

Fédération Française de Cyclotourisme

# Guide du cyclo touriste 2011





# Guide du cyclo touriste 2011



# Le mot du Président

Le guide du cyclotouriste, comme son nom l'indique, est la référence qui doit permettre à chacun de mieux connaître le cyclotourisme, son histoire, sa raison d'être et ses activités.

Grâce à ce document important, vous pouvez construire un programme varié et riche qui complètera celui des sorties dominicales habituelles. Le panel d'activités proposées à la Fédération française de cyclotourisme va du circuit du débutant pour découvrir la pratique, au randonneur au long cours chevronné qui veut assouvir sa passion, sans oublier le légendaire BCN/BPF pour découvrir la France à vélo. La plupart de ces activités incitent à une activité autonome et à une plus grande liberté individuelle, ce qui constitue, avec l'amitié et la convivialité, les valeurs intrinsèques du cyclotourisme.



Bonnes randonnées à vélo à toutes et à tous.

*Dominique Lamouller  
Président de la Fédération française de cyclotourisme*



# Sommaire

## Mieux connaître votre Fédération

- Le cyclotourisme : une identité au service du partage ..... 5
- L'histoire du cyclotourisme ..... 6
- La FFCT aujourd'hui ..... 14
  - ✓ Le tourisme ✓ L'éthique ✓ L'identité ✓ Une dynamique au cœur des enjeux actuels
  - ✓ Ville-vélotouristique : un label FFCT
- Votre Fédération, acteur majeur du Tourisme à vélo ..... 16
  - ✓ Le cyclotourisme pour l'environnement
  - ✓ Partager votre passion : comment s'impliquer dans un club ?
  - ✓ Comité directeur ✓ Chargés de mission ✓ Equipe technique nationale
  - ✓ Centre cyclotouriste "Les 4 vents" ✓ Siège fédéral
  - ✓ Bibliographie ✓ La médiathèque fédérale à votre service
  - ✓ Le cyclotourisme un réseau international

## La pratique

- La sécurité et la santé : les priorités de la FFCT ..... 29
  - ✓ Rappel du Code de la route ✓ Charte du pratiquant Route et VTT
  - ✓ Les conseils santé
- Conseils techniques - Route ..... 32
- Conseils techniques - VTT ..... 40
- Formez-vous ! ..... 45
- Informations sur votre assurance ..... 48
- Le cyclotourisme : pratique familiale et sport pour tous ! ..... 52
  - ✓ Les organisations ✓ Concentration des chérubins
  - ✓ Brevet d'initiation au cyclotourisme familiale (BICF) ✓ Les brevets d'initiation
  - ✓ Les Cyclo-découvertes®
- Le jeune cyclotouriste ..... 57
  - ✓ Un accueil spécifique dans les clubs ✓ Le challenge national des école de cyclotourisme
  - ✓ Les animations pour découvrir et progresser ✓ L'éducation routière
  - ✓ La Semaine nationale et européenne des jeunes ✓ Les Traits d'union
  - ✓ Environnement et solidarité des jeunes
- Le VTT de randonnée ..... 66
  - ✓ Des animations pour découvrir et progresser ✓ Les Bases d'activité VTT de randonnée
  - ✓ Le Challenge des bases VTT ✓ Les événements VTT : Vertes tout-terrain
- Le tourisme à vélo ..... 71
  - ✓ Les séjours et voyages ✓ Les randonnées permanentes ✓ Vélo en France
  - ✓ Voyage itinérant ✓ Brevet cyclotouriste national (BCN) - Brevet des provinces françaises (BPF)
  - ✓ Brevet des 4 vents ✓ Brevet de cyclotourisme européen
  - ✓ Brevet national à travers les Parcs
- Le cyclotourisme : endurance et défi physique ..... 86
  - ✓ Les Brevets fédéraux ✓ Brevet cyclo-montagnard français (BCMF) - Brevet cyclotouriste des cimes françaises (BCCF) ✓ Randonnée Mer-montagne ✓ Diagonales de France
- Des événements mythiques ..... 95
  - ✓ Pâques-en-Provence ✓ Semaine fédérale internationale de cyclotourisme
  - ✓ Concentrations nationales ✓ Fête du vélo ✓ Les 4 000 randonnées FFCT
- Chez les cyclotouristes, l'important c'est de participer ! ..... 101
  - ✓ Concours photo-védo ✓ Le prix photo-littéraire ✓ Le Challenge de France
- Les confréries ..... 110
- Le centre cyclotouriste "Les 4 vents" ..... 112

# Mieux connaître votre Fédération

## Le cyclotourisme : une identité au service du partage

La Fédération française de cyclotourisme réunit les adeptes du tourisme à bicyclette, que ce soit pour une simple promenade familiale, une randonnée ou un voyage au long cours, sur les routes ou sur les chemins.

Cela implique notamment le maintien et le développement de notre patrimoine actuel, des 4 500 organisations de notre calendrier national "Où irons-nous ?" : brevets, randonnées, rallyes, concentrations, séjours, voyages, rencontres, confréries, randonnées de montagne, Vertes Tout-Terrain.

Un ensemble de textes régit la vie fédérale dont la charte des organisations de cyclotourisme et la charte sur la publicité. Les points essentiels en sont l'absence de toute idée de compétition et l'interdiction de la publicité vestimentaire.

Chacun se doit en toutes circonstances (manifestations officielles, sorties clubs, sorties individuelles,...) de respecter les principes fondamentaux de bonne conduite :

- ✓ respect du Code de la route et des règles de sécurité,
- ✓ respect d'autrui et de l'environnement,
- ✓ amitié - désintéressement - entraide - démocratie,
- ✓ tourisme - sport/santé - culture.

Les cyclotouristes se montrent curieux du monde qui les entoure, ils aiment allier l'exercice physique à la découverte, ils s'entraident en cas de nécessité et cherchent à faire partager leur passion tout en respectant les différentes pratiques. Nos valeurs à préserver et partager dans nos clubs et autour de nous sont :

- ✓ l'indépendance de notre pratique,
- ✓ la liberté de nos activités,
- ✓ l'amitié, la convivialité,
- ✓ le comportement sur la route (Code, règles de vie, et image),
- ✓ le désintéressement vis-à-vis du sport financier dont la publicité vestimentaire,
- ✓ l'absence de compétition et de notion de performance (n'excluant pas sport et effort),
- ✓ le souci d'aider des débutants,
- ✓ l'attention pour une santé préservée,
- ✓ le développement du tourisme et de la culture comme but,
- ✓ une authenticité partagée et sans faille, facteur de diversité,
- ✓ la protection et le respect de la nature et de l'environnement.

# Mieux connaître votre Fédération

## L'histoire du cyclotourisme

Comme toute œuvre de civilisation, si modeste soit-elle, le cyclotourisme a son histoire dans laquelle il puise son éthique et qui l'aide à construire son avenir.

### ✓ LES DÉBUTS DU CYCLOTOURISME

En 1865, les frères **René et Aimé Olivier** accomplissent sur de lourds vélocipèdes de type Michaux le premier voyage cyclotouriste de Paris à Avignon, accompagnés en partie par leur ami Georges de la Bouglise. Dans les années qui suivent, d'autres vélocipédistes voyagent à vélocipède en France et à l'étranger, tels Alexis Favre, Albert Aumaillé ou Adrien de Baroncelli qui parcourra la France pour rédiger ses célèbres guides. À l'époque du grand bi, on utilise surtout le tricycle pour excursionner, il est plus lourd mais moins dangereux. Enfin, à partir de 1886 la légère bicyclette se répand rapidement en France et connaît une grande vogue. **Paul de Vivie (Vélocio)** devient en 1887 l'infatigable promoteur du tourisme cycliste et invente en 1889 le mot « cyclo-touriste ».

L'Union Vélocipédique de France, fédération de compétition, s'attribue la gestion de cette activité touristique. Mais les cyclotouristes ne sont pas satisfaits de l'Union et sous l'influence de Vélocio créent en 1890 le Touring Club de France. Cette association, très centralisée sur Paris, se tourne bientôt vers d'autres formes du tourisme, plus luxueuses, de sorte que les cyclotouristes finissent par s'y trouver mal à l'aise. Des sociétés cyclotouristes se fondent ici et là en France. Le mouvement cyclotouriste n'a finalement aucune unité concrète, seul Vélocio continue grâce à sa revue *Le Cycliste* de rassembler autour de lui les touristes et les randonneurs cyclistes. Au lendemain de la Première Guerre Mondiale, de nouveaux clubs apparaissent, souhaitant établir des liens entre eux. Vélocio incite les cyclotouristes à se rencontrer dans des meetings (concentrations pour faire connaissance et partager les expériences) semblables à ceux qu'il organise. Ces réunions commencent à se répandre.

### ✓ CRÉATION D'UNE FÉDÉRATION DE CYCLOTOURISME

Henry Defert, voyant l'activité cyclotouriste échapper au Touring club de France dont il est le président, s'attache la collaboration de **Gaston Clément**, membre du comité directeur de l'influent Audax club parisien et personnalité cyclotouriste. Clément est acquis à l'idée de l'union du cyclotourisme. Il craint que cette union ne se fasse au détriment des cyclotouristes eux-mêmes par le rattachement à une fédération existante. Les statuts du TCF ne permettant pas d'accepter des sociétés, Clément pense créer une fédération dont celui-ci serait membre et en réalité le puissant protecteur : une sorte de filiale du TCF.

# Mieux connaître votre Fédération

Ainsi est fondée le 8 décembre 1923 la Fédération française des sociétés de cyclotourisme, première appellation de notre Fédération. Gaston Clément en est le premier président. Un drame familial entraîne sa démission en 1925 et lui fait également abandonner ses fonctions et perdre son influence au TCF. **Fernand Fauveau** est alors élu président de la FFSC.

Dans le même temps, le TCF change de responsable, se désintéresse du cyclotourisme et conclut, en avril 1926, un accord avec l'Union vélocipédique de France pour lui transférer son activité cyclotouristique, ceci sans que les intéressés soient consultés. Fauveau, qui semblait être dans la confiance, considère la FFSC dissoute, démissionne pour devenir président de la Commission de cyclotourisme TCF-UVF. Mais la Fédération est légalement constituée, elle est indépendante et elle ne se laisse pas faire.

## ✓ INDÉPENDANCE ET ESSOR DE LA FFSC

**André de Boubers** est aussitôt élu président. Il comprend que la Fédération doit être autre chose qu'un organisme de coordination. Sous sa présidence dynamique et opportuniste, la FFSC, partie de rien, organise dès 1927 sa première Semaine fédérale, reprend en 1929 le meeting pascal de Vélocio qu'elle consacre à partir de 1930 au souvenir du fondateur du cyclotourisme et qui deviendra Pâques-en-Provence, lance en 1929 une vraie revue fédérale. Elle crée la carte de membre individuel. De Boubers se montre le défenseur de l'indépendance fédérale et le promoteur de tous les instants de la jeune fédération.

**Gaston Chotin** lui succède en 1932. Après un essai infructueux de rapprochement avec le TCF, il renonce définitivement à toute entente. En deux ans, il met en place un cadre administratif dont les grandes lignes subsistent encore. Il instaure des commissions, crée au fur et à mesure des besoins des Comités régionaux qui deviendront nos Comités départementaux et nos Ligues. Il décide le vote par correspondance des sociétés et prépare l'adoption de la cotisation individuelle. Il clarifie la gestion de la revue fédérale. C'est un conciliateur habile sachant être ferme quand il le faut. Sa présidence est courte mais sage et efficace. Il se retire en 1934 après avoir installé la Fédération dans un local loué, elle qui jusqu'alors tenait ses réunions de travail dans l'arrière-salle d'une brasserie.

**Georges Nivolley de Gennes** accepte de le remplacer. Ce juriste de formation assure l'ultime mise en place des réformes de Chotin, s'occupe de la défense des cyclotouristes, embauche notre premier employé. La crise économique l'atteint et le contraint à quitter son poste.

**Maurice Jérôme** lui succède en 1936. C'est un homme de terrain, présent à toutes les manifestations importantes. Il faut lui associer le secrétaire général Henri Cabrol, travailleur infatigable, malheureusement trop

# Mieux connaître votre Fédération

tôt disparu. Ils savent profiter de la vague montante des sports de plein air et de la bicyclette. Jérôme crée en 1937 la Confédération internationale de cyclotourisme. La FFSC touche en 1938 ses premières subventions. Les Meetings Internationaux ont remplacé provisoirement les Semaines fédérales, des Camps marins de vacances sont organisés en août. En 1939, la Fédération compte 9 000 membres. La revue *Cyclotourisme* a le plus fort tirage de la presse spécialisée. Jérôme est un président populaire.

## ✓ LA GUERRE ET LA LIBÉRATION

La mobilisation prive la Fédération de beaucoup de ses dirigeants. Un bureau provisoire assure les fonctions du conseil d'administration. À la fin de 1940, Jérôme transmet la présidence à **Maurice Roux** qui demeure à Nîmes, en zone non occupée. Le gouvernement de Vichy décide de réunir les différentes fédérations cyclistes en une seule : la Fédération française de cyclisme, ex UVF. En 1941, d'après discussions ont lieu quant à la réunion de la FFSC à la FFC, dont les cyclotouristes ne veulent pas. René Touzet s'illustre dans cette lutte administrative en défendant ardemment notre autonomie. En février 1942, la situation n'évoluant pas, la FFSC se met en sommeil et les cyclotouristes se regroupent plus ou moins en Zone Nord dans les Campeurs touristes français, en Zone Sud dans les Amis de Vélocio, « association philosophique et littéraire ». À la FFC, une commission de cyclotourisme est créée à laquelle se rallient bien peu de cyclotouristes. En août 1942, le ministre des Sports change et se trouve maintenant être un ancien camarade de sport de Touzet, le colonel Pasquot. Les assauts de Touzet le convainquent que les cyclotouristes sont décidément ingouvernables, il leur accorde finalement leur indépendance. Cependant le titre est imposé : Fédération française de cyclotourisme, et le président est nommé : **Charles Antonin**, président de la commission de cyclotourisme FFC, proposé par Touzet. Cette fédération est considérée comme une victoire par les cyclotouristes, elle a une activité réduite mais elle est un lien auquel on tient en ces temps difficiles. On y prépare les jours meilleurs avec le projet du Brevet de cyclotourisme national et celui du Voyage itinérant. Antonin réussit à faire éditer en 1944 une élégante plaquette de propagande malgré les restrictions de papier.

À la Libération, les fédérations de Vichy étant de fait supprimées, s'installe une situation confuse entre ceux qui veulent garder la FFCT et ses dirigeants en attendant que la situation soit redevenue normale et ceux qui entendent tout de suite remettre en route la FFSC. Le problème est réglé par l'assemblée générale du 25 février 1945. On y décide de garder le nom de FFCT. Les cyclotouristes, lassés des disputes, préfèrent Charles Antonin à Maurice Jérôme, maladroit dans sa campagne électorale. Antonin, après avoir refusé la présidence, l'accepte au bout de deux mois à la condition que soient cooptés six candidats non élus de la liste de Jérôme, louable geste conciliatoire.

# Mieux connaître votre Fédération

## ✓ LA PRÉSIDENTE ANTONIN

Charles Antonin avait été coureur cycliste tout en étant cyclotouriste et photographe, il ne confondait pas les deux activités. Il a des amitiés des deux côtés. Il souhaiterait qu'il n'y ait qu'une seule fédération cycliste, mais les cyclotouristes ne sont évidemment pas d'accord. Il devient président alors que tout est à reconstruire à la Fédération comme ailleurs et que les bonnes volontés manquent cruellement. La parution d'un bulletin fédéral s'avérant vite irréalisable, autant au plan rédactionnel que financier, il traite avec André Rabault pour une fusion du *Cycliste-Cylotourisme* qui donne à la FFCT une remarquable vitrine jusqu'en 1950. Il réunit facilement à la FFCT les autres petites fédérations de cyclotourisme et réussit à se faire des alliés d'opposants de longue date de la Fédération. Le cyclospor t s'était considérablement développé dans la région parisienne pendant l'Occupation. Malgré ses efforts, Antonin ne parvient pas à s'en débarrasser au profit de la FFC ni de le faire gérer par les cyclospor tifs eux-mêmes. Il concrétise les projets préparés pendant la guerre ; apparaissent ainsi le Brevet de cyclotourisme national, le Brevet Fédéral populaire de 100 km, le Rallye de France, la Coupe de France. Les Semaines fédérales sont remises en route ainsi que le voyage à travers la France du Fanion fédéral. À la fin de 1948, la Fédération est réorganisée et a dépassé largement son effectif de 1939 avec 12 645 membres et 264 sociétés. Les finances sont saines et une réserve est constituée. Antonin quitte Paris lorsqu'arrive l'heure de la retraite professionnelle et ne se présente pas aux élections de 1949. Il laissera longtemps le souvenir d'un président pragmatique, présent sur le terrain, diplomate. Esprit indépendant et tolérant, il s'efforçait de ne pas attiser les polémiques, combattait les idées en respectant les hommes. Il s'occupera longtemps de la concentration de Pâques-en-Provence à laquelle il saura garder son esprit.

**Jean Lambert** lui succède en 1949, élu sans l'avoir sollicité et sans y être préparé. Sous sa courte présidence, la Fédération est admise à l'Alliance Internationale de Tourisme, une intégration qu'elle recherchait depuis fort longtemps et qui a été bien préparée par Antonin. Cette admission entraîne la disparition de la Confédération internationale de cyclotourisme voulue par Jérôme mais qui n'eut jamais une grande activité. Lambert se retire à la fin de l'année.

