



REGLEMENT DES MARCHES D'ENDURANCE

A.I.M.E

Mars 2026

1 Préambule

L'Association Internationale de Marche d'Endurance **A.I.M.E** est une association affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre. Cette dernière est délégataire du Ministère des Sports pour toute l'activité de randonnée, dont la Marche d'Endurance.

A ce titre l'association A.I.M.E s'inscrit dans cette perspective de promouvoir et développer la marche d'endurance qui se pratique sous différentes formes. Elle s'efforce d'encourager la participation de personnes de tous âges et de tous niveaux physiques, en offrant une structure pour explorer et apprécier les nombreux aspects de cette discipline à son propre rythme.

A.I.M.E, en collaboration avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre et ses clubs affiliés s'engage à offrir des événements de qualité, enrichissants et sécurisés pour tous les passionnés de marche d'endurance, et ce dans un esprit respectueux de la discipline, du règlement de marche (objet de ce document), des organisateurs et des pratiquants. La marche d'endurance est conçue comme une activité collective privilégiant le plaisir de marcher ensemble, l'entraide entre participants et la convivialité.

A.I.M.E vous invite à rejoindre cette aventure dynamique et à devenir membre d'une communauté passionnée par la marche d'endurance. Que vous soyez un marcheur expérimenté ou un débutant curieux, il y a une place pour vous.

Le présent règlement vise à définir et préciser l'organisation des marches d'endurance organisées par A.I.M.E ou par ses clubs adhérents.



2 Définition

La marche d'endurance est une marche qui nécessite un effort physique et mental plus important que la marche classique, type randonnée. Les pratiquants ont le plus souvent des objectifs de progression en allongeant les distances parcourues et en augmentant leur vitesse de déplacement.

La marche d'endurance se distingue par des itinéraires de plus de 20 km et à une vitesse de déplacement minimale de 5 km/h.

Cette discipline se décline en deux types de marche principaux : la marche à allure libre et la marche d'endurance à allure rythmée et encadrée. Dans les deux cas ceux sont des épreuves de marche sans classement.

2.1 Marche à allure libre

La marche d'endurance à allure libre est une épreuve de marche en semi ou totale autonomie, dont l'objectif est de parcourir des longues distances, souvent supérieures à 40 km en allure libre dans un temps limité. (*allure de déplacement entre 5 et 7 km/h*).

Plusieurs distances peuvent être proposées sur un ou plusieurs jours.

Dans le cas de la marche d'endurance à allure libre, il n'y a pas d'équipe de conduite de la marche, seuls des signaleurs fixes peuvent sécuriser le parcours lors des traversées sensibles. Par ailleurs un véhicule de secours ou voiture-balai peut fermer la marche.

Selon les organisations le parcours peut être balisé ou fléché, ou une carte d'orientation ou trace gpx fournie.

2.2 Marche à allure rythmée et encadrée

La marche d'endurance à allure rythmée est une activité de marche en groupe, encadrée par un binôme d'animateurs pour assurer la sécurité et le bon déroulement de l'événement :

- Le **meneur d'allure** qui ouvre le parcours et guide le groupe tout au long de l'itinéraire prédéfini, en maintenant le rythme imposé.
- Le **serre-file** qui ferme la marche. Ce rôle est crucial pour garantir que personne ne soit laissé derrière et pour s'assurer de la cohésion du groupe.



Des **assistants sécurité**, aussi appelés **traverseurs**, peuvent venir compléter le binôme d'animateurs. Ils sont présents pour faciliter les traversées de route en toute sécurité et en respectant le code de la route. Ils veillent par ailleurs à ce que le groupe de marcheurs respecte les règles de sécurité tout au long du parcours, en coordination avec le meneur d'allure et le serre-file.

Les **signaleurs** sont des membres supplémentaires qui peuvent être déclarés en préfecture pour renforcer le dispositif de sécurité. Leur présence est particulièrement importante lors de grands événements ou dans des environnements urbains.

Le parcours n'est pas communiqué aux participants à l'avance et n'est pas fléché ou balisé. Tous les participants doivent suivre le meneur d'allure sans se laisser distancer, ce qui ajoute un aspect de cohésion et de motivation au sein du groupe.

