en participant à des brevets Audax. Pour l'ambiance et la convivialité, mais aussi pour le bien-être." Combien de jeunes suivront les traces de Loïc Lamouller ? ■

TENIR LA DISTANCE

L'effort de longue durée imposé par la pratique Audax nécessite un mental à toute épreuve, plus que des capacités physiques spectaculaires. Le rythme tenu sur les brevets fait appel aux qualités d'endurance pure. En toute logique, ce sont principalement les graisses de réserve qui sont consommées. Néanmoins, une pause déjeuner est toujours prévue au cours des brevets, où les participants s'alimentent comme des coureurs, à base de féculents. Sur la route, ils consomment des produits énergétiques (boissons, barres, gels). L'écologie et le fait de ne pas jeter les détritiques fait bien sûr partie des bases de "l'éducation" de l'Audax. Une pratique régulière permet de passer les paliers de distance tout à fait normalement, grâce à l'apprentissage de la gestion de l'effort. L'entraînement du séant semble pourtant le plus compliqué pour certains !

LE MATÉRIEL POUR LES AUDAX

"Certains Ayatollahs de l'Audax veulent limiter la participation aux brevets aux randonneuses toutes équipées. Je ne suis pas pour. Si nous voulons nous ouvrir aux jeunes, nous devons accepter tous les vélos. Nous voyons d'ailleurs de plus en plus de vélos tout carbone. Moi-même, je dispose d'un vélo léger très performant et d'une randonneuse pour les très longues distances." La volonté d'ouverture de Jean de Rudnicki vise à attirer les amateurs de belles machines, car les Audax sont avant tout des passionnés de vélo. Les conditions de nuit parfois imposent toutefois des systèmes d'éclairage perfectionnés : "Il n'est pas toujours utile de disposer de garde-boue ou d'éclairages trop compliqués pour les brevets de distances raisonnables. Aujourd'hui, de très bons éclairages intégrés aux casques sont d'ailleurs disponibles." Un casque aujourd'hui obligatoire sur les Audax, d'ailleurs.