## ✓ UNE ÈRE DE DIFFICULTÉS

**André Poge** accepte la présidence. C'est un animateur local et régional dévoué et estimé. Il a été directeur régional de la FFSC dans les années 30, puis a rejoint la commission de cyclotourisme de la FFC en 1942, a été membre du conseil d'administration de la FFCT sous l'Occupation et jusqu'à ce jour. Mais, demeurant en province, il n'a pas eu l'occasion

# Mieux connaître votre Fédération

d'exercer concrètement des responsabilités fédérales. Il rompt avec la prudente gestion de ses prédécesseurs, confiant en la montée des effectifs qui atteindront presque les 14 000 membres, mais dont la courbe ascendante s'inversera sans qu'on se préoccupe vraiment de ses incidences. Depuis son domicile, en dehors des réunions espacées du conseil, il suit la marche de la Fédération confiée, au quotidien, pour partie au vice-président Philippe et pour partie au secrétaire administratif Mouazé. Le secrétaire général, Jacques Chouin, étant dans le même cas que lui, cette situation n'est pas propice à une gestion rigoureuse. Poge dénonce l'accord passé avec *Le Cycliste* et prend la responsabilité personnelle de lancer une revue strictement fédérale dont les rentrées publicitaires s'avèrent dès le début quasi nulles. Le remboursement des frais de déplacement - mesure nouvelle -, les frais de rénovation du siège fédéral suite à un incendie, le lancement louable d'un réseau de Foyers d'étape, accentuent le déficit important du budget dû principalement à la revue. À la fin de l'année 1954, la FFCT n'est plus en mesure de reverser à l'assureur les sommes qu'elle a encaissées des cyclotouristes. Poge démissionne. Sous sa présidence ont été inaugurés le Brevet des provinces françaises, le Voyage itinérant et la Médaille fédérale.

Le Lyonnais **André Arnaud** se dévoue pour être président en 1955. En faisant appel à la solidarité des ligues, des sociétés et de simples cyclotouristes, on parvient à régler l'assureur. Les employés du siège sont licenciés. Des économies draconiennes sont faites. Grâce notamment à l'action énergique à Paris de Mezoul et Valadou, la situation est redressée. Grâce au Toulousain Albert Bures et à son équipe, *Cyclotourisme* reparaît sous forme ronéotypée. En 1958, André Asteix assure à peu près seul toutes les tâches du secrétariat au siège. Arnaud fait entreprendre une révision des statuts. Ils seront utilisés jusqu'en 1985. Les changements sociaux et économiques continuent d'entraîner une désaffection pour le cyclisme, faisant chuter les effectifs fédéraux au-dessous de 6 000. Le cyclotourisme est animé par un noyau de convaincus et dans ces années-là fleurissent de très belles randonnées organisées par les clubs.

## ✓ L'AMORCE DU RENOUVEAU

En décembre 1959, **Léon Creusefond** devient président. C'est une forte personnalité et un bon administrateur. Il sait s'entourer de personnes compétentes, notamment Robert Combe, André Pelletier et Henri Harduin, secrétaire général discret mais grand travailleur. Son équipe bien soudée reprend la Fédération en main, un dynamisme nouveau est insufflé dans l'activité fédérale notamment par la création des Brevets avec dénivellation, des Raids mer-montagne, du Critérium du Jeune Cyclotouriste, des Brevets cyclo-montagnards français, des stages de formation. Les effectifs commencent doucement à progresser, la Fédération compte alors 30 % de jeunes. Creusefond tient ferme face à une menace dirigée

# Mieux connaître votre Fédération

contre l'indépendance du cyclotourisme. En 1965, la Fédération est encore très pauvre, mais la parution prudente de *Cyclotourisme* sous forme imprimée est un signe de renouveau. L'équipe Creusefond peut se retirer fin 1967 avec le sentiment du devoir accompli.

La présidence de **Georges Bonnaud**, prometteuse, est brusquement interrompue par son décès la seconde année. Le manque de dirigeants est alors un effet secondaire de la précédente crise des effectifs. On demande à des anciens d'accepter d'être cooptés au conseil d'administration. Mais à l'assemblée générale de décembre 1969, il est impossible de former un bureau.

**André Pelletier**, un ancien de la FFSC, en poste depuis dix ans et qui aspirait à une paisible retraite, est à nouveau sollicité. Il exige que le conseil soit complètement renouvelé et forme une nouvelle équipe. Il résiste à son tour à la volonté du directeur des Sports d'intégrer le cyclotourisme dans la FFC. Il amorce l'exclusion du cycloport, encourage des stages internationaux, aide à la création d'une Ligue internationale de cyclotourisme. Les ligues sont dotées de la personnalité civile.

À partir de 1970, la poussée démographique de l'après-guerre se fait plus nettement sentir. Il s'y ajoute un engouement de la société pour le plein air. Les circonstances économiques et sociales favorisant maintenant le cyclotourisme, nos effectifs augmentent rapidement au-delà des espérances, décuplant nos possibilités financières.

## ✓ PROSPÉRITÉ ET DYNAMISME

De 1972 à 1978, la présidence est exercée par **Jacques Vicart**, homme énergique et entreprenant. Grâce à notre aisance financière, nous pouvons acheter dans Paris un siège social plus spacieux que le vieux local loué jusqu'alors, ainsi que le Gîte des Quatre Vents à Aubusson-d'Auvergne. La revue est développée et servie à tous les adhérents. On crée les Comités départementaux. Le 30 octobre 1978, la Fédération est enfin reconnue d'utilité publique. Elle est admise au CNOSF. Vicart, le premier, pense à inclure dans le guide un historique de la Fédération. Enfin, il conclut avec la FFC, en 1977, un accord réservant le cycloport à celle-ci et le cyclotourisme à la FFCT.

**Marc Dobise** succède à Jacques Vicart en 1978. Il signe en 1980 une version améliorée de cet accord. Ces documents successifs, ratifiés en assemblée générale à des majorités impressionnantes, suppriment chez nous une activité qui avait eu son utilité dans les périodes de faible effectif, mais qui nous rendait vulnérables dans les tentatives d'intégration à la fédération de compétition. Ils affirment notre vocation cyclotouristique excluant toute compétition. Le siège fédéral est agrandi et installé, l'amé-

# Mieux connaître votre Fédération

nagement du gîte d'Aubusson est achevé. Le Bulletin fédéral est créé afin de diffuser des informations officielles plus copieuses et séparées de la revue. Une active Commission culturelle voit le jour, elle publie des ouvrages et participe à des conférences internationales, faisant connaître sur tous les continents la Fédération et sa spécificité culturelle.

La loi de 1984 nous impose un renouvellement complet du comité directeur tous les quatre ans au lieu de notre traditionnel renouvellement annuel par tiers qui permettait d'évoluer sans à-coup. Mais nous avons gardé l'essentiel de notre organisation démocratique avec le maintien de la candidature personnelle, du vote par correspondance et de l'élection directe par les clubs du comité directeur, des dirigeants des ligues et des comités départementaux.

**Jean-Michel Autier** est amené à la présidence en 1986. L'augmentation des adhérents et une gestion rigoureuse permettent d'accroître les moyens de financement et d'action de la Fédération et de lui conserver une totale indépendance. Les aides aux structures décentralisées sont développées en faveur de celles à faible effectif. Des réunions interzones de comités départementaux sont organisées et ces derniers sont invités à l'assemblée générale. Le fonctionnement administratif évolue. La Fédération commence son informatisation à tous les niveaux. La licence familiale est instaurée. Les contrats d'assurance s'adaptent à la loi et offrent davantage de garanties. Une charte graphique et un nouveau logo sont choisis. La Fédération entretient des relations avec différents ministères et obtient l'agrément « Tourisme » en 1991. Le Tour cyclotouriste est créé. Le Challenge de France voit le jour sur le modèle de la Coupe de France d'aujourd'hui. Les voyages et les séjours collectifs se développent.

La pratique du VTT est reconnue comme une activité à part entière de la Fédération, des brevets spécifiques et un Critérium du jeune vététiste sont mis en place. La revue fédérale passe à la couleur. Les archives fédérales sont déposées au Musée d'art et d'industrie de Saint-Étienne. Une extension du Gîte des Quatre Vents est décidée, il devient le Centre National de Cyclotourisme. Les appellations fédérales sont protégées par dépôt légal. En dix années, la Fédération a beaucoup évolué, elle compte 117 000 licenciés.

**Claude Dirand** succède à Jean-Michel Autier en 1996. Il fait réaliser les travaux d'agrandissement du Gîte et procède à l'acquisition de nouveaux locaux, plus vastes, à Ivry-sur-Seine pour y installer le siège de la Fédération, les locaux de la rue Jean-Marie Jégo étant mis en vente. Il est élu au comité directeur du CNOSF. Il envisage une évolution de la Fédération qui s'écarte des valeurs dans lesquelles elle se reconnaît.

# Mieux connaître votre Fédération

**Dominique Lamouller** est élu président à l'assemblée générale de Poitiers en 2000. La Fédération se recentre sur ses valeurs de toujours tout en suivant l'évolution nécessaire pour s'insérer franchement dans son époque, en respectant les idées et les individus. Elle s'installe dans ses nouveaux locaux d'Ivry-sur-Seine rendus plus fonctionnels et agréables, une tâche à laquelle se consacre avec ardeur et compétence le vice-président Jean-Pierre Guillot. Une Fédération internationale de cyclotourisme est créée. Des chartes éclairent et précisent les modalités d'organisation de la Semaine fédérale, de Pâques-en-Provence et des différentes organisations fédérales. L'esprit des Diagonales de France, précédemment menacé, est préservé et conforté. La concentration de Pâques-en-Provence reprend son rôle de Souvenir Vélocio dont elle s'écartait. Les ressources des structures sont augmentées ; parallèlement, une gestion rigoureuse des finances fédérales est instaurée. Des partenariats sont établis. Une Semaine des jeunes et le Trait d'union des jeunes sont lancés. Remise en ordre, modernisation, dynamisme, action, voici huit années de présidence dont le point d'orgue est l'aventure minutieusement préparée et parfaitement réussie du Paris-Pékin 2008 pour cent cyclotouristes.

Mais, au terme de ce court historique divisé par commodité en « tranches présidentielles », il ne faut pas oublier tous les dévoués bénévoles qui furent derrière ces chefs de file, des mieux connus aux plus obscurs, discrets et modestes, sans lesquels rien n'aurait été possible. On a coutume de dire que le cyclotourisme c'est la liberté et c'est la convivialité. Il convient d'ajouter que, de tous temps ce fut, et c'est encore la solidarité.

*Historique rédigé par R. Henry*



# Mieux connaître votre Fédération

## La FFCT aujourd'hui

La Fédération poursuit son évolution moderne sous la conduite d'une équipe de bénévoles, présidée par Dominique Lamouller depuis 2001.

Une convention avec Monum, le Centre des monuments nationaux, a renforcé le volet culturel de nos activités. Le *Centre cyclotouriste "Les 4 vents"*, modernisé par l'aménagement de locaux techniques et d'un camping, l'extension de la salle de restauration, la création d'un nouvel espace d'accueil et d'une salle de réunion devient une véritable base de plein air et peut accueillir des groupes et des individuels en toute saison dans des conditions améliorées.

### ✓ LE TOURISME

Le "Tourisme à vélo" recentre définitivement la pratique sur son thème principal le tourisme, en maintenant le riche patrimoine de nos activités, ce qui se traduit par l'évolution du slogan accompagnant notre logo "Le tourisme à vélo". La création d'une collection de CycloGuides® et d'une base numérique d'itinéraires par les comités départementaux avec le site *veloenfrance.fr*, la participation forte au salon *Destinations nature* concrétisent cette politique du tourisme.

Le respect de tous les textes fédéraux doit éviter l'amalgame des pratiques et maintenir l'authenticité du cyclotourisme. La délégation « cyclotourisme » accordée par l'État confirme ainsi notre activité comme une pratique à part entière.

### ✓ L'ÉTHIQUE

La mise à jour des statuts et des règlements fédéraux imposée par le ministère de la Santé et des Sports a permis d'annexer au règlement intérieur la Charte sur la publicité, la Charte des organisations et un nouveau règlement médical. La qualité et l'éthique du cyclotourisme fédéral se trouvent ainsi accentuées.

### ✓ L'IDENTITÉ

Le 150<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de Paul de Vivie, alias "Vélocio", a été célébré en 2003 à Pernes-les-Fontaines lors du 75<sup>e</sup> Pâques-en-Provence. La création d'un livre d'or, suite à l'appel renouvelé pour le 80<sup>e</sup> Pâques-en-Provence, affirme son identité, confirme la santé satisfaisante de la Fédération et permet de regarder l'avenir avec confiance.

La mise en place des conseillers fédéraux de cyclotourisme, constituant une Équipe technique nationale, et le renforcement des moyens financiers des structures doivent permettre de développer le cyclotourisme en région et renforcer l'indépendance de notre mouvement.

# Mieux connaître votre Fédération

## ✓ UNE DYNAMIQUE AU CŒUR DES ENJEUX ACTUELS

Une communication médiatique et institutionnelle accrue, ainsi que l'organisation des secondes Assises du cyclotourisme à Caen renforcent la notoriété, la présence, l'expertise et le dynamisme de toutes les composantes de la FFCT. La valorisation du concept "La sécurité et la santé, priorités de la FFCT", sa présence auprès de tous les organismes de défense et de promotion du vélo, la mise en place de délégués sécurité au niveau des clubs, mettent en évidence le rôle de la Fédération dans le domaine de la sécurité des cyclistes. La création de l'Union européenne de cyclotourisme (UECT) et de l'Union de cyclotourisme internationale (UCTI) est un acte important pour le positionnement de la FFCT et son ouverture sur le monde.

La création des sites Internet *ffct.org* et *veloenfrance.fr*, l'informatisation des licences et du calendrier national "Où irons-nous ?", les inscriptions aux manifestations en ligne, montrent le dynamisme de la FFCT.

## ✓ VILLE-VÉLOTOURISTIQUE : UN LABEL FFCT

Le vélo est une pratique en plein essor. Le nombre d'adeptes ne cesse de croître, tant comme activité physique et sportive que moyen de transport urbain.

La Fédération française de cyclotourisme a donc tout naturellement lancé le label "Ville vélotouristique".

Ce label de qualité créé pour le confort des pratiquants du vélo va servir de tremplin aux collectivités territoriales qui diversifient leurs activités et leur développement par la prise en compte du tourisme à vélo.

Il est mis en place pour répondre à une demande croissante et permettre de développer, dans les territoires, des infrastructures de qualité pour encourager la pratique du vélo.

Chaque collectivité territoriale qui offre aux pratiquants un accueil, des services, des équipements et des infrastructures adaptés à la pratique du cyclotourisme, des animations et des manifestations autour du vélo peut prétendre au label "Ville vélotouristique".

Vous pouvez proposer à votre commune ou intercommunalité d'être candidate à ce label. Toutes les informations sont disponibles sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)



# Mieux connaître votre Fédération

## Votre Fédération, acteur majeur du Tourisme à vélo

Le Tourisme à vélo est l'activité principale de la Fédération française de cyclotourisme. L'orientation politique axée sur ce thème s'inscrit dans le maintien de l'autonomie totale de fonctionnement, dans le respect des règlements, de l'éthique, et des valeurs de la FFCT.

Pour assurer le développement du cyclotourisme, la Fédération a choisi de mettre en avant ce qui fait sa spécificité première, "le tourisme", pratiqué par une activité de pleine nature, "le vélo".

Le "Tourisme à vélo" est l'ouverture de nos clubs pour un "cyclotourisme" grand public, grâce à la mobilisation de toutes et tous.

Le "Tourisme à vélo" c'est le sport santé, le sport ludique, le sport culture en pleine nature associant la tête et les jambes. Notre activité, le cyclotourisme, fait figure à ce niveau d'exemple en termes de : nature, environnement, développement durable, morale et éthique.

La Fédération continue de travailler avec ses clubs, ses structures et ses partenaires sur la charte qui permettra de pouvoir obtenir à terme le "Label qualité France".

La FFCT, ses clubs, ses comités départementaux et ses ligues régionales permettent de :

- ✓ développer les sites et itinéraires de pleine nature,
- ✓ mener des actions purement touristiques autour du thème vélo,
- ✓ soutenir des actions de sécurité et de santé pour le développement du vélo en France.

Avec les comités départementaux de tourisme et les collectivités locales, la FFCT exprime la volonté affirmée de notre investissement dans la promotion du tourisme à vélo en toute sécurité.

Notre positionnement dans les sports et les activités de pleine nature permet de faire émerger quelques axes forts :

- ✓ clarifier et positionner avec précision l'activité cyclotourisme, en externe, comme en interne,
- ✓ affirmer notre notoriété et notre expertise en matière de sécurité et de tourisme,
- ✓ maintenir et harmoniser tout ce qui existe pour ramener le patrimoine de notre activité vers le tourisme,
- ✓ assurer notre avenir et celui du cyclotourisme en particulier.

Votre Fédération place le cyclotourisme dans le camp de ceux qui protègent, respectent, découvrent, admirent, assurent la promotion du patrimoine et de la nature. Nous savons que c'est vital pour nous et nos héritiers.

Cultiver dans une dimension sociale les préceptes que véhicule le cyclo-

# Mieux connaître votre Fédération

tourisme est une aventure qui doit encore durer au-delà de notre siècle. En prenant garde à toutes les influences néfastes et contradictoires, en respectant scrupuleusement nos valeurs, sans y déroger, nous faisons converger toutes les forces positives qui peuvent accompagner notre projet pour réussir.

Le "Tourisme à vélo" authentique, tolérant, organisé, social et humain est le "cyclotourisme" de l'avenir à l'horizon 2015.