2.3 Préparation et Logistique

Pour réussir dans la marche d'endurance, une préparation adéquate est essentielle. Les participants doivent s'assurer d'avoir une bonne condition physique et mentale. Des ravitaillements peuvent être prévus sur le parcours pour aider les marcheurs à maintenir leur énergie. Si ce n'est pas le cas, les participants doivent être autonomes et bien équipés pour gérer leur alimentation et leur hydratation.

3 Distances et organisation des marches encadrées

Les marches d'endurance encadrées organisées par A.I.M.E ou ses clubs affiliés offrent aux participants une occasion de tester leur résistance et endurance sur diverses distances. Ces brevets pédestres sont conçus pour convenir à des marcheurs de différents niveaux, avec une approche structurée et sécurisée.

Pour s'acclimater à la marche d'endurance, il est nécessaire de s'appropriier à la fois les distances et la vitesse. L'initiation et la découverte de la marche d'endurance s'opère sur des tronçons de 12,5 km.

L'allure à trouver se fera progressivement pour les débutants de 4,5 km/h, ensuite 5 km/h. Une régularité à l'effort s'obtiendra en répétant plusieurs fois ces séances de découverte pour ensuite être à l'aise vers les plus longues distances.

Marcheur débutant ou aguerri, souhaitant partager une activité de marche cadrée à allure modérée ou plus soutenue, à la recherche de défis plus ou moins intenses pour repousser les limites, A.I.M.E propose des marches homologuées sur des distances plus ou moins longues : 12,5 – 25 – 37,5 - 50 – 75 – 100 – 125 – 150km et pour 2 allures régulières : 5 ou 6 km/h.

Distance et allure seront prédéfinies en amont, avant l'inscription des participants à la marche.

3.1 Distances Courtes

Les distances courtes pourront être parcourues soit à une allure modérée de 5 km/h, soit de 6km/h.

Voici les différentes distances proposées, et le temps de réalisation de la marche, pauses incluses, en fonction de l'allure imposée :

	12,5km	25km	37,5km	50km
Allure 5 km/h	3h	6h	9h	12h
Allure 6 km/h	2.3h	5h	7.5h	10h

Le « **25km** » est l'épreuve incontournable et la plus accessible au plus grand nombre de marcheurs d'endurance après s'être initiés.

Le « **37,5 km** » est une étape intermédiaire avant de se lancer sur la distance de 50 km pour se conforter sur sa possibilité de faire une distance plus longue.

Le « **50km** » est la distance fétiche très souvent dédiée aux grandes marches d'allure libre (*Paris-Mantes, Bourges-Sancerre, Auxerre-Vézelay, Mont Saint Michel, ...*). Elle nécessite une très bonne condition physique et un équipement adapté à cette épreuve.

3.2 Distances Longues

Pour les marcheurs chevronnés qui souhaitent repousser leurs limites, A.I.M.E propose des parcours plus étendus à l'allure régulière de 6 km/h uniquement.

Voici les différentes distances proposées, et le temps de réalisation de la marche, pauses incluses :

	75km	100km	125km	150km
Allure 6 km/h	15h	20h	25h	30h



Le « **75km** » devient un premier objectif de dépassement de soi, où il faut puiser dans ses réserves et lutter contre la fatigue qui peut survenir à tout moment. C'est le premier pallier vers les grandes distances.

Le « **100km** » est le premier sommet de l'endurance. Marcher le jour et la nuit constitue un véritable défi à soi-même.

Souvent après avoir effectué plusieurs 100 km et encaissé cette longue distance, le marcheur d'endurance aspire à un nouveau défi, le « **125km** ».

Le « **150km** » est assurément un épanouissement personnel du marcheur d'endurance qui n'a de cesse que de repousser ses propres limites. L'accomplissement de cette épreuve est un véritable exploit sportif.

De manière très exceptionnelle, A.I.M.E envisage d'organiser un « **200km** », le Graal du marcheur. Conçue pour les marcheurs les plus aguerris, cette épreuve représente bien plus qu'un simple défi sportif. Elle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent puiser au plus profond de leurs ressources physiques et mentales, se transcender et découvrir leur véritable potentiel. L'Ascension est une expérience humaine totale, où la persévérance, la résilience et l'entraide deviennent les piliers de la réussite. Sur une telle épreuve le marcheur repousse toutes ses limites. Elle se déroule sur un weekend de 4 jours et doit s'effectuer en moins de 40 heures (*pauses incluses*).

3.3 Organisation

Les arrêts et les pauses sont répartis sur tout le parcours à l'initiative de l'organisateur.