## ✓ LE CYCLOTOURISME, POUR L'ENVIRONNEMENT

La fragilité de notre planète s'exprime pleinement au travers de deux citations :

*"La nature travaille à rétablir ce que l'homme ne cesse de détruire" - (Buffon)*

*"La nature agit toujours avec lenteur" - (Montesquieu)*

Prenons conscience des risques, changeons nos comportements vis-à-vis de la nature.

## Un nouveau mode de pensée

La FFCT développe et gère le cyclotourisme, un sport de nature à part entière. Les cyclotouristes qui le pratiquent sous toutes ses formes et les organisateurs de manifestations sont des acteurs incontournables en faveur du développement durable :

*" Le développement durable satisfait les besoins de la génération actuelle, sans compromettre les possibilités des générations futures à satisfaire les leurs " - (Rapport Brundtland -1987)*

## Un engagement à respecter

Depuis 2004, un Code de bonne conduite est largement diffusé.

- ✓ Je respecte la nature, son environnement et les propriétés privées,
- ✓ Je roule impérativement sur les routes, les sentiers et les chemins ouverts au public,
- ✓ Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles en cours de régénération,
- ✓ Je me conforme à toutes les obligations légales et fédérales,
- ✓ J'utilise les poubelles placées par les organisateurs dans les points de départ, de convivialité et d'arrivée,
- ✓ Je récupère dans ma sacoche et / ou dans une poche de mon maillot, les emballages vides de produits alimentaires et énergétiques consommés en roulant.

# Mieux connaître votre Fédération

## L'agenda 21 du sport français

Préparé par le *Conseil national des sport de nature*, son contenu est un mode de pensée, une manière actuelle de concevoir et de mettre en œuvre les politiques et naturellement les politiques sportives.

Organisé en quatre chapitres qui constituent les quatre piliers ou grands domaines d'actions retenus, il imbrique en réalité les trois piliers du développement durable : **social, environnemental, économique**.

Chaque chapitre est décliné en 21 objectifs explicités en 79 préconisations qui sont autant de pistes à emprunter. **50 % des préconisations sont déjà appliquées par la FFCT.**

## Accompagnement dans le milieu sportif

Des structures se mettent en place pour répondre aux besoins de l'environnement et des sports de nature :

- au ministère de la Santé, Secrétariat aux sports

### Référents dans les DRJSCS\* et DDCS\*

- ▶ Conseillers techniques
- ▶ Missions ministérielles

- Comité national olympique et sportif français (CNOSF)

### Référents

- ▶ CROS
- ▶ CDOS

- Fédération française de cyclotourisme

- ▶ Élu fédéral

- Structures FFCT : CoDep/ligue

- ▶ Une personne est en cours de mise en place

## Quel avenir pour les activités de pleine nature ?

Elles sont appelées à se développer. En 2008, 90% des pratiquants étaient non licenciés dans une fédération sportive. Les fédérations s'opposent à :

- ✓ la taxation des pratiquants de sports de pleine nature classés agressifs,
- ✓ la limitation des lieux de pratique (programme européen Natura 2000, zones classées par l'Unesco au patrimoine mondial de l'humanité, engagements pris par la France à la conférence d'Helsinki de 1993 sur la protection des forêts en Europe).

**La nature est à tout le monde,  
mais partout on est chez quelqu'un,  
"respectons-la".**

\* DRJSCS : Direction départementale de la Jeunesse et des Sports, et de la Cohésion sociale.

\* DDCS : Direction départementale de la Cohésion sociale

# Mieux connaître votre Fédération

## ✓ PARTAGEZ VOTRE PASSION : COMMENT VOUS IMPLIQUER CONCRÈTEMENT DANS VOTRE CLUB ?

### En accueillant les nouveaux pratiquants

- ✓ en faisant connaître nos clubs et leurs activités, au moyen de communiqués dans les médias, une participation aux forums d'associations, aux rencontres informatives, etc.,
- ✓ en proposant des balades accessibles à tous, lors de la *Fête du cyclotourisme - la Fête du vélo*, dans le cadre des sorties clubs ou d'organisations ouvertes aux non-licenciés,
- ✓ en les accompagnant, les formant, en les faisant participer à la vie du club et la vie fédérale,
- ✓ en prenant particulièrement soin de les accompagner pour réussir leur première sortie (elle est déterminante pour la suite),
- ✓ en les rassurant dans le choix de nos tenues, de nos bicyclettes, avec une certaine réserve sur la dimension sportive de nos activités, de la psychologie (parler en termes d'heures de vélo plutôt que de distance et annoncer les distances parcourues seulement à l'arrivée).

### En proposant des activités adaptées à toutes et à tous

- ✓ en se mettant à la portée des débutants, des familles, des jeunes, au niveau :
  - de la longueur et difficulté des circuits,
  - de l'adaptation des horaires,
  - du choix des jours ou des demi-journées,
- ✓ en organisant des Cyclo-découvertes® pour donner d'autres centres d'intérêt que la bicyclette (la dimension culturelle), insuffler un esprit de groupe, ménager des haltes, provoquer des échanges, tisser des liens d'amitié,
- ✓ en programmant tout l'éventail de la palette fédérale, particulièrement les formules à fort intérêt touristique : les BCN, les BPF, les Voyages itinérants, etc.,
- ✓ en donnant un intérêt touristique à toutes nos organisations (cf. charte des organisations),
- ✓ en bâtissant la Cyclo-découverte® du patrimoine de sa propre commune (soit 3 200 Cyclo-découvertes® potentielles grâce à nos 3 200 clubs sur le territoire...),
- ✓ en proposant de temps en temps une Cyclo-découverte® dans le calendrier national "Où irons-nous ?", ou dans le cadre d'échanges avec d'autres clubs (*"tu me fais découvrir ta région, je te fais découvrir la mienne"*),
- ✓ en relançant les organisations sur la journée avec pique-nique sur un lieu très touristique (le pique-nique est un moment très fort de convivialité),
- ✓ en participant davantage aux organisations d'autres clubs et de structures (commissions séjours), pour découvrir d'autres régions.

# Mieux connaître votre Fédération

## En collaborant avec les institutions locales

- ✓ en participant à l'élaboration de circuits découvertes avec signalétique permanente,
- ✓ en obtenant en retour une valorisation du club, de ses activités, de notre Fédération, dans les plaquettes touristiques élaborées par ces institutions,
- ✓ en intervenant auprès des aménageurs pour qu'ils prennent en compte la sécurité des cyclistes dans les infrastructures routières (cf. Charte cyclable FFCT).

## En s'impliquant dans les projets menés avec les partenaires fédéraux

- ✓ en organisant des séjours de tourisme à vélo à partir de villages de vacances partenaires de la FFCT,
- ✓ en proposant à leurs résidents des Cyclo-découvertes® (cf. convention tourisme avec les partenaires villages-vacances),
- ✓ en développant des randonnées conjointes avec la Fédération française de randonnée pédestre (cf. convention FFCT / FFRP).

## En s'ouvrant vers le monde associatif extérieur

- ✓ en recherchant des idées de balades auprès des associations en charge du patrimoine, de l'histoire locale, etc.

**Impliquez-vous dans la vie de votre club et de votre Fédération pour être davantage acteurs que consommateurs.**



# Mieux connaître votre Fédération

## Comité directeur

Bureau FFCT

DOMINIQUE LAMOULLER - [dominique.lamouller@ffct.org](mailto:dominique.lamouller@ffct.org)

Président



SAMUEL NEULET - [samuel.neulet@ffct.org](mailto:samuel.neulet@ffct.org)

Vice-président en charge des assurances fédérales



MARTINE CANO - [martine.cano@ffct.org](mailto:martine.cano@ffct.org)

Vice-présidente - Présidente de la commission Éthique, Culture & Patrimoine



MARIE-CLAUDE JONAC - [marie.jonac@ffct.org](mailto:marie.jonac@ffct.org)

Secrétaire générale



FRANCIS DEGEIX - [francis.degeix@ffct.org](mailto:francis.degeix@ffct.org)

Trésorier général



ROBERT MASSION - [robert.massion@ffct.org](mailto:robert.massion@ffct.org)

Trésorier général adjoint - Président de la commission Administrative et Juridique  
Délégué aux Semaines fédérales



JEAN-MICHEL BOUILLEROT - [jean-michel.bouillerot@ffct.org](mailto:jean-michel.bouillerot@ffct.org)

Président de la commission VTT



ROSELYNE DEPUCCIO - [roselyne.depuccio@ffct.org](mailto:roselyne.depuccio@ffct.org)

Présidente de la commission Relations avec les structures



JEAN-FRANÇOIS DEREGNAUCOURT - [jf.deregnacourt@ffct.org](mailto:jf.deregnacourt@ffct.org)

Président de la commission Tourisme



MARIE-FRANÇOISE DESBROUSSES - [mf.desbrousses@ffct.org](mailto:mf.desbrousses@ffct.org)

Présidente de la commission Activités des écoles de cyclotourisme



GERARD GOUTTE - [gerard.goutte@ffct.org](mailto:gerard.goutte@ffct.org)

Responsable du centre cyclotouriste "Les 4 vents"



JACKLYNE JAHAN - [jacklyne.jahan@ffct.org](mailto:jacklyne.jahan@ffct.org)

Présidente de la commission Sport pour tous & Famille



# Mieux connaître votre Fédération

## Comité directeur *suite*

FRANÇOIS LE VAN - [francois.levan@ffct.org](mailto:francois.levan@ffct.org)

Président de la commission Médicale



YVES-MARIE MARCHAIS - [yves-marie.marchais@ffct.org](mailto:yves-marie.marchais@ffct.org)

Président de la commission Formation

JOSEPH MORA - [joseph.mora@ffct.org](mailto:joseph.mora@ffct.org)

Président de la commission Communication



ALAIN RAT - [alain.rat@ffct.org](mailto:alain.rat@ffct.org)

Président de la commission Jeunesse

MICHEL SAVARIN - [michel.savarin@ffct.org](mailto:michel.savarin@ffct.org)

Rédacteur en chef revue "Cyclotourisme" - Président de la commission Technique



JACQUES VAGNER - [jacques.vagner@ffct.org](mailto:jacques.vagner@ffct.org)

Président de la commission Multimédia

## Chargés de mission

SUZANNE BESSE - [suzanne.besse@wanadoo.fr](mailto:suzanne.besse@wanadoo.fr)

Conseiller juridique



GÉRARD HAMON - [gerard.hamon6@wanadoo.fr](mailto:gerard.hamon6@wanadoo.fr)

Conseiller du Bureau fédéral

JACQUES FOURNA - [jfourn@ffct.org](mailto:jfourn@ffct.org)

Délégué général Sécurité routière



PIERRE FELGINES - [pierre.felgines@ffct.org](mailto:pierre.felgines@ffct.org)

Chargé de mission sur la réglementation tourisme

# Mieux connaître votre Fédération

## Équipe technique nationale

JEAN-MICHEL RICHEFORT - [jm.richefort@ffct.org](mailto:jm.richefort@ffct.org) - 01 56 20 88 90 - 06 74 34 09 41

Directeur technique national



YVON DURAND - [yvon.durand856@orange.fr](mailto:yvon.durand856@orange.fr) - 04 75 66 82 55 - 06 74 70 36 48

Conseiller technique national

NADÈGE GARCIA - [n.garcia@ffct.org](mailto:n.garcia@ffct.org) - 06 09 93 78 44

Conseillère technique nationale



SÉBASTIEN HIS - [s.his@ffct.org](mailto:s.his@ffct.org) - 02 99 36 38 11 - 06 75 05 55 10

Conseiller fédéral de cyclotourisme

MICHEL MUSSOT - [m.mussot@ffct.org](mailto:m.mussot@ffct.org) - 03 83 18 88 45 - 06 63 55 68 99

Conseiller fédéral de cyclotourisme



## Centre cyclotouriste "Les 4 vents"



DIDER ROUX - [d.roux@ffct.org](mailto:d.roux@ffct.org) - 04 73 53 16 94 ou 09 65 25 55 22

Responsable

FABRICE ROTA - [f.rota@ffct.org](mailto:f.rota@ffct.org) - 04 73 53 16 94 ou 09 65 25 55 22

Conseiller fédéral de cyclotourisme



DANY SUAUDEAU - [d.suaudeau@ffct.org](mailto:d.suaudeau@ffct.org) - 04 73 53 16 94 ou 09 65 25 55 22

Conseiller fédéral de cyclotourisme

# Mieux connaître votre Fédération

## Siège fédéral

NICOLAS LEROY - [n.leroy@ffct.org](mailto:n.leroy@ffct.org) - 01 56 20 88 94 - 06 33 06 69 40

Directeur administratif



MARIE-CLAIRE DAVILA - [mcdavila@ffct.org](mailto:mcdavila@ffct.org) - 01 56 20 88 80 - 06 74 01 15 30

Adjointe au directeur

AGNÈS LECOUCR - [info@ffct.org](mailto:info@ffct.org) - 01 56 20 88 85

Secrétariat général

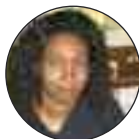


SAFONA MEFTAH - [s.meftah@ffct.org](mailto:s.meftah@ffct.org) - 01 56 20 88 88

Accueil - Secrétariat Formation & Écoles de cyclotourisme

ARNAUD VAN LANDER - [a.vanlander@ffct.org](mailto:a.vanlander@ffct.org) - 01 56 20 88 92

Boutique Fédérale



LYDIA BLONDEAU - [l.blondeau@ffct.org](mailto:l.blondeau@ffct.org) - 01 56 20 88 82

Licences & Abonnements revue

STÉPHANIE CALLIAUD - [s.calliaud@ffct.org](mailto:s.calliaud@ffct.org) - 01 56 20 88 83

Comptabilité & Finances



PATRICIA LEROUX - [pat.leroux@ffct.org](mailto:pat.leroux@ffct.org) - 01 56 20 88 87

Séjours et Tour cyclotouriste FFCT

# Mieux connaître votre Fédération

## Siège fédéral *suite*

NATHALIE CHARAGEAT - [sejours.decouverte@ffct.org](mailto:sejours.decouverte@ffct.org) - 01 56 20 88 84

*Sejours Découverte-Aventure*



ANISSA SIDI-MOUSSA - [asm@ffct.org](mailto:asm@ffct.org) - 01 56 20 88 95

*Vélo en France & Villes vélotouristiques*

ZITA BOSÁ-BERECZ - [zita@ffct.org](mailto:zita@ffct.org) - 01 56 20 88 81

*Chargée de la numérisation des circuits*

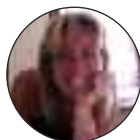


BERTRAND HOULLON - [b.houillon@ffct.org](mailto:b.houillon@ffct.org) - 01 56 20 88 73 - 06 74 08 21 19

*Directeur de communication*

JULIEN DAVID - [j.david@ffct.org](mailto:j.david@ffct.org) - 01 56 20 88 74 - 06 74 36 85 95

*Événements & Développement VTT*



ÉVELYNE BACQUET - [evb@ffct.org](mailto:evb@ffct.org) - 01 56 20 88 91

*Responsable des éditions*

SOPHIE LE DILY - [sld@ffct.org](mailto:sld@ffct.org) - 01 56 20 88 71

*Secrétaire de rédaction - revue "Cyclotourisme"*



ANTOINE FRÉZE - [a.freze@ffct.org](mailto:a.freze@ffct.org)

*Site Internet & Éditions*

# Mieux connaître votre Fédération

## Bibliographie

De très nombreux ouvrages sont consacrés au cyclotourisme et aussi au cyclisme de loisir. Keizo Kobayashi a publié une édition très complète *Pour une bibliographie du cyclisme* (1984) ; une mise à jour réalisée par Henri Bosc est parue en 1991 *Cinq ans de bibliographie cycliste*, FFCT et depuis, des fascicules annuels sont publiés par le musée d'Art et d'industrie de Saint-Étienne.

Tous ces fascicules annuels de mise à jour peuvent être demandés au siège fédéral.

Quelques ouvrages de base sont aujourd'hui devenus des références en la matière. Les ouvrages récents sont présentés dans la revue *Cyclotourisme* et une brève présentation est consultable sur le site Internet de la fédération via la rubrique Revue.

Les publications se répartissent entre les principales catégories suivantes :

- ✓ guides et itinéraires
- ✓ manuels traitant du vélo tout terrain
- ✓ récits de voyages
- ✓ ouvrages sur l'histoire de la bicyclette

### ✓ QUELQUES TITRES CHOISIS PARMI TOUS CES OUVRAGES :

- *Histoire du cyclotourisme, 1<sup>re</sup> partie* : 1865-1939, de Raymond Henry - 2010
- *Vélocio, l'évolution du cycle et du cyclotourisme* de Raymond Henry - FFCT et Musée d'art et d'industrie de Saint-Étienne, 2005.
- *Les Cyclotouristes, le vélo autrement*, de Pierre Roques - FFCT, 1991 - épuisé
- *La grande meule et la moulinette* (BD), de Guy Perpère - FFCT, 1990 - épuisé
- *Albina et la bicyclette et Albina roule en tête*, de Jacques Faizant - Denoël, 1997 - réédition
- *Le guidon et la plume* (recueil de prix Charles Antonin) - FFCT, 2001 - épuisé
- Catalogue des cols de France (Chavot) - Édition Club des Cent Cols,
- *Guides cyclo-muletiers topo*, de René Poty et Michel de Brebisson.

Les livres anciens, la plupart épuisés, peuvent être consultés en bibliothèques, au siège de la FFCT, au Musée d'art et d'industrie de Saint-Étienne, ou encore auprès des auteurs cyclotouristes ; on peut éventuellement en trouver dans les librairies d'occasion. Les livres récents peuvent être commandés chez votre libraire habituel.

**Contact :** Henri Bosc, Résidence La Renaissance, Bât. C, 12850 Onet-le-Château  
Tél. : 05 65 42 66 54 - E-mail : henri.bosc.650@wanadoo.fr

# Mieux connaître votre Fédération

## La médiathèque fédérale à votre service

Depuis 1967, date de sa création, la médiathèque regroupe des diaporamas et des films sur support VHS et désormais DVD + ou DVD, réalisés par des cyclotouristes, des clubs, les membres de la commission photo-vidéo. Il s'agit de reportages sur nos manifestations, de récits de voyages, mais aussi de portraits de personnalités ayant marqué la Fédération.

Les meilleurs documents anciens sont numérisés pour sauvegarde. Ce fonds audio-visuel est gratuitement à la disposition de tous les cyclotouristes à titre personnel ou pour animer des soirées, des assemblées générales, préparer des voyages, promouvoir notre activité.

### ✓ PARTICIPEZ AU DÉVELOPPEMENT DE LA MÉDIATHÈQUE

Chaque année, la médiathèque est alimentée par la commission photo-vidéo avec quatre réalisations en moyenne. **Chaque adhérent de la FFCT peut participer à faire vivre cette médiathèque** en adressant deux exemplaires de ses vidéos à l'intention de la commission vidéo qui les mettra à disposition après les avoir visionnées.

Seuls frais : l'expédition.

La copie sera restituée accompagnée d'un DVD + du film monté si la demande en a été faite.

La liste des films est consultable sur le site [www.ffct.org](http://www.ffct.org) via la rubrique Revue.

Pour obtenir un prêt vous devez passer votre commande au moins trois semaines avant la date de la projection en utilisant l'imprimé prévu à cet effet (à demander au siège fédéral).

Retourner le (ou les) document(s) prêté(s) en colis recommandé(s) aussitôt la projection terminée. Les seuls frais à votre charge seront ceux de la réexpédition postale.

*Les réalisateurs s'engagent à abandonner tous les droits d'exploitation pour toute utilisation non commerciale de document réalisé pour la FFCT.*

*L'exploitation commerciale des images et du fonds audio-visuel est subordonnée à l'accord préalable des auteurs et du président fédéral. Chaque film ou vidéo est protégé par un copyright. Toute duplication d'un film vidéo prêté est interdite.*

*Toutes les démarches pour obtenir le prêt d'une réalisation sont à effectuer auprès du siège fédéral.*

# Mieux connaître votre Fédération

## Le cyclotourisme : un réseau international

L'Union européenne de cyclotourisme (UECT) et l'Union de cyclotourisme internationale (UCTI) ont été créées à l'initiative de la Fédération française de cyclotourisme.

Ces deux instances ont pour but de diriger, organiser, développer, promouvoir et défendre la pratique du cyclotourisme, sous toutes ses formes, en Europe et dans le monde.

Elles encouragent le voyage à bicyclette entre les pays, représentent les associations nationales de cyclotourisme. Par exemple, l'UECT participe, à ce titre, à l'activité des instances européennes sportives touristiques et culturelles.

Elles visent également à soutenir tout effort tendant à la compréhension mutuelle entre les peuples et à favoriser la constitution de fédérations cyclotouristes dans les différents pays qui en sont dépourvus.

Elles s'attachent à démontrer les bienfaits de l'activité cyclotouriste sur la santé, à intervenir utilement dans toute réglementation et chaque fois que les notions de sécurité seront abordées, à développer un tourisme individuel et culturel et à garantir la préservation du patrimoine et le respect des personnes qui y habitent, à contribuer à la protection des sites touristiques et naturels, de l'environnement dans une perspective de développement durable.

Elles recherchent une étroite collaboration avec d'autres organismes qui se consacrent à la randonnée, à la nature, au tourisme, à l'environnement et à la culture.

### Les manifestations européennes

- ✓ **Semaine européenne** : en juillet alternativement dans les différents pays membres ;
- ✓ **Traits d'union européens**

**Contact** : Roger Dehame - 31, rue Lechantre – 02100 Saint-Quentin  
Tél. : 06 76 66 38 83 - E-mail : rogerdehame@wanadoo.fr

- ✓ **EuroP'N** (voyage à vélo autour des capitales européennes)

**Contact** : Jean-Claude Massé - E-mail : uecteuropn@gmail.com

**UECT** : [www.uect.org](http://www.uect.org) - **UCTI** : [www.ucti.org](http://www.ucti.org)

## La sécurité et la santé : les priorités de la FFCT !

Parce que la pratique du cyclotourisme doit rester un plaisir, la sécurité et la santé sont placées au cœur des préoccupations de la Fédération française de cyclotourisme. Toute l'année, des actions de prévention, d'information et de formation sont menées dans toutes les structures fédérales. Ne négligez jamais le respect des autres et de vous-même pour rouler longtemps et dans la bonne humeur.

### ✓ RAPPELS DU CODE DE LA ROUTE



Gus (Guide utile à la sécurité), votre compagnon de toutes les sorties, vous rappelle qu'en toutes circonstances nous devons partager la route et respecter les autres usagers comme l'on voudrait qu'ils nous respectent. Nous devons respecter le Code de la route et notamment les articles R.414-4 I et IV et R 431-7 qui conditionnent en grande partie le "respect mutuel" entre les usagers cyclistes et les usagers motorisés - véhicules légers (VL) et poids lourds (PL). Nous sommes très souvent alternativement les deux, alors montrons l'exemple.

**Art. R.414-4 I et IV :** avant de dépasser, tout conducteur doit s'assurer qu'il peut le faire sans danger. Pour effectuer le dépassement, il doit se déporter suffisamment pour ne pas risquer de heurter l'usager qu'il veut dépasser. Il ne doit pas en tout cas s'en approcher latéralement à moins d'un mètre en agglomération et d'un mètre cinquante hors agglomération s'il s'agit d'un véhicule à traction animale, d'un engin à deux ou trois roues, d'un piéton, d'un cavalier ou d'un animal.

**Art. R.431-7 :** les conducteurs de cycles à deux roues sans remorque ni side-car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Et puis au-delà de la prise en compte de sa propre sécurité, en portant de nuit des vêtements clairs, ne pas oublier les nouvelles dispositions concernant le port du gilet haute visibilité.

**Art. R.431-1-1 :** lorsqu'ils circulent la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout conducteur et passager d'un cycle doivent porter hors agglomération un gilet de haute visibilité conforme à la réglementation. Est considéré comme gilet tout vêtement porté sur le haut du corps tels que veste, parka, gilet, chemise ou chasuble, marqués aux normes EN 471 ou EN 1150.

Ces dispositions ne viennent pas bien sûr en substitution de l'obligation d'avoir un cycle équipé des dispositifs d'éclairage et de signalisation prévus par le Code de la route : (Art R. 313-1,4,5,18,19 et 20). Éclairage avant/ arrière, catadioptres avant/arrière, latéralement sur les roues et sur les pédales.

**Rappel :** le port du casque n'est pas obligatoire, mais la FFCT le recommande vivement.

**Et pour tout savoir sur la sécurité au sein de la FFCT,  
contactez votre délégué sécurité club,  
et consultez le site Internet fédéral : [www.ffct.org](http://www.ffct.org) / lien : "sécurité"**

## ✓ CHARTES DU PRATIQUANT ROUTE ET VTT

### ROUTE

- ✓ J'applique le Code de la route en toutes circonstances.
- ✓ Je porte toujours un casque.
- ✓ J'utilise un vélo équipé réglementairement, et en parfait état mécanique.
- ✓ Je suis correctement assuré(e).
- ✓ J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- ✓ Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- ✓ Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.
- ✓ Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- ✓ Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.
- ✓ Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident.
- ✓ Je respecte la nature et son environnement.
- ✓ Je respecte les autres usagers de la route.
- ✓ J'observe les consignes des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

### VTT

- ✓ Je respecte la nature, son environnement et les propriétés privées.
- ✓ Je m'informe des conditions atmosphériques avant de partir en montagne.
- ✓ Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi, et je ne prends pas de risques inutiles.
- ✓ J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- ✓ Je porte toujours un casque.
- ✓ J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- ✓ J'observe en tout lieu et en toute circonstance le Code de la route, le Code forestier, les arrêtés municipaux et tous les panneaux d'interdictions.
- ✓ Je roule impérativement sur les sentiers, les chemins et les routes ouverts à la circulation publique.
- ✓ Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles en cours de repeuplement et/ou en cours de régénération.
- ✓ Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(e).
- ✓ Je maîtrise ma vitesse en toute circonstance.
- ✓ Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres, qui restent toujours prioritaires.



# La pratique

## ✓ LES CONSEILS SANTÉ

Le cyclotourisme est une activité physique qui favorise l'épanouissement de chacun mais qui peut comporter des risques dans certaines conditions. Pour les minimiser, la commission médicale vous recommande :

- ✓ de passer un examen médical complet dit "examen médical type" dont le contenu est disponible auprès de votre club, siège fédéral ou sur le site Internet de la FFCT - Espace fédéral - Gestion documentaire du site Intranet,
- ✓ d'effectuer une épreuve d'effort à partir de l'âge de 50 ans, notamment pour la prévention des risques cardio-vasculaires,
- ✓ de faire un bilan de votre état de forme avec conseils hygiéno-diététiques et cardio-vasculaires lors d'un stage sport-santé encadré par un médecin fédéral,
- ✓ de porter un casque en toute circonstance, route ou VTT,
- ✓ d'avoir sur vous, et d'avoir lu, le dépliant "La chute à vélo" avec ses conseils de gestes à effectuer en cas d'accident.

**Tout nouveau licencié doit présenter à son président de club un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.**



## Conseils techniques - Route

La pratique de la bicyclette, si l'on veut en tirer joie et satisfaction, demande un minimum de connaissances techniques : choix de la bonne machine, position idéale, développements appropriés, équipements adéquats... Ces conseils techniques élémentaires visent à épargner aux nouveaux pratiquants certaines erreurs grossières et à rappeler aux plus expérimentés des conseils utiles.

Les conseils que nous vous donnons ne remplaceront en aucun cas les acquis nés de la pratique. Les randonneurs chevronnés aideront les néophytes à parfaire leurs connaissances. Le cyclotourisme se pratique en tout lieu, de jour comme de nuit, et le randonneur doit subvenir lui-même à sa propre subsistance sur la route, c'est-à-dire à sa nourriture, à son habillement, parfois au transport de ses bagages, etc.

En conséquence, nous préconisons l'usage d'une bicyclette équipée pour passer partout (donc avec une gamme étendue de développements), par tous les temps (garde-boue), de jour comme de nuit (l'éclairage est indispensable et répond aux exigences du Code de la route), et munie de dispositifs permettant d'emporter le mini-équipement nécessaire.

L'esprit de notre sport nous différencie du coureur cycliste, qui recherche avant tout vitesse et légèreté. Le randonneur attend tout d'abord l'agrément, le confort - il doit aller loin, rouler longtemps - ensuite seulement le rendement (qu'il ne faut surtout pas négliger non plus).

C'est sur ces bases simples que nous vous proposons des conseils sur votre bicyclette, sur la position à adopter et les réglages nécessaires, et enfin sur votre équipement personnel.

### ✓ DESCRIPTION ET CHOIX DE LA BICYCLETTE

Le choix de la machine dépend de l'usage envisagé : promenades, tourisme, randonnées, brevets de longues distances, tout-terrain (VTT). Le type cyclo-randonneuse, par son équipement et sa spécificité, est la bicyclette qui convient le mieux à l'ensemble des activités cyclotouristiques (promenades, tourisme, randonnées, voyages en autonomie, cyclo-camping, brevets de longue distance ...). Les bicyclettes de type vélo de randonnée ou "cyclo-camping" (voir photos en fin d'article) sont par ailleurs les seules à être en règle vis-à-vis du Code de la route.

Une fois le choix effectué, vous devez exiger un cadre et des accessoires adaptés à votre morphologie ainsi que des développements compatibles à vos capacités physiques et votre entraînement. Il faut ensuite procéder aux réglages de position et effectuer les retouches nécessaires après expérimentation sur la route. Achetée chez votre vélociste habituel, ou chez un artisan-constructeur spécialisé, votre bicyclette vous donnera toute satisfaction si vous adoptez les règles suivantes.

## Le cadre

Il doit être en acier. Ce matériau a pour caractéristique de se déformer, même légèrement, pour accompagner les mouvements du cycliste et absorber en partie les chocs. Le carbone, sans doute plus léger, est trop rigide pour la pratique du cyclotourisme et plus adapté à la compétition. D'autre part, un cadre en acier peut recevoir, par soudure, les fixations nécessaires aux accessoires tels que pompe, sacs ou sacoches ce que ne permet pas le carbone. Même pour les dames, il est préférable de choisir un cadre fermé dit "cadre homme", beaucoup plus rigide. La qualité première d'un cadre doit être sa rigidité, la légèreté venant au second plan. Ce qui reste primordial, c'est avant toute chose la hauteur de ce cadre qui doit être en fonction de la taille de l'utilisateur. Pour choisir la bonne hauteur, il faut mesurer son entrejambe à partir du sol, pieds nus. La hauteur du cadre appropriée sera des 2/3 (ou 67 %) de cette mesure pour une randonneuse et de 60 à 65 % pour un VTT. Cette mesure correspond à la distance dite "d'axe en axe", du centre de l'axe du pédalier au point où l'axe du tube horizontal coupe l'axe du tube de selle. Avant de commander sa bicyclette, il faut bien savoir si le constructeur conçoit la hauteur du cadre de façon identique. En effet, les artisans et certains fabricants utilisent la hauteur "d'axe en axe", mais bien des constructeurs de série la mesurent du centre de l'axe du pédalier à l'extrémité du tube de selle, ce qui aboutit à une différence d'environ de 1,5 à 2 cm selon le raccord. Les constructeurs proposent généralement des hauteurs de cadre en centimètres ou le plus souvent de 2 cm en 2 cm. Il est préférable de choisir un cadre légèrement trop petit plutôt que trop grand.

## Les roues

Les pièces tournantes (roues, pédaliers, etc.) doivent être les plus légères possibles pour obtenir un bon rendement. Toutefois, la légèreté ne doit pas être sacrifiée à la solidité. À cet égard, une roue à rayonnage conventionnel offre plus de garantie qu'une roue réputée légère au nombre de rayons réduit. La section des pneus doit être adaptée à la pratique du cyclotourisme. Plus la section d'un pneu est réduite, plus il doit être gonflé et moins il est confortable. Une section de 23 mm est un minimum pour la pratique sur route.



## La transmission du mouvement

La transmission s'effectue par les pédales, les manivelles, le pédalier, la chaîne et la roue libre.

### ✓ Les pédales

Elles peuvent être équipées de cale-pieds munis de courroies. Pour pointure 38 et en dessous, choisir le modèle "court" ; de 39 à 42, le modèle "moyen" et le modèle "long" pour les pointures au-delà du 43. Les systèmes de pédales à fixation rapide sont de plus en plus utilisés par les cyclotouristes, à juste titre puisque les cales incorporées dans la semelle des chaussures permettent une marche naturelle.

### ✓ Les manivelles

Elles seront d'une longueur équivalente à environ  $1/5^e$  (20 à 22%) de l'entrejambe.

### ✓ Le pédalier

Il possédera au moins deux plateaux. Le premier aura le plus souvent de 36 à 44 dents et correspondra aux développements les plus usuels. Le deuxième aura de 26 à 32 dents et permettra les passages les plus difficiles dans les terrains les plus pentus. On peut également envisager un troisième plateau de 46 à 52 dents pour se faire plaisir dans les descentes ou avec le vent dans le dos.

### ✓ La roue libre

Elle aura de 7 à 10 pignons, les plus répandues comportant aujourd'hui 9 ou 10 pignons.

### ✓ Le développement

C'est la distance parcourue par la bicyclette pour un tour complet du pédalier. Il est donc proportionnel au diamètre du plateau (donc à son nombre de dents) et inversement proportionnel au diamètre de la couronne de la roue libre utilisée (donc également à son nombre de dents). Les développements doivent être déterminés avec soin pour rouler longtemps et sans fatigue. Il est fortement conseillé (surtout à un débutant) d'utiliser de petits développements car il est préférable de cultiver sa vitesse de jambes plutôt que sa force. La gamme de développements doit descendre assez bas, tant pour les régions plates (vent de face) que pour les régions vallonnées (côtes) ou montagneuses (cols).

On peut conseiller à titre indicatif un pignon minimum de 13 ou 14 dents et un pignon maximum de 26 ou 28 dents. Il est prudent de prévoir des développements moyens de 5 m pour un "régime de croisière" à 2,5 m pour aborder les fortes montées (ou mieux le tour de roue, 28/28 par exemple) ; 6,5 à 7 m étant suffisants pour la vitesse. C'est aussi en prati-

quant des randonnées d'une certaine distance, au-dessus de 100 km/jour, que l'utilisateur se rendra compte si les braquets sont appropriés à sa propre utilisation. Afin de garder une "ligne de chaîne" correcte, il ne faut pas utiliser le grand plateau avec la plus grande couronne arrière, ni le petit plateau avec la plus petite couronne.

## Les accessoires

### ✓ La selle

Il ne faut pas lésiner sur la qualité (donc le prix !) de cet accessoire. Sa forme et sa matière doivent lui permettre de se "former" à votre anatomie et non le contraire.

Les selles en cuir répondent à ces exigences, même si elles sont plus lourdes et plus difficiles à entretenir.

En l'absence de selle en cuir, choisir un matériau souple et sachez que les selles "larges" avec insert de gel ne sont pas plus confortables, au contraire.