Il est recommandé aux organisateurs de prévoir des collations en boisson et nourriture adaptées aux distances parcourues et au contexte de terrain (météo...).

Les parcours peuvent être en ligne ou en boucle (ou découpés en plusieurs boucles, par exemple 2x25km pour une épreuve de 50km).

En fonction de conditions qu'il jugera particulières, l'organisateur sera autorisé de manière raisonnable de moduler la vitesse moyenne de déplacement ou la distance du parcours.



4 Sécurité

La randonnée pédestre s'effectue de jour comme de nuit, les marcheurs doivent obligatoirement respecter le code de la route tout au long du parcours.

Ils portent obligatoirement un gilet réfléchissant et un éclairage individuel (lampe frontale ou pectorale).

Pour des raisons de sécurité les véhicules motorisés privés sont interdits sur le parcours (*en dehors des organisateurs et des forces de l'ordre et de secours*).

En dehors des chiens d'assistance, les chiens ne sont pas autorisés.

Tous les marcheurs doivent respecter les arrêtés municipaux, préfectoraux dans les différentes villes, villages traversés.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident survenu à des marcheurs qui se seraient écartés du parcours officiel.

5 Responsabilité

Quelle que soit la distance de l'épreuve, les participants doivent être en bonne condition physique et présenter, lors de leur inscription, une licence délivrée par une fédération sportive.

A défaut, ils doivent fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche sportive.

En l'absence de ces documents, l'inscription vaut déclaration sur l'honneur attestant des capacités physiques nécessaires pour pratiquer l'épreuve.

Le comité organisateur décline toute responsabilité en cas d'incident résultant d'une surestimation des capacités physiques d'un participant.

Les licenciés de la Fédération Française de Randonnée Pédestre bénéficient d'une garantie de responsabilité civile. Les non-licenciés doivent, quant à eux, souscrire une assurance personnelle couvrant leur participation.

Chaque participant est responsable de sa propre sécurité.



Le meneur d'allure, ou l'organisateur de la marche, se réserve le droit d'arrêter un marcheur si son état de santé ou son comportement le justifie.

L'organisateur est seul responsable de la définition et de la gestion de l'itinéraire. Les marcheurs s'engagent à le respecter le parcours établi et à suivre les consignes données.

6 Inscriptions et tarifs

Afin de faciliter l'organisation et l'intendance des marches, il est préférable de s'inscrire à l'avance en suivant les modalités indiquées par l'organisateur (par mail, site internet...).

Aussi, pour des raisons de sécurité et d'organisation, si le nombre d'inscrits maximum est atteint ou la date limite d'inscription dépassée, l'organisateur s'autorise le droit de refuser les participants de dernière minute.

L'organisateur précisera les collations prévues et incluses dans le tarif d'inscription.

Les tarifs doivent tenir compte des contraintes d'organisation et du bon accueil des participants, compte-tenu de la recherche du nécessaire équilibre budgétaire.

7 Homologations

7.1 Le carnet du marcheur (dématérialisé)

Le carnet du marcheur permet à chaque participant de cumuler l'ensemble des kilomètres parcourus lors des différents brevets de marche d'endurance, qu'ils soient réalisés à allure libre ou à allure rythmée, organisés par A.I.M.E, ses clubs adhérents ou d'autres associations partenaires organisatrices de grands évènements de marches libres.

Ce carnet, sous format dématérialisé, constitue la référence officielle pour la validation des distances effectuées.



7.2 Le carton

Lors de chaque brevet effectué, un carton sera remis au participant. L'organisateur lui apposera son tampon.

7.3 Enregistrement des épreuves

L'association A.I.M.E est chargée d'assurer le suivi et l'enregistrement des différentes épreuves dans le but d'homologuer les distinctions attribuées aux participants.

Les informations collectées et enregistrées dans une base de données comprennent :

- le nom et le prénom du participant,
- sa date de naissance (facultatif – utilisée à des fins de statistiques ou pour distinguer des homonymes),
- son adresse mail (facultatif – utilisée à des fins de communication),
- le club d'appartenance,
- la date et le lieu de l'épreuve,
- ainsi que le club organisateur.

Ces données permettent d'assurer la traçabilité et la validité des résultats, garantissant ainsi la reconnaissance officielle des distinctions délivrées par l'association.

L'exploitation de la base de données permet par ailleurs la recherche de l'historique des brevets effectués par un marcheur, la réalisation de statistiques anonymisées.