### ✓ Le cintre

Le cintre type course dit à "trois positions" ou "course" a la préférence de la grande majorité des cyclotouristes. Il permet de varier la position des mains en cours de randonnée et de bien contrôler le vélo en descente. Il sera enveloppé d'une tresse autocollante (guidoline). Le guidon est fixé au reste du cadre (direction) au moyen d'une potence dont la longueur est variable suivant la morphologie des individus.

Il existe aussi des modèles "papillon", "droit" ou " inversé" convenant mieux à certains au niveau ergonomie.

### ✓ Les freins

Le système de freins le plus courant est du type "étrier" à tirage latéral et, quelle que soit la marque choisie, il ne faut pas lésiner sur la qualité. On peut aussi préférer les freins à tirage central type Cantilever ou V.Brake.

### ✓ Les garde-boue

En duralumin ou mieux en inox, ils seront très enveloppants et descendant au moins jusqu'à l'axe des roues. Les garde-boue "plastique" peuvent être utilisés s'ils répondent à ces exigences. Il faudra alors veiller tout particulièrement aux aspects sécurité et à la fiabilité de leurs fixations.

### ✓ Le porte-sac

Il supporte le sac et évite qu'il soit suspendu dans le vide. Il contribue donc à abaisser le centre de gravité et décharge le système de fixation d'une partie de son poids. À ce titre, il est un élément de sécurité important.

# La pratique

## ✓ L'éclairage

Il est de rigueur pour les départs avant le lever du soleil, les arrivées tardives ou le franchissement de tunnels en plein jour. Il est soit à alternateur (appelé improprement dynamo), soit à piles. Ce dernier système a le double avantage de ne pas s'opposer à l'avancement comme l'alternateur, et de continuer à fonctionner même en cas d'arrêt du cyclotouriste (sécurité). Son double inconvénient est la nécessité de prévoir des piles de secours et de créer des déchets polluants. On peut préférer les éclairages à LED (light emitting diode = Diode électro lumineuse) moins gourmands en énergie et plus fiables (pas d'ampoules grillées).

## ✓ La pompe

Elle sera fixée sous le tube horizontal du cadre, sur le hauban gauche ou éventuellement sous le tube oblique du cadre. On peut aussi, maintenant, utiliser les petites pompes télescopiques, voire des petites recharges d'air comprimé.

## ✓ Le timbre avertisseur sonore

Il est imposé par le Code de la route. La grande majorité des cyclotouristes le néglige, ce qui est une mauvaise habitude.

Pour la même raison, la bicyclette doit également avoir un catadioptre rouge à l'arrière, un catadioptre blanc à l'avant, des dispositifs réfléchissants sur les pédales et dans les roues.

## Entretien de la bicyclette

Un minimum d'entretien est indispensable pour maintenir la bicyclette longtemps en bon état de fonctionnement.

Les pièces tournantes devront être suffisamment graissées. On s'attachera particulièrement à la chaîne qui sera essuyée avec un chiffon sec imbibé d'un dégraissant léger, spécifique au nettoyage des chaînes de bicyclette. Le graissage de la chaîne sera ensuite effectué également à l'aide d'un lubrifiant spécifique. Il faut savoir que le lubrifiant "utile" se trouve entre les plaquettes et l'axe de la chaîne ; il est nécessaire, après graissage, de retirer le produit superflu qui se trouve à l'extérieur de la chaîne et qui amalgame la poussière de la route. Les roulettes de dérailleur seront graissées de la même façon.

Le cadre, les rayons, les jantes, etc. seront nettoyés avec un chiffon humide pour enlever boue et poussière, puis bien essuyés avec un chiffon sec.

Les pneus seront examinés de temps en temps pour déceler éventuellement le grain du silex ou tout objet qui aurait pu s'y incruster et par la suite provoquer une crevaison. Il est bon de vérifier régulièrement la visserie et les écrous de fixation de la selle, des manivelles, des tringles de garde-boue, etc.

## La bonne pression de gonflage

Évitez de rouler avec des pneumatiques insuffisamment gonflés, cela augmente le risque de crevaison, provoque une usure prématurée, agit sur la tenue de route de la machine et sur son freinage ; à l'inverse, des pneus trop gonflés diminuent le confort. Il est bon de suivre les conseils donnés par les fabricants.

Un cadre rigide à vos mesures, des pièces tournantes légères, une bonne selle, une gamme de développements étendue, un braquet de base bien choisi, tels sont les points sur lesquels il faut insister ; mais le plus important encore, c'est d'avoir une bonne position sur le vélo.

## ✓ LA POSITION À VÉLO

Une position correcte, sur une bicyclette réglée à votre morphologie, conditionne l'agrément et l'efficacité.

### Hauteur de la selle

Assis sur la selle en s'appuyant au mur, les pieds chaussés de chaussures cyclistes, posez les talons sur les pédales, placez une pédale au point le plus bas, la jambe doit tomber normalement sans être raide. Montez ou descendez la selle pour obtenir la bonne hauteur. En pédalant à l'envers on ne doit pas se déhancher.

Le bec de selle sera très légèrement relevé (0,5 cm à 1 cm) par rapport à l'arrière (le croissant) afin d'éviter de glisser vers l'avant pour les hommes ; pour les dames, il est conseillé au contraire de baisser légèrement le bec de selle. Une selle en cuir peut être retendue, si nécessaire, au moyen de l'écrou placé sous le bec de selle. Il est aussi possible de maintenir la souplesse du cuir en la traitant tous les ans avec une graisse appropriée que l'on appliquera sur l'envers de la selle.

### Recul de la selle

La hauteur de la selle étant déterminée, il faut maintenant définir le recul de la selle en partant de l'axe du pédalier. La meilleure manière est de se tenir assis sur la selle, pieds dans les cale-pieds, ou chaussure enclenchée à la pédale, les pieds et manivelles à l'horizontale : un fil à plomb passant devant l'axe de la pédale placée en avant doit effleurer le genou. Reculez ou avancez la selle pour obtenir un réglage le plus précis possible.

### Longueur de la potence

Comme toujours, il faut trouver un compromis entre confort et efficacité. Deux recettes permettent de l'approcher et de partir d'un premier réglage pour chercher sa position. La première s'applique en même temps que celle utilisée (voir plus bas) pour la détermination de la bonne hauteur : l'angle formé par les membres supérieurs en extension, la main s'ap-

puyant sur le haut du cintre, et par le tronc, doit être un angle droit. C'est cette position qui est la plus confortable pour l'épaule, une légère flexion de 15° de l'avant-bras permet d'amortir les vibrations et les chocs venant de la route par la roue avant.

## Hauteur de la potence

En règle générale, le sommet de la potence doit être plus bas de 1 à 2 cm que le plan horizontal de la selle.

Plus précisément, pour un cyclotouriste, la bonne hauteur du cintre doit être telle que la bissectrice de l'angle formé par les membres supérieurs en extension, la main s'appuyant sur le haut du cintre (il s'agit d'un "cintre de course" à trois positions), et par le tronc (de l'articulation de la hanche à celle de l'épaule), soit verticale ou légèrement orientée en bas et en arrière. Ces données doivent être bien définies lors de l'achat d'un vélo. S'il est toujours possible de monter ou de descendre la selle, la hauteur de la plupart des potences ne peut être modifiée après montage. C'est en fait la morphologie de chacun qui déterminera le réglage.

## Largeur du cintre

Il sera en principe égal à la largeur des épaules, le plus courant est le cintre de 40 ou 42 cm pris d'axe en axe à ses extrémités. Attention, certains fabricants proposent des largeurs hors-tout

## Position du pied sur la pédale

La taille du cale-pied (voir plus haut) définira en elle-même la position du pied sur la pédale. Pour que cette position soit bonne, il faut que l'articulation métacarpo-phalangienne du gros orteil repose sur l'axe de la pédale. L'utilisation des pédales à fixation rapide nécessite les mêmes réglages.

## ✓ L'ÉQUIPEMENT

L'équipement pour la randonnée doit être complet et léger. Complet car le randonneur doit se débrouiller seul. Léger car il ne doit pas s'encombrer de choses inutiles et veiller au poids et à l'encombrement.

## Le sac de guidon (ou sacoche)

C'est dans une sacoche en toile imperméable fixée à l'avant de sa machine, à proximité de la main, que le cyclotouriste placera l'essentiel de son « minimum à emporter ». Ce genre de sac se trouve chez tous les vélocistes. Il existe différents systèmes de fixation.

Le sac de guidon contiendra les éléments indispensables au bon déroulement d'une randonnée ou d'un voyage itinérant parmi lesquels on peut citer : une carte routière au 100 000<sup>e</sup> IGN, un nécessaire de réparation et des accessoires personnels (papiers d'identité, alimentation).

# La pratique

## La tenue vestimentaire \*

Pour les longues randonnées, évitez le slip dont les coutures peuvent blesser, utilisez plutôt un cuissard ou short avec fond en peau de chamois ou synthétique que vous mettez directement sur la peau. Un polo, une chemisette ou un maillot cycliste sans publicité peut compléter votre tenue. Pour des raisons de sécurité, privilégiez les vêtements clairs. Par temps frais ou froid, pensez aux vêtements chauds (fibre polaire, vestes thermiques) et surtout protégez les extrémités : gants fourrés, bonnet. Contre la pluie, il existe le poncho en matière plastique fin et souple qui donne une assez bonne protection, une faible condensation de la transpiration à l'intérieur, mais avec pour inconvénient une prise au vent non négligeable. Certains cyclotouristes adoptent l'imperméable à manches, en PVC, qui offre moins de prise au vent, mais sous lequel la transpiration se condense par manque d'aération. Les vêtements réalisés en Goretex®, ou matière similaire, évitent cette condensation.

S'il fait très froid, vous pouvez utiliser des surchaussures.

Contre le soleil, une casquette avec visière est à prévoir, de même qu'une bonne paire de lunettes à verres filtrants et des produits antisolaires pour éviter les coups de soleil.

Enfin, avant d'entreprendre une grande descente (col), il est sage de porter un coupe-vent.

**Le casque**, pour conclure, sera un atout supplémentaire et indispensable à votre sécurité.

*Tous ces conseils techniques sont repris en détail dans un DVD mécanique, complété par un classeur comportant plusieurs fiches pratiques, disponibles à la Boutique fédérale.*



\* La Boutique fédérale propose des vêtements techniques adaptés à la pratique du cyclotourisme : [www.ffct.org](http://www.ffct.org) / Boutique

## Conseils techniques - VTT

Arrivé dans les années 80, le vélo tout-terrain s'est rapidement développé trouvant parmi les cyclotouristes de nombreux adeptes : de la courte promenade tranquille au grand raid sportif, le VTT de randonnée permet toutes les formes de pratique.

### ✓ CHOIX DU VÉLO TOUT-TERRAIN

Pour effectuer du VTT de randonnée, il est préférable d'utiliser du bon matériel.

#### Le cadre

La majorité des cadres sont en aluminium, carbone, titane, intéressants par leur faible poids. Aujourd'hui, l'évolution est rapide dans le domaine des matériaux et les alliages utilisés par les constructeurs ont des caractéristiques mécaniques élevées, mais sont parfois très coûteux.

Les cadres ont des tubes oversize, c'est-à-dire surdimensionnés, et sont de géométrie sloping, le tube supérieur n'étant plus horizontal mais légèrement incliné vers l'arrière. Cela a pour avantage de rendre le cadre plus compact donc plus rigide.

Les constructeurs proposent des VTT "tout suspendu" avec suspension avant et amortisseur arrière ce qui améliore le confort et la tenue de route.

Surtout, ne prenez pas un vélo trop grand qui vous empêcherait de poser facilement pied à terre.

Enfin, la hauteur de la boîte de pédalier est surélevée pour un meilleur passage des obstacles (garde au sol d'au moins 30 cm). Les hauteurs des cadres ainsi que les pneus sont exprimés en pouces : 1 pouce = 2,54 cm.

#### La fourche

La plupart des VTT ont adopté une fourche télescopique avec suspension par élastomère ou air ou huile. Sur certaines fourches on peut bloquer la suspension pour la rendre rigide dans les montées par exemple, ou régler le débattement.



## Les freins

Le freinage se fait soit sur la jante par système V-brake, soit par des freins à disque à commande par câble ou hydraulique.

Élément de sécurité numéro un, le système de freinage doit être vérifié avant chaque sortie. Les leviers de freins fixés sur le cintre doivent être orientés de la manière la plus accessible pour les doigts.

## La transmission

Le pédalier est obligatoirement équipé de trois plateaux en dural. Le triple plateau est indispensable en VTT de randonnée. Les difficultés du terrain liées à la faible vitesse font que le vététiste utilise souvent le petit plateau (montée raide) et le moyen (terrain plutôt vallonné). La roue libre comprend 7, 8 ou 9 pignons en acier de 12 à 30 dents qui, combinée au triple plateau, permet de posséder une gamme de développements très étendue allant de 1,40 m à 7,80 m.

## Indexation obligatoirement

Tous les VTT possèdent soit des manettes de dérailleurs indexées, soit des poignées tournantes indexées, soit des poignées basculantes. À chaque cran de la manette, ou à chaque rotation crantée de la poignée tournante, correspond une position pré-réglée des dérailleurs qui permet d'aligner parfaitement la chaîne sur le pignon ou le plateau. Les manettes de dérailleurs sont placées pour la plupart sous le guidon et s'actionnent avec le pouce et l'index, les poignées tournantes sont fixées en bout de cintre, à la place des poignées fixes.

## Roues et pneumatiques

Pour un VTT adulte, le diamètre des roues est de 26 pouces soit 559 mm de diamètre en fond de jante (20 et 24 pouces pour les VTT enfant). Les moyeux à blocage rapide doivent être choisis étanches pour résister à l'eau et à la boue. Les pneus assurent le confort et la stabilité, ils possèdent des crampons espacés et orientés qui doivent assurer une bonne adhérence quelle que soit la nature du sol. Leur section varie de 1,75 à 2,2 pouces et nécessite un gonflage entre 3 et 4,5 bars en fonction du poids de l'utilisateur et de la dureté du terrain. Attention à la valve de votre chambre à air, elle peut présenter deux dimensions, type vélo (presta) ou auto (schrader). Ayez toujours l'embout de pompe approprié pour le gonflage. Préférez les valves presta, plus étanches.

## Selle, tige de selle et serrage

Le confort est la qualité première d'une selle VTT. On peut choisir un modèle monté sur amortisseurs ou alors une selle en matière souple appelée "gel" ou en matière absorbante. Il existe également des selles à hauteur pré-réglable pour assurer un confort selon le dénivelé et la technicité du parcours.

# La pratique

## Les pédales

Le marché propose deux types de pédales :

- ✓ classiques avec cale-pieds, la cage doit posséder des petites dents pour une meilleure accroche de la semelle de la chaussure,
- ✓ automatiques, ce type de pédales fonctionne selon le même principe que celui que l'on trouve sur les vélos de route. Il convient de porter des chaussures avec cales incorporées dans la semelle pour permettre la marche.

## Cintre et potence

Le cintre en aluminium est le plus répandu. Il est droit, avec un léger angle de 5 à 6 degrés pour permettre une bonne position des mains, sa largeur varie de 50 à 55 cm, suivant la largeur des épaules. Des embouts adaptables peuvent procurer une position plus appropriée notamment en côte. Enfin, la potence sera choisie en aluminium. Sa forme est relevée avec un angle de l'ordre de 110 degrés. Il est nécessaire de choisir une bonne longueur de potence, pas trop longue.

## Quelques conseils pratiques

Votre pratique doit passer nécessairement par un apprentissage qui sera sensiblement différent de celui de la conduite d'un vélo traditionnel. L'anticipation, le choix de la trajectoire, la souplesse du pédalage, la position du corps en montée et en descente sont autant de facteurs qui entrent en jeu pour une bonne utilisation, sans oublier le franchissement d'obstacles et le freinage. Ces éléments sont aussi importants que le tracé d'un parcours ou l'orientation en cours de randonnée.

## ✓ VOICI QUELQUES CONSEILS SUSCEPTIBLES D'AMÉLIORER VOTRE PRATIQUE

### La position de base

Celle-ci se règle de la manière suivante : la hauteur de la selle doit permettre de poser les pointes de pieds au sol (le demi-pied au sol pour un débutant) ou encore, pour un réglage rapide, debout à côté du VTT, la selle doit être à hauteur de la hanche.

### En montée

Certains passages techniques pourront être abordés en position dite "danseuse", c'est-à-dire debout sur les pédales. Dans les portions à fort pourcentage, restez assis sur la selle pour renforcer l'adhérence au sol de la roue arrière, penchez le buste vers l'avant en fléchissant les bras et amenez les épaules au-dessus du cintre. La roue avant ne doit pas décoller, c'est alors une question d'équilibre et de propulsion.

## En descente

Soulevez-vous légèrement de la selle et repoussez-vous vers l'arrière, bras tendus. Maîtrisez votre vitesse en freinant progressivement mais surtout ne freinez jamais du frein avant seul, le frein avant est un bloqueur, l'arrière sert de ralentisseur. Au cours de grandes descentes, relâchez de temps à autre les poignées pour éviter la surchauffe des jantes ou des disques et décontracter vos mains.

Travaillez en souplesse, tous les obstacles seront ainsi abordés et franchis sans crispation.

Sur le plan corporel, les bras, légèrement fléchis et relâchés, jouent sans cesse un rôle d'amortisseur, le pédalage s'effectuera en souplesse avec la recherche d'une cadence régulière et l'emploi de petits développements. Pédaler en force, c'est se planter à coup sûr ! Sur le plan matériel, pensez sans cesse à soulager le vélo. Ne restez pas constamment assis, mais décollez les fesses de la selle pour franchir des obstacles, trous ou bosses par exemple.

## L'anticipation et le choix de la trajectoire

La nature du sol, les obstacles naturels obligent à "lire" le terrain, à adapter sans cesse la position, la vitesse, le développement. La notion d'anticipation est primordiale en VTT. Pour cela, concentrez-vous afin d'éviter toute mauvaise surprise, d'être obligé de mettre pied à terre quand les autres continuent à pédaler. Bosses, creux, pistes empierrées, ornières boueuses, talus herbeux constituent autant d'obstacles qui obligent à positionner sa roue avant et choisir ainsi la trajectoire correcte ; le VTT est une activité ludique, la technique s'apprend en jouant !

## ✓ ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE POUR UNE MEILLEURE PRATIQUE

Avant de partir, vérifiez la pression des pneus, le serrage des roues, l'efficacité du système de freinage, le fonctionnement des dérailleurs, la hauteur de la selle et du guidon. Des repères indiquent la hauteur maxi à ne pas dépasser sur la tige de selle et la potence.

La trousse de réparation comprend au minimum trois démonte-pneus, deux chambres à air, une boîte de pièces de réparation avec colle, un dérive-chaîne, une clé à molette (0 à 16), une clé à rayons, un outil multiple qui regroupe tournevis et clés Allen, un petit chiffon et un câble de frein et de dérailleur arrière. N'oubliez pas votre pompe avec le bon embout.

Munissez-vous d'un petit sac à dos dans lequel vous placerez un vêtement coupe-vent, vos papiers d'identité, de la monnaie, une carte de téléphone ou un téléphone portable (n° de secours : 112), l'itinéraire détaillé de votre randonnée et une trousse de premier secours contenant un dés-

# La pratique

infectant, quelques compresses stériles, du sparadrap, une bande élastoplast, une paire de ciseaux, une pince à écharde et un pansement hémostatique ; c'est le minimum.

Enfin, n'oubliez pas suffisamment d'eau dans un bidon ou une poche à eau suivant la distance du circuit et quelques aliments énergétiques bien utiles en fin de randonnée.

Vos parcours seront systématiquement tracés sur une carte IGN au 1/25 000<sup>e</sup>. Attention à la longueur du parcours et au dénivelé, surtout si vous initiez des débutants, soyez modestes sur le kilométrage.

## ✓ UNE TENUE VESTIMENTAIRE APPROPRIÉE POUR VOTRE SÉCURITÉ

Outre les vêtements cyclistes traditionnels de préférence de couleur claire, quatre éléments nous paraissent importants dans la pratique du VTT de randonnée.

**Les chaussures** doivent posséder des semelles rigides avec une bonne accroche au sol et permettre la marche.

**Les gants** pour protéger la paume des mains en cas de chute et éviter les griffures des ronces.

**Les lunettes** pour se protéger avant tout des projections de sable, de boue, de poussière, des branches d'arbre et accessoirement du soleil.

**Le casque** est fortement recommandé sur tous les parcours. Casque à coque rigide, léger et bien ventilé répondant aux normes de sécurité réglementaires. Il vous préservera peut-être d'un mauvais coup en cas de chute.

Voilà, vous savez l'essentiel ou presque... alors bonne randonnée, pour une pratique du VTT plaisir, du VTT nature et du VTT santé.

*Tous ces conseils techniques sont repris en détail dans l'unité VTT de randonnée éditée par la commission nationale de Formation.*

*Ce document est disponible sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)*



## Formez-vous !

La commission nationale de Formation (CNF) propose des formations qualifiantes et des documents techniques pour tous les cyclotouristes (dirigeants ou pratiquants) désireux de parfaire leurs connaissances afin d'animer les clubs et encadrer leurs adhérents ou de gérer une structure fédérale. L'objectif de tout dirigeant ou éducateur est d'accueillir, d'initier, de proposer des activités ludiques, de faire progresser selon un programme établi en fonction des attentes des licenciés.

La formation fédérale doit permettre de répondre à ces objectifs grâce aux contenus des différents thèmes abordés :

- ✓ La vie associative, administration, responsabilités
- ✓ La Fédération, ses origines et son histoire
- ✓ L'animation et la communication
- ✓ La pratique des activités et leurs techniques
- ✓ La sécurité et la conduite de groupe
- ✓ L'entretien de la bicyclette et la mécanique
- ✓ La recherche et l'élaboration d'itinéraires
- ✓ Le sport-santé, prévention des risques et gestion de l'effort
- ✓ La pédagogie et l'encadrement de groupe
- ✓ Le tourisme à vélo et ses composantes
- ✓ L'organisation des activités et le développement durable

### Deux filières sont possibles : dirigeant et éducateur

#### ✓ FILIÈRE DIRIGEANT

Le dirigeant est un membre actif qui souhaite développer ses connaissances pour assumer avec compétence et efficacité un certain nombre de responsabilités : président, secrétaire, trésorier.

Le **niveau I** est mis en place par les comités départementaux ou les ligues.

Il comporte 32 heures de formation réparties en différents modules :

- ✓ vie associative et administration (16 heures)
- ✓ communication - animation (16 heures).

Le **niveau II** est mis en place par la commission nationale de formation. Il s'agit de compléments de formation à la demande des structures.

#### ✓ FILIÈRE ÉDUCATEUR

Il existe quatre niveaux de formation : animateur club, initiateur, moniteur et instructeur.

#### **Animateur club (éducateur 1<sup>er</sup> degré)**

L'animateur est capable d'accueillir et d'initier les débutants au sein du club. Durée : 16 heures de formation sur un week-end ou 2 journées séparées.

# La pratique

Formez-vous !

## Initiateur fédéral (éducateur 2<sup>e</sup> degré)

C'est un cadre capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique du cyclotourisme (route ou VTT de randonnée) au sein d'un club et notamment auprès des jeunes.

Durée : 32 heures soit 4 jours incluant les 2 jours de formation animateur. Une 5<sup>e</sup> journée obligatoire (axée sur l'encadrement de jeunes et l'accueil des mineurs) permet d'ouvrir une école de cyclotourisme agréée.

Durée : 8 heures.

## Moniteur fédéral (éducateur 3<sup>e</sup> degré)

C'est un éducateur qui se destine principalement à l'organisation, la réalisation et l'encadrement d'actions tournées vers :

- ✓ Les jeunes
- ✓ Les publics adultes
- ✓ Le tourisme à vélo.

Durée : 32 heures

En fonction de la spécialité choisie, le stage pratique aborde les aspects pédagogiques et les spécificités liées à :

- ✓ l'école de cyclotourisme (route et VTT de randonnée),
- ✓ les voyages itinérants,
- ✓ les séjours régionaux et nationaux de jeunes,
- ✓ le tourisme à vélo,
- ✓ les séjours d'adultes en France et à l'étranger.

Cette formation aura lieu en présence d'un public (jeunes ou adultes en fonction de la spécialité) et avec l'intervention d'un médecin désigné par la CNF.

Le moniteur participe également aux actions de formation des structures.

## Instructeur fédéral (formateur)

C'est un cadre fédéral qui se destine à organiser et animer les stages nationaux validés par la CNF.

L'instructeur participe activement aux travaux de la commission nationale de formation ou d'autres commissions nationales.

Il est membre de l'équipe technique régionale à laquelle il apporte son concours pédagogique.

Il peut occuper la fonction de délégué régional à la formation.

Le stage organisé tous les 2 ans par la CNF se déroule en 2 phases :

- ✓ un stage théorique d'une durée de 50 heures,
- ✓ un stage pratique (encadrement d'un stage national) à réaliser dans l'année qui suit le stage théorique.

# La pratique

## ✓ LA VAE

La validation des acquis et de l'expérience (VAE) concerne tous les licenciés, sous réserve de répondre aux 3 conditions suivantes :

- ✓ être majeur,
- ✓ être licencié FFCT depuis 3 ans au moins,
- ✓ justifier d'une expérience d'encadrement.

Les modalités et les dossiers sont à retirer auprès des délégués régionaux à la formation.

Seuls les niveaux initiateurs et moniteurs sont concernés par la VAE.

## ✓ LES DOCUMENTS DE FORMATION

Pour les cyclotouristes qui ne disposent pas de temps suffisant pour suivre une formation, la CNF met à leur disposition une série de documents techniques dans lesquels ils pourront puiser les informations générales. Tous les aspects de la pratique du cyclotourisme sont abordés. Certaines unités sont téléchargeables sur le site Intranet de la Fédération.

- ✓ Histoire de la FFCT
- ✓ Pédagogie et écoles de cyclotourisme
- ✓ Administration des clubs
- ✓ Pratique du cyclotourisme
- ✓ Sécurité à vélo
- ✓ VTT de randonnée
- ✓ Mécanique, (DVD : route 1 et 2 – VTT 1)
- ✓ Outils du formateur (DVD)
- ✓ Voyage itinérant.



## Informations sur votre assurance

Les clubs sont légalement tenus de souscrire des garanties d'assurance couvrant dans le cadre de leurs activités la responsabilité civile du club, de l'organisateur, de leurs préposés et des pratiquants du sport. Cette disposition est ordonnée par l'article L. 321-4 du Code du sport.

### Sanctions prévues

Des sanctions sont prévues à l'article L. 321-2 du Code du sport pour l'absence de souscription de garanties d'assurance par le responsable du club et l'organisateur d'une manifestation sportive.

### L'information est aussi une obligation légale

L'article L. 321-1 du Code du sport impose aux clubs d'informer leurs adhérents de leur intérêt à souscrire un contrat de personne couvrant les dommages auxquels peut les exposer leur pratique sportive. À cet effet, le club tient à la disposition de ses adhérents des formules de garantie susceptibles de réparer les atteintes à l'intégrité physique du pratiquant. Des garanties individuelles complémentaires exigées par l'article R. 321-6 du Code du sport sont disponibles en corporelles et matérielles.

### ✓ LE CONTRAT COLLECTIF FÉDÉRAL

#### Un service et non une obligation

Conformément aux dispositions prévues par le Code du sport, la FFCT propose à ses clubs un contrat collectif conclu après un appel à la concurrence. Quand un club le refuse, son affiliation ou sa réaffiliation et celle de ses adhérents sont conditionnées par la production d'une attestation dont les garanties sont équivalentes à celles imposées par le Code du sport. Le club perd le bénéfice des assurances gratuites liées au contrat et la possibilité d'assurer les non-licenciés à la FFCT en souscrivant les options A, B, E.

#### Le cyclotouriste assuré en toutes circonstances

Les licenciés FFCT sont assurés pour toutes les garanties souscrites quand ils participent à des randonnées route ou VTT organisées hors FFCT (\*).

#### Activités assurées

- ✓ La pratique du vélo, en toutes circonstances, 24h/24h, en groupe ou en individuel, sur tout le territoire français et DOM/TOM et pendant les voyages à l'étranger d'une durée inférieure à trois mois.
- ✓ La pratique des activités de mise en forme, footing, randonnée pédestre, ski de fond dans le cadre des activités du club, le camping lié au cyclotourisme, vélo d'appartement.

\* Si cela est une manifestation officielle, elle doit répondre strictement aux règlements définis par la FFCT (cf. délégation ministérielle accordée à la FFCT depuis le 4/04/2006).

- ✓ Les trajets aller et retour effectués pour se rendre sur les lieux des activités assurées et les trajets domicile – travail.
- ✓ Toutes les garanties liées à la licence sont maintenues jusqu'à la fin du mois de février de l'année suivante.

## Exclusions

- La participation et l'organisation de cyclosportives et de compétitions et la mise en place de signaleurs sur les voies ouvertes à la circulation du public.
- Les manifestations interdites par les pouvoirs publics.
- L'utilisation du vélo au service d'un employeur.
- L'utilisation du vélo à assistance électrique (VAE) sauf en cas de dérogation médicale. L'autorisation temporaire du VAE sous condition (signature de la charte d'usage et fourniture du certificat médical thérapeutique) est possible en 2011 pour une année expérimentale.

## Avertissement

Les dates de validité, les montants des indemnités et des remboursements propres à chaque formule sont mentionnés dans la notice-support de la licence remise annuellement à chaque licencié et dans le dossier assurance club et le dossier membres individuels de la saison en cours. Le coût annuel des assurances est indiqué dans chaque dossier.

## Pour en savoir plus

Se reporter à la notice-support de la licence et aux dossiers assurance club et membres individuels. Le contrat d'assurance est consultable auprès du siège fédéral.

## ✓ ASSURANCE DES LICENCIÉS FFCT

### Quatre formules sont disponibles :

(Mini Braquet, Petit Braquet, Petit Braquet + et Grand Braquet)

Elles proposent la responsabilité civile de base obligatoire et une protection juridique (recours et défense pénale) puis les garanties suivantes qui s'ajoutent en fonction de la formule choisie.

- ✓ Une assurance **accident-corporel** incluant les dommages au casque et au cardio-fréquencemètre.
- ✓ Une **assistance/rapatriement**.
- ✓ Une **indemnité invalidité permanente** versée si IPP supérieure à 5 %.
- ✓ Un capital versé quand le décès est consécutif à un accident de la circulation ou à une origine cardio-vasculaire.
- ✓ Une assurance dommages au vélo, au GPS et à l'équipement vestimentaire.

## Des garanties individuelles complémentaires

Des garanties facultatives corporelles et matérielles sont tenues à la disposition de tous les licenciés (clubs et membres individuels) assurés par les formules Mini Braquet, Petit Braquet, Petit Braquet + et Grand Braquet du contrat fédéral.

### ➤ Comment signaler un sinistre

En cas d'accident, la victime ou son représentant fait parvenir dans un délai de cinq jours ouvrés une déclaration de sinistre en version papier à l'adresse postale indiquée sur le document ou en version électronique via le site [www.ffct.org](http://www.ffct.org) en indiquant le code d'accès licencié et le mot de passe licencié qu'il a déjà en sa possession (ou en les créant sur l'espace licencié).

### ✓ ASSURANCE DES NON-LICENCIÉS FFCT ET DES ORGANISATEURS

Comme pour les licenciés, la législation en vigueur impose de garantir en responsabilité civile les participants non licenciés à la fédération organisatrice. Le contrat collectif inclut les garanties suivantes : responsabilité civile, protection juridique (recours et défense pénale), accident corporel et assistance – rapatriement. La responsabilité civile des organisateurs est gratuite quand le club a opté pour le contrat collectif.

### Trois options sont disponibles

- ✓ **Option A** : accueil au club pendant trois sorties consécutives en présence d'un dirigeant du club ou d'un cadre fédéral, avant la prise de la licence.
- ✓ **Option B** : participation aux organisations ouvertes aux non-licenciés FFCT, inscrites aux calendriers avec émission d'une carte de route nominative, ou non inscrites ayant obtenu l'accord du président de ligue ou du président du comité départemental et aux non licenciés effectuant une randonnée permanente labélisée (ou non) ouverte aux non licenciés FFCT avec émission d'une carte de route nominative.
- ✓ **Option E** : accueil d'estivants non licenciés FFCT participant aux sorties de club et de CoDep organisées uniquement pour eux.

### En cas d'accident d'un non-licencié FFCT

Le président du club organisateur ou du club d'accueil atteste sur la déclaration de sinistre version papier la présence de l'accidenté à la manifestation concernée. Déclaration à envoyer uniquement par voie postale.

### ✓ RESPONSABILITÉ DES MANDATAIRES SOCIAUX

La garantie est reprise dans l'Assurance protection juridique générale du contrat. Garantie ouverte aux dirigeants sociaux de tous les clubs affiliés et des structures. C'est une responsabilité civile personnelle et défense

pénale intervenant en raison des dommages subis par autrui résultant des fautes (inobservation par l'assuré des dispositions légales ou statutaires, erreur de gestion commise par imprudence, négligence ou omission) commises dans l'exercice des fonctions du dirigeant assuré.

## ✓ ASSURANCE DES CLUBS ET DES STRUCTURES

### Garanties offertes

Les clubs ayant opté pour le contrat collectif ainsi que l'ensemble des comités départementaux et des ligues sont assurés gratuitement en Responsabilité civile et Recours - Défense pénale pour les organisateurs, dirigeants, préposés bénévoles, pendant le fonctionnement administratif lié aux activités assurées (réunions, déplacements, permanences) ainsi que les locaux occupés pendant :

- ✓ une durée n'excédant pas 21 jours consécutifs soit à temps complet, soit à temps partiel pour des usages intermittents.
- ✓ les manifestations entrant dans le cadre de la vie associative (bals, lotos, etc.) n'étant pas soumises à une autorisation préalable des pouvoirs publics et celles rassemblant moins de 500 personnes.

### Assurance co-voiturage

Le club ou la structure organise le co-voiturage :

La responsabilité qui pourrait incomber à la personne morale organisatrice de cette activité est couverte par le contrat fédéral, y compris lorsque sa responsabilité serait mise en cause suite à un accident de la circulation impliquant un véhicule utilisé par un licencié pour transporter collectivement d'autres licenciés pour se rendre sur les lieux d'évolution.

L'initiative du co-voiturage est prise par un licencié :

Dans ce cas, pas de garantie au titre du contrat fédéral, le risque relève de l'assurance automobile du véhicule utilisé.

Dans les deux cas, le licencié passager conserve le bénéfice de ses garanties individuelle accident. Si le vélo transporté est endommagé dans l'accident, il sera couvert en dommage, si son propriétaire licencié est assuré en Grand Braquet.

### Assurances facultatives disponibles

Les dommages aux vélos et aux remorques et vélos transportés appartenant aux clubs et aux structures.