A.I.M.E ne cède aucune des données à caractère personnel à des tiers sans le consentement exprès des personnes concernées. Par ailleurs, conformément à la réglementation RGPD, toute personne bénéficie des droits d'accès et de rectification des données à caractère personnel qui le concerne, ainsi que des droits à demander la limitation du traitement de ses données à caractère personnel.

Les marcheurs ayant déjà participé à des épreuves de marche d'endurance sur des distances et allures similaires à celles proposées par A.I.M.E pourront les valoriser pour obtenir une distinction, en transmettant à A.I.M.E une copie des documents (brevets) remis lors de ces épreuves. Cette démarche s'appuie sur la confiance mutuelle et la reconnaissance du parcours accompli par chacun.

8 Distinctions

Dans le monde de la marche d'endurance, des distinctions sont décernées pour récompenser les efforts des participants en fonction des distances parcourues. Chez A.I.M.E ces distinctions sont symbolisées par des arbres remarquables, chacun représentant une étape importante dans le parcours du marcheur.

8.1 Les « premières fois »

Chaque arbre représente une distance symbolique, marquant une étape clé dans la progression du marcheur :

- **Le Pêcher** : 12,5 km
- **Le Sapin** : 25 km
- **Le Bouleau** : 37,5 km
- **Le Peuplier** : 50 km
- **Le Saule** : 75 km
- **Le Charme** : 100 km
- **Le Hêtre** : 125 km
- **Le Chêne** : 150 km

Un carton spécifique sera proposé pour enregistrer toutes ces premières distances.

8.2 Les combinaisons

Les distinctions sont également attribuées en fonction de combinaisons spécifiques de distances parcourues. Voici un tableau qui illustre ces combinaisons et les distinctions associées :

		Distances (km)							TOTAL	CUMULE
		25	37,5	50	75	100	125	150		
Distinctions	Marronnier (cuivre)	2	0	1	1	0	0	0	175	175
	Chataigner (bronze)	2	0	2	1	1	0	0	325	500
	Mélèze (titane)	0	0	0	0	2	1	0	325	825
	Cèdre (argent)	0	0	0	0	2	1	0	325	1150
	Olivier (vermeil)	0	0	0	0	2	0	1	350	1500
	Séquoia (or)	0	0	0	0	3	0	1	450	1950

Note : Pour un premier Marronnier, la distance 75km peut être validée avec 2x37,5 km.

8.3 Le challenge des 4 saisons

Le challenge des 4 saisons est une aventure captivante qui s'étale sur **deux ans**, combinant marches libres et encadrées pour atteindre un total impressionnant de **1000 km**. Chaque saison offre un défi unique de **250 km**, permettant aux participants de s'immerger dans la beauté changeante de la nature tout au long de l'année.

- **Challenge du printemps** : du 21 mars au 20 juin : 250 km
- **Challenge de l'été** : du 21 juin au 20 septembre : 250 km
- **Challenge de l'automne** : du 21 septembre au 20 décembre : 250 km
- **Challenge de l'hiver** : du 21 décembre au 20 mars : 250 km

Chaque saison offre une nouvelle perspective et des défis différents, rendant ce challenge aussi varié qu'enrichissant.

8.4 Le challenge des Feuilles :

Pour les marcheurs qui préfèrent les petites distances, le **Challenge des Feuilles** propose trois niveaux de progression selon la distance totale parcourue :

- **Feuille de Châtaignier** : **200 km** à compléter en marches de 25 ou 50 km.
- **Feuille de Cèdre** : **600 km** à compléter en marches de 25 ou 50 km.
- **Feuille de Séquoia** : **1 000 km** à compléter en marches de 25 ou 50 km.

Chaque marcheur peut choisir la distance (25 ou 50km) de ses étapes selon son rythme et ses objectifs, tout en cumulant les kilomètres pour atteindre la feuille correspondante.

9 Les récompenses

Un trophée sera remis par un membre du Conseil d'administration de A.I.M.E, ou son représentant, au récipiendaire lors de l'obtention de son premier **Séquoia**, ainsi que pour les **5e, 10e, 15e, 20e**, etc. **Séquoia**.

Tout marcheur peut, sur demande et contre paiement, obtenir une **médaille** ou un **insigne** correspondant à chacune de ses distinctions **Arbres** ou **Feuilles**.