# La pratique

## Le cyclotourisme : pratique familiale et sport pour tous !

Pour beaucoup de femmes cyclotouristes, et plus généralement les sportives, la maternité et la charge d'un enfant en bas âge sont souvent synonymes d'arrêt total d'activité sportive. Les freins apparaissent nombreux : problème de garde, tâches ménagères, besoin de repos après une semaine de travail.

Pourtant, avec un matériel adapté (type remorque troisième roue), des horaires en adéquation avec les contraintes familiales, et bien sûr, la complicité du conjoint, il apparaît tout à fait possible de continuer la pratique de son activité favorite. Cette pratique est tout simplement différente (davantage d'arrêts, kilométrage plus limité) car il s'agit de respecter le rythme de l'enfant.

**La poursuite d'une activité vélo en famille permet dans ces conditions de sauvegarder des moments privilégiés au sein du couple avec l'enfant, notamment lors des fins de semaine.**

Lorsque l'enfant grandit, à partir de cinq-six ans, la bicyclette devient un formidable outil d'apprentissage d'autonomie et de découverte en compagnie de ses parents.

Le cyclotourisme en famille, c'est aussi pratiquer en couple, sans enfants, entre adultes de différentes générations, partager la passion et les émotions.

### ✓ LE CYCLOTOURISME AU FÉMININ

Le sport au féminin est, depuis plusieurs années, le souci de toutes les structures, qu'elles soient locales, départementales, nationales ; c'est aussi le souci de toutes les fédérations, qu'elles soient fédérations de sports de compétition ou de sports de loisir.

Le sport de compétition justifie parfois par équité sportive l'existence de catégories sur critères physiques ou de sexe. Ce n'est pas le cas de notre Fédération du fait de ses activités excluant la compétition. **La mixité est de mise à la FFCT, que ce soit du côté des pratiquants ou du côté des dirigeants.** Une mère de famille doit pouvoir être prise en compte dans l'accueil au sein des clubs. Il s'avère dans les faits que les femmes ne bénéficient pas toujours de la même disponibilité que les hommes pour pratiquer le cyclotourisme (charges familiales plus importantes, par exemple). Généralement, la femme ne recherche pas la performance en tant que telle, mais plutôt la découverte, la nature, la pratique d'un sport de loisir, le besoin de s'oxygéner, de partager, d'échanger.

L'accueil des nouveaux se conjugue donc au féminin comme au masculin. Le club et ses dirigeants sont à l'écoute des différentes attentes et favorisent la cohabitation entre toutes ces motivations.

# La pratique

## ✓ LES ORGANISATIONS

La FFCT propose depuis plusieurs années des organisations spécifiques qui favorisent une pratique du vélo en famille. Elles correspondent davantage aux souhaits et aux attentes des cyclotouristes avec enfants et femmes : faible kilométrage, arrêts découvertes, randonnées sur la journée, allure modérée...

Les organisations spécifiques "femmes" ne paraissent pas être le meilleur moyen pour l'intégration des nouvelles adhérentes, en revanche ces organisations permettent de leur donner confiance et de découvrir leurs capacités et aptitudes. Les organisations purement féminines doivent demeurer promotionnelles et limitées dans le temps.

La commission Famille, Sport pour tous est à l'écoute de vos attentes, de vos propositions et de vos expériences pour imaginer des actions pouvant faire évoluer la participation et les effectifs féminins vers une plus grande parité. Elle est à l'écoute de vos suggestions pour que soit développée la pratique du cyclotourisme familial et féminin.

Les préoccupations de la commission portent également sur les spécificités féminines et celles des enfants au niveau de la santé et des équipements concernant la pratique du cyclotourisme.

## ✓ SE RETROUVER EN FAMILLE

### CONCENTRATION DES CHÉRUBINS

Tous les ans, au cours d'un week-end prolongé du mois de mai, se déroule une rencontre spécifique famille : "la concentration des Chérubins". Cette manifestation s'adresse aux familles (parents/enfants, et/ou grands-parents/petits-enfants) pratiquant ensemble le cyclotourisme au moyen d'équipements spécifiques et adaptés (vélos équipés de remorques, troisième roue, tandems aménagés...). L'organisation est faite de simplicité et de convivialité. L'organisateur invite les familles, prépare les circuits et propose les visites. Les participants restent autonomes et responsables.

Tous les ans, une famille licenciée différente prend en charge l'organisation. Ce sont les participants d'une concentration qui choisissent l'organisateur de la suivante et soumettent leur choix à l'agrément de la commission Famille, Sport pour tous.

Les familles peuvent aussi se retrouver pour des séjours plus longs (jusqu'à sept jours) organisés sur la base du même cahier des charges.

Les renseignements concernant la concentration des Chérubins et les séjours familles figurent dans le calendrier OIN. Ces organisations permettent aux familles de participer au Brevet d'initiation au cyclotourisme familial (BICF voir page suivante).

**Faites-vous connaître auprès de la commission Famille, Sport pour tous si vous souhaitez intégrer ce réseau d'amitié et d'échanges des familles FFCT.**

# La pratique

## LE BREVET D'INITIATION AU CYCLOTOURISME FAMILIAL (BICF)

Ce brevet est ouvert à tous les membres de la FFCT en groupe de trois personnes minimum ayant des liens de parenté. Les participants à cette randonnée s'engagent à effectuer le parcours exclusivement à bicyclette.

Le lieu de départ est laissé au choix du participant et le lieu d'arrivée sera différent ou non du lieu de départ. La randonnée aura un itinéraire touristique et comportera un ou plusieurs sites particuliers (par exemple des sites-contrôles BCN/BPF - voir pages 76 à 82) qui, outre les points de départ et d'arrivée, serviront de lieux de contrôle. La randonnée comporte un minimum d'une halte contrôle par jour.

- Recommandations pour les plus jeunes :
  - itinéraire d'une journée avec au minimum 20 km de distance,
  - itinéraire sur plusieurs jours avec au minimum 20 km par jour.

**Vous pouvez demander aux organisateurs de Cyclo-découvertes® s'ils ont à disposition la carte de route du BICF**

L'homologation du BICF est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).



La carte de participation est en vente à la Boutique fédérale. Ces cartes sont destinées à recueillir un timbre humide aux lieux de contrôle. Si ce tampon ne peut être obtenu, collez à la place une photo où figurera le nom de la localité (panneau routier) avec les vélos.

Les enfants dessinent l'itinéraire sur la carte de route en indiquant les points de contrôle.

Une photo de la famille ayant effectué la randonnée est jointe à la carte.

Faire viser la carte de route par le président de club puis l'adresser au délégué fédéral.

Après homologation : gratuité d'hébergement de deux nuits, deux petits déjeuners et deux repas au Centre national de cyclotourisme et de VTT d'Aubusson-d'Auvergne, pour les enfants licenciés ayant participé à cette randonnée et n'ayant pas dépassé l'âge de 16 ans.

Une même famille ne peut faire homologuer qu'un seul brevet par an.

**Délégué :** Claude Moreau - 64, rue Paul Houël - 02130 Fère en Tardenois  
bicf@ffct.org

# La pratique

## LES BREVETS D'INITIATION

Une gamme de brevets, homologués par les clubs, permet de s'initier progressivement à la découverte de notre activité. Ils sont destinés à tous.

### Brevets d'initiation route

#### La première balade

entre 15 et 50 km sur la 1/2 journée.

#### La première randonnée

entre 40 et 80 km sur la journée.

#### Le cent bornes

première distance symbole à effectuer sur la journée avant d'aborder éventuellement de plus grandes distances.

### Premier pas cyclo-camping

- Âge minimum 8 ans.
- Le camp doit être situé à 30 km minimum du point de départ.
- Une nuit de camping au moins.
- L'accent est mis sur le tourisme et la découverte.

### Brevets d'orientation route

- Entre 30 et 80 km.
- Itinéraire tracé sur fond de carte au 1/100 000<sup>e</sup> et affiché au départ.

### Brevets d'orientation VTT

- Entre 15 et 35 km.
- Itinéraire tracé sur fond de carte au 1/25 000<sup>e</sup> et affiché au départ.

Les brevets d'orientation peuvent être effectués seul ou en groupe de 2 à 3 cyclotouristes.

3 balises disposées sur le parcours sont à situer sur la carte.

La distance de l'itinéraire est à évaluer par le participant qui doit aussi répondre à un questionnaire d'observation comprenant 3 à 5 questions selon la distance.

**Dispositions communes à tous ces brevets :** les participants mineurs doivent être accompagnés d'un représentant légal ou d'un cadre fédéral muni d'une autorisation signée par ledit représentant.

**Cartes de route et insignes souvenirs :** disponibles à la Boutique fédérale.



# La pratique

## ✓ CYCLOTOURISME POUR TOUS !

### Les Cyclo-découvertes®

Ce concept, déposé à l'INPI par la FFCT, allie le plaisir de la bicyclette et la découverte de curiosités sur des circuits touristiques à kilométrage limité. Quelques caractéristiques en font une formule idéale pour les familles, les débutants et aussi les plus chevronnés qui souhaitent de temps en temps sortir des sentiers battus :

- ✓ les balades effectuées par petit groupe (inférieur à 19) provoquent des rencontres et tissent des liens d'amitié,
- ✓ des cyclotouristes motivés les encadrent et sont heureux de présenter les trouvailles qu'ils ont dénichées,
- ✓ ces curiosités sont très variées : patrimoine architectural, religieux, industriel, agricole, artistique ; sites naturels, faune et flore ; activités locales, artisanat ; vestiges archéologiques ; lieux historiques ; musées...
- ✓ de nombreuses haltes fractionnent les séquences de pédalage effectuées à allure promenade (15 km/h),
- ✓ le pique-nique ou le repas pris en commun à mi-parcours (balade sur la journée) est le temps fort très convivial,
- ✓ l'absence de fléchage et d'itinéraire précis renforce la cohésion de groupe autour des accompagnateurs,
- ✓ la devise est devenue célèbre : on part ensemble, on roule ensemble, on arrive ensemble,
- ✓ les circuits vont de 10 à 30 km sur la demi-journée (60 km maximum sur la journée avec pique-nique à mi-parcours),
- ✓ les horaires de départ et de retour qui en découlent (9 à 10 h - 16 à 17 h) prennent en compte les contraintes des familles.

La formule se décline à VTT, à VTC et en séjours de plusieurs jours. L'aventure vous tente ? Un critère de tri vous permet de trouver rapidement les Cyclo-découvertes®, inscrites au calendrier national "Où irons-nous ?" sur le site Internet.

### A votre tour, vous souhaitez organiser une Cyclo-découverte® ?

Le siège met à votre disposition le cahier des charges, une fiche technique communication et le DVD de promotion. Un module de formation spécifique existe également au programme de la commission Formation.



## Le jeune cyclotouriste

**A** la FFCT, les jeunes n'apprennent pas seulement à faire du vélo mais aussi à connaître les aspects théoriques et pratiques comme la lecture de carte, la mécanique et à respecter l'environnement, les règles de citoyenneté tel que le Code de la route. Maîtriser son vélo en toutes circonstances, rouler régulièrement, utiliser ses développements à bon escient, choisir la bonne trajectoire, anticiper les éventuels pièges de la route ou du chemin constituent autant de bases techniques qu'il convient d'acquérir.

### ✓ UN ACCUEIL SPÉCIFIQUE DANS LES CLUBS

#### L'accueil de base de jeunes au sein d'un club

Dans un club, un jeune mineur peut pratiquer le cyclotourisme en famille sous la responsabilité des parents ou du tuteur légal et en leur présence. **Formalité administrative** : prise de la licence familiale avec un ou plusieurs enfants ou la licence jeune. L'enfant doit fournir au club un certificat de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

#### Le point d'accueil de jeunes (inférieur ou égal à 8) : le PAJ

C'est un accueil structuré pour les jeunes sous la responsabilité du président du club. Ces jeunes sont encadrés par des animateurs et adultes expérimentés.

L'encadrement de la pratique se déroulera sur vélo routes, voies vertes, chemins faciles pour le VTT ou voies et itinéraires peu fréquentés sur la route.

**Formalité administrative** : l'enfant doit fournir chaque année au club une autorisation parentale et un certificat de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

**Encadrement** : sur le terrain le groupe n'excédera pas 8 jeunes encadrés par 2 personnes (animateurs club ou adultes expérimentés licenciés).

#### L'école de cyclotourisme agréée

C'est une structure d'encadrement qualifiée pour les jeunes, agréée par la FFCT. L'équipe d'encadrement comprend des initiateurs route ou VTT. Une école de cyclotourisme propose aux jeunes un enseignement et une progression pédagogique.

**Formalité administrative** : l'enfant doit fournir chaque année au club une autorisation parentale et un certificat de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

**Encadrement** : sur le terrain le groupe n'excédera pas 12 jeunes encadrés par 2 cadres fédéraux (moniteur, initiateur, animateur).

## ✓ L'IMPORTANT C'EST DE PARTICIPER AVEC LE CHALLENGE NATIONAL DES ÉCOLES DE CYCLOTOURISME

Ce challenge est pour les écoles de cyclotourisme ce qu'est le challenge de France pour les clubs.

- ✓ Des points, suivant un barème établi, sont attribués à chaque jeune participant à des randonnées officielles.
- ✓ Un carnet spécifique est rempli et validé (tampon) par le responsable de l'organisation d'accueil. Il servira de contrôle.
- ✓ Trois classements sont effectués :
  - effectif inférieur ou égal à 20 jeunes,
  - effectif supérieur ou égal à 21 jeunes,
  - un classement "assiduité, régularité" : nombre de points x nombre de sorties/nombre de licenciés.
- ✓ Récompenses : toutes les écoles ayant participé au challenge national reçoivent une dotation financière de la FFCT. Les dix premières écoles classées se voient attribuer une dotation supplémentaire.

### **Manifestations auxquelles participer :**

- ✓ la Semaine nationale et européenne des jeunes,
- ✓ les finales départementales, régionales, nationale des Critériums du jeune cyclotouriste,
- ✓ tous les concours d'éducation routière,
- ✓ les séjours et Voyages itinérants route et VTT,
- ✓ les Traits d'union (national, international),
- ✓ Rallye raid VTT
- ✓ brevet Audax
- ✓ les randonnées et autres manifestations inscrites aux calendriers départementaux et régionaux.



## ✓ LES ANIMATIONS POUR DÉCOUVRIR ET PROGRESSER

### Les brevets

Deux brevets sont plus spécialement organisés dans le cadre des activités au sein des écoles de cyclotourisme mais peuvent aussi être mis en place par les clubs :

#### Premier brevet route

Avec l'appui technique d'un éducateur auprès d'un animateur en milieu scolaire, centre de vacances, etc.

- 3 questions sur le Code de la route et la sécurité.
- 5 tests de pilotage et maîtrise de la bicyclette (slalom, planche à bascule, passage sous un fil, prise et pose d'un bidon au sol, freinage dans un espace délimité).

Réalisé en milieu protégé (pas d'autres véhicules, pas de traversée de piéton).

Possibilité de recommencer le test 3 fois.

Nécessité de réussir l'ensemble des tests pour valider le brevet .

#### Premier brevet VTT

- Âge minimum 8 ans.
- 15 km maxi sur la demi-journée.



#### Rallye raid VTT

Destiné à tout public, reportez-vous page 68



# La pratique

## ✓ L'ÉDUCATION ROUTIÈRE

Le slogan : « La sécurité : la priorité de la FFCT » a généré l'obligation de placer dans un cadre pédagogique l'éducation routière comme activité incontournable pour la jeunesse de notre Fédération.

**Le concept est avant tout basé sur l'éducation et la sensibilisation par le jeu.**

Sollicitée par la *Direction de la sécurité et de la circulation routière* à l'occasion de la *Semaine nationale de la sécurité routière* en 2008, dont le thème retenu était "les enfants, les jeunes et la sécurité routière", la FFCT, par la voix de son comité directeur fédéral, a souhaité s'engager pour la cause.

### Les brevets d'éducation routière

✓ **Niveau 1 : "Mon premier brevet d'éducation routière"** réservé aux débutants

Contenu : - le parcours de maîtrise,  
- le test de contrôle de l'état du vélo,  
- le test des connaissances liés aux panneaux routiers.

✓ **Niveau 2 : "Brevet d'éducation routière qualifié"**

Contenu : - le parcours de maîtrise,  
- les pièces de vélo,  
- mises en situation et ordres de passage.

✓ **Niveau 3 : "Brevet d'éducation routière expert"**

Contenu : - le parcours de maîtrise,  
- les accessoires de sécurité sur le vélo,  
- mises en situation et ordres de passage.

✓ **Niveau 4 : Concours national d'éducation routière (CNER)** qui se déroule lors de la Semaine nationale des jeunes (SNEJ) (voir page suivante).

La participation aux brevets départementaux, régionaux et national d'éducation routière est prise en compte pour le challenge national des écoles de cyclotourisme.



# La pratique

## ✓ L'ÉVÉNEMENT ANNUEL : LA SEMAINE NATIONALE ET EUROPÉENNE DES JEUNES (SNEJ)

La Semaine nationale et européenne des jeunes (SNEJ) existe depuis 1997. Devenue un événement incontournable pour les jeunes, la SNEJ est une organisation ouverte à tous les enfants de moins de 18 ans (dans l'année) licenciés à la FFCT. Elle a pour but de rassembler un maximum de jeunes, afin de leur faire découvrir une région sur le plan sportif, touristique et culturel.

Elle se déroule en plein air sous forme de camping, comporte des animations journalières (découvertes à vélo, visites, rencontres, jeux) et se veut avant tout conviviale. Les jeunes participent à la SNEJ sous la responsabilité de leur encadrement, celui-ci étant en conformité avec le règlement des séjours jeunes de la FFCT.

Elle se déroule annuellement, en juillet, du dimanche matin au dimanche matin suivant.

La SNEJ fait l'objet d'une déclaration et possède l'agrément du ministère de la santé et des sports.

### Organisation

L'organisation technique et logistique est assurée par un club, un comité départemental ou une ligue qui prend en charge :

- ✓ l'élaboration des circuits journaliers route et VTT pour toute la semaine,
- ✓ l'élaboration, la mise en place et le suivi des jeux pour le challenge inter-ligues,
- ✓ la journée détente sans vélo : visites touristiques ou autres,
- ✓ les animations diverses : soirée disco,...

La participation à la SNEJ est prise en compte pour le challenge national des écoles de cyclotourisme et pour le Challenge de France (voir page 106).

La SNEJ comprend sur le plan sportif l'organisation :

- ✓ du **challenge inter ligues**,
- ✓ du **concours national d'éducation routière**,
- ✓ des **finale des critères nationaux des jeunes cyclotouristes**.

### - LE CHALLENGE INTER-LIGUES

Il comporte :

- les **jeux inter-ligues** : un classement des ligues est effectué en fonction de leur participation et des résultats aux différentes activités proposées.
- Le rallye** : jeu d'orientation et d'observation à but éducatif.  
La participation se fait par équipes, les groupes pouvant être de différente importance au sein de chaque ligue.

# La pratique

Son but est de :

- ✓ familiariser le jeune participant avec une carte d'orientation,
- ✓ se repérer sur le terrain en fonction des informations fournies,
- ✓ retrouver sur la carte une information découverte sur le terrain,
- ✓ trouver des énigmes correspondant à quelque chose de particulier sur le parcours.

## c) L'entraînement au concours national d'éducation routière

Tous les enfants jusqu'à 12 ans présents à la semaine peuvent participer à l'entraînement du CNER.

Les candidats à la finale du CNER (les 10-12 ans) doivent passer obligatoirement par les phases d'entraînement et présélection pour pouvoir y participer.

Cette activité a pour but la sensibilisation à l'éducation routière pour les plus petits.

L'entraînement et la présélection du CNER se déroulent au début de la SNEJ.

## - LE CONCOURS NATIONAL D'ÉDUCATION ROUTIÈRE

Le *Concours national d'éducation routière* (CNER) est ouvert aux jeunes licenciés à la FFCT, âgés de 10 à 12 ans, inscrits à la SNEJ et ayant participé aux entraînements et sélections CNER.

Il sert de qualification pour le *Concours européen d'éducation routière* (CEER).

Le règlement du CEER ne permettant qu'une seule participation, les jeunes ayant déjà participé au CEER ont le droit de concourir, mais ne peuvent pas être de nouveau qualifiés.

Le concours se décompose en une série de quatre épreuves pratiques et théoriques. Deux postes comprennent des épreuves pratiques de conduite et d'adresse, deux des épreuves théoriques.

La participation au concours national d'éducation routière (CNER) est prise en compte pour le challenge national des écoles de cyclotourisme.

## - LES CRITÉRIUMS DES JEUNES CYCLOTOURISTES

### a) Critériums Route et VTT

Jeux sportifs et éducatifs destinés à encourager les jeunes à la pratique du cyclotourisme, organisés pour la première fois en 1961 pour la route et en 1995 pour le VTT, ils sont la finalité d'une progression dans l'initiation au cyclotourisme.

Les critères comportent des épreuves spécifiques route et VTT. Ils concernent chaque année près de 3000 jeunes dans les phases qualificatives : locales, départementales et régionales.

# La pratique

Des finales nationales (CNJ) se déroulent dans le cadre de la SNEJ. Point d'orgue de l'initiation, elles permettent à environ 70 participants route et 70 participants VTT, de se mesurer en défendant les couleurs de leur région.

## b) Conditions de participation

Ils sont ouverts aux jeunes âgés au minimum de 8 ans dans l'année et au maximum de 18 dans l'année.

4 catégories sont définies :

- ✓ 8 -12 ans (niveau local et départemental)
- ✓ 13-14 ans,
- ✓ 15-16 ans,
- ✓ 17-18 ans.

Chaque jeune pourra participer soit individuellement, soit par équipe de deux dans la catégorie 13-14 ans (y compris en tandem). Les équipes mixtes sont autorisées. Cependant, les jeunes licenciés ou non licenciés, à partir de huit ans dans l'année pourront participer aux épreuves locales et départementales par équipes de deux ou trois et accompagnés par un adulte.

Seuls les jeunes licenciés FFCT compteront dans les effectifs pour la sélection nationale.

### Critérium route

- Un test de lecture de carte
- Un test sportif
- Un test de connaissances générales
- Un test d'observation
- Un test de maîtrise de la bicyclette
- Un test mécanique

### Critérium VTT

- Un test sportif
- Des questions de connaissances générales
- Un parcours de maniabilité
- Un test nature
- Un test mécanique

## c) Règlement

Un règlement complet route et VTT est téléchargeable sur le site fédéral.

La participation aux différents critères est prise en compte pour le challenge national des écoles de cyclotourisme

## ✓ LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE : TRAITS D'UNION & AUTRES VOYAGES INTERNATIONAUX

### Les Traits d'union

Le trait d'union est un voyage itinérant qui relie les villes d'accueil de deux Semaines fédérales consécutives. La première édition a vu le jour en 1998 avec la pratique route.

En 2002, la première édition d'un Trait d'union VTT a été créée pour satisfaire les jeunes qui pratiquent sur chemins et c'est devenu le Summer Camp.

Les traits d'union sont ouverts aux jeunes licenciés de la Fédération âgés de 12 à 18 ans (10 ans pour les Traits d'union courts), ils peuvent dans leur programme prendre en compte la multiactivité.

Le voyage doit partir du site d'accueil de la Semaine fédérale passée pour se terminer à l'ouverture de la Semaine fédérale de l'année en cours.

Le trait d'union est un voyage itinérant au "goût nature", qui permet de découvrir les différentes régions de France et, à son terme, de profiter pleinement de la Semaine fédérale.

Déclaré en séjour, il possède l'agrément du ministère de la santé et des sports. L'organisation est assurée par la commission nationale jeunesse. L'encadrement, pris en charge par la Fédération, est assuré par des moniteurs et des initiateurs fédéraux bénévoles volontaires.

### Les voyages et séjours internationaux

Xi'an-Pékin pour les jeunes, dans le cadre de la grande aventure Paris-Pékin à vélo en 2008, reste gravé dans les têtes de celles et ceux qui ont pu y participer.

La Fédération, conformément à ses engagements, a la volonté forte de continuer à développer ce genre de grand voyage pour la jeunesse.

2010 est l'année du trait d'union des jeunes avec l'organisation d'un Paris-Vienne. Au fil des ans d'autres projets vont voir le jour.

### Objectifs :

- ✓ Développer les relations internationales entre jeunes de différents pays.
- ✓ Aller à la découverte d'autres pays sur les plans culturel et touristique.
- ✓ Analyser et évaluer les modes de vie.
- ✓ Véhiculer la solidarité entre les peuples et favoriser les échanges.

La participation aux Traits d'union et séjours internationaux est prise en compte pour le Challenge national des écoles de cyclotourisme et pour le Challenge de France (voir page 106).

# La pratique

## ✓ ENVIRONNEMENT ET SOLIDARITÉ DES JEUNES

Ces actions sont menées par les écoles cyclotourisme dans le cadre de projets types.

L'action - *Écoles solidaires Paris Pékin* - avec son slogan « *Chez moi c'est comme ça et chez toi c'est comment* » ? a ouvert la voie en 2008.

Celle-ci est relayée en 2009 par le projet GrDF (partenariat signé entre GrDF et la FFCT) qui repose sur un véritable partage de valeurs axées sur la solidarité, la proximité, la sécurité et le plaisir de pratiquer pour une même ambition : l'esprit d'entreprendre.

Ces appels à projets portent sur les initiatives d'intégration de tous les jeunes dans les écoles de cyclotourisme.

Différents autres projets types s'inscrivant dans le cadre d'actions éducatives doivent être développés.



## Le VTT de randonnée

Dans le cadre de la délégation accordée pour le cyclotourisme, le VTT de randonnée est une des activités de la Fédération française de cyclotourisme, activité ludique et touristique. Avec la spécialisation de plus en plus importante en diverses pratiques annexes, nous devons accompagner et renseigner nos licenciés sur le cadre réglementaire de notre Fédération et les limites d'assurance.

Le Comité directeur de la FFCT a validé ce cadre réglementaire en 2006.

### La randonnée VTT

Aller d'un point à un autre dans un rythme de son choix, et dans l'unique but de découvrir et de se faire plaisir sur les chemins et sentiers ouverts à la circulation du public.

C'est la pratique classique et la plus répandue. La Fédération française de cyclotourisme l'organise, en fait la promotion et accompagne les pratiquants. Une charte du pratiquant permet de rappeler les règles fondamentales pour randonner en toute sécurité (pour soi et pour les autres) et dans le respect de l'environnement.

- ✓ Je respecte la nature, son environnement et les propriétés privées,
- ✓ Je m'informe des conditions atmosphériques avant de partir en montagne.
- ✓ Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi, et je ne prends pas de risques inutiles.
- ✓ J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- ✓ Je porte toujours un casque.
- ✓ J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- ✓ J'observe en tout lieu et en toute circonstance le Code de la route, le Code forestier, les arrêtés municipaux et tous les panneaux d'interdictions.
- ✓ Je roule impérativement sur les sentiers, les chemins et les routes ouverts à la circulation publique.
- ✓ Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles en cours de repeuplement et/ou en cours de régénération.
- ✓ Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(e).
- ✓ Je maîtrise ma vitesse en toute circonstance.
- ✓ Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres, qui restent toujours prioritaires.

## Les activités ludiques

Les terrains permanents de maniabilité et les champs de bosses se développent depuis quelques années. Ils sont situés tant en zone urbaine que rurale, aménagés par des collectivités, des clubs, ou des structures privées (chacune de ces structures a la responsabilité de son équipement et donc de son entretien).

Un pratiquant affilié à la Fédération française de cyclotourisme peut être amené à utiliser ce type d'équipement pour son propre plaisir ou sa formation personnelle. Ceci lui permettra de progresser techniquement dans le cadre de la randonnée, et reste une activité ludique non compétitive.

## Les activités d'apprentissage

Cette partie concerne le public adulte (pour les stages de pilotage/maniabilité organisés par la FFCT ou ses structures) et le public mineur, tous mis sous la responsabilité d'un éducateur formé à cet effet.

Elles se pratiquent sur les mêmes espaces que les activités ludiques, mais de façon encadrée et dans un but pédagogique. L'encadrement est assuré par des éducateurs fédéraux ou brevetés d'État.

Ces équipements seront donc nécessairement adaptés au niveau technique du public concerné (il serait illogique, voire dangereux, d'utiliser une descente d'un niveau très élevé pour un groupe de débutants...). Il en va à ce moment-là de la responsabilité civile et pénale de l'éducateur.

## Au niveau de l'assurance fédérale

La pratique du VTT est couverte par l'assurance fédérale dans sa globalité du moment qu'il n'y a pas de notion de compétition. Il est par exemple tout à fait possible de mener une séance d'apprentissage dans un champ de bosses avec des enfants d'une école VTT, ou d'emprunter une piste de descente balisée accessible au public, pour son plaisir, en fonction de son propre niveau de pratique sans prise de temps.

C'est la notion de compétition qui constitue la limite de l'assurance fédérale.



# La pratique

## ✓ DES ANIMATIONS POUR DÉCOUVRIR ET PROGRESSER

### **Rallye raid VTT**

Le *Rallye raid VTT* est un concept qui associe l'effort physique, la découverte et la connaissance d'un milieu au plaisir de pratiquer le VTT de randonnée, individuellement ou en groupe.

Accessible à tous, le *Rallye raid VTT* permet de relever un défi personnel pour atteindre 100, 500, 1000 "bornes VTT" (ou plus) qui justifieront l'obtention d'un brevet fédéral.

Le *Rallye raid VTT* est une randonnée qui suit un itinéraire adapté au niveau technique des participants (circuit fléché, road-book, parcours d'orientation). Sur le circuit, les pilotes doivent s'arrêter à des balises pour satisfaire à différents tests (mécanique, connaissance du milieu naturel, sécurité routière, aisance technique...) qui peuvent leur rapporter des points. Le cumul des points acquis permettra d'établir le niveau atteint, individuellement ou par équipe, sur l'ensemble des spots techniques.

### **Challenge des 1000 bornes VTT**

En participant à des *Rallye raids VTT*, le licencié FFCT cumule des points, appelés *bornes*. L'objectif est d'atteindre les 1000 bornes pour gagner le challenge.

Deux niveaux intermédiaires existent : 150 et 500 bornes.

L'organisateur du *Rallye raid VTT* transmet lui-même à la Fédération les fiches récapitulant le nombre de bornes obtenues. Il est aussi possible de les noter dans votre Passeport VTT.

### **Le passeport VTT**

Ce *Passeport*, document personnel, est un guide qui doit permettre de jalonner son parcours de formation et de valider un niveau d'expertise en VTT. C'est aussi un répertoire où l'on notera les randonnées, les brevets et autres raids auxquels on participe.

Les éducateurs du club, à travers un programme d'activités cohérent, s'engagent à proposer une formation pour acquérir des connaissances et des compétences dans le respect des valeurs de la Fédération et aussi dans le respect de l'environnement.

La maîtrise de l'orientation, la connaissance de la mécanique, les règles de sécurité, la maîtrise technique, la connaissance du milieu naturel sont les outils indispensables qui conditionnent une pratique VTT autonome permettant le rendez-vous avec l'aventure.

## ✓ DÉCOUVRIR LA FRANCE À VTT

### **Label de qualité "Base d'activité VTT de randonnée"**

Ce sont des structures qui permettent une pratique sécurisée, confortable et animée pour le plaisir de tous les pratiquants. Ces bases sont accessibles dans toutes les plus belles régions de France, elles permettent ainsi de découvrir celles-ci et leur patrimoine tout en respectant l'environnement.

Elles sont sélectionnées et contrôlées par la commission nationale VTT, ce qui garantit une qualité de structure de haut niveau. Plus d'une cinquantaine de bases VTT ont été retenues pour leur qualité, leur volonté de développement, leurs animations associées à un souci de sécurité.

Chaque base propose classiquement :

- ✓ plus de 100 km de parcours balisés adaptés à tous les niveaux,
- ✓ les renseignements sur les circuits sous forme de cartes ou de topoguides,
- ✓ un lieu d'accueil,
- ✓ un point d'hébergement et de restauration,
- ✓ la location de VTT et le prêt de casques,
- ✓ un atelier pour les petites réparations,
- ✓ une station de lavage pour les vélos,
- ✓ un encadrement disponible,
- ✓ un calendrier d'animations en tout genre.

Toutes les bases d'activité VTT de randonnée sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

### **Le challenge des bases VTT**

Le principe est simple ! vous êtes licencié FFCT, vous visitez une Base VTT. Vous pouvez donc vous présenter à l'accueil de la Base qui appose un tampon sur la carte du challenge. Vous collectionnez ces cartes afin d'obtenir votre Challenge.

#### **Trois niveaux de Challenge vous sont proposés :**

- ✓ Inter-régional : un tampon sur une Base dans chaque zone définie dans le catalogue,
- ✓ Régional : un tampon sur toutes les Bases d'une des zones définies dans le catalogue,
- ✓ National : un tampon sur toutes les Bases de France.

Les cartes de pointage sont disponibles dans chaque Base VTT.

Le Challenge des bases VTT est pris en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

# La pratique

## ✓ LES ÉVÈNEMENTS VTT : LES VERTES TOUT-TERRAIN

C'est un label VTT attribué à des randonnées choisies pour leur qualité et leur animation. Elles proposent des circuits adaptés aux plus novices comme aux plus aguerris physiquement et techniquement.

La *Maxi-verte* donne rendez-vous chaque année dans une région française afin de la découvrir pendant trois jours consécutifs ou plus tout en exerçant sa passion.

De mars à novembre, les autres *Vertes tout-terrain* séduiront aux quatre coins de la France pour leur organisation et leur somptueux parcours. Les licenciés FFCT peuvent également profiter des circuits de la *Semaine fédérale internationale de cyclotourisme* (événement phare de la FFCT depuis plus de 60 ans, rassemblant chaque année 13 000 cyclotouristes (voir page 96), concoctés spécialement pour les vététistes.

Chaque année entre huit et dix Vertes tout-terrain sont sélectionnées par la FFCT - Liste sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org) -



La FFCT a créé la mascotte du VTT plaisir. Chaque événement VTT où vous rencontrerez cette grenouille, sera la garantie d'une randonnée de qualité.



## Le tourisme à vélo

La Fédération française de cyclotourisme confirme son engagement pour le développement durable du Tourisme à vélo. Elle est la seule fédération délégataire du cyclotourisme, activité touristique à vélo, comportant trois composantes : le **tourisme**, le **sport-santé** et la **culture**. Elle propose différentes activités, pour voyager, pour découvrir !

### ✓ LES SÉJOURS ET VOYAGES

Dans un esprit de groupe, basé sur la convivialité, ce sont près de 80 organisations qui vous sont proposées chaque année, tant par la commission nationale que par les ligues et les comités départementaux qui ont opté pour l'immatriculation tourisme. La variété des séjours permet de répondre aux attentes de toutes et tous (la distance journalière ne dépasse généralement pas 100 km). Chacun, jeune ou moins jeune, trouvera la formule adaptée à ses aspirations pour s'évader sur les routes de France ou de l'étranger, pour des périodes allant d'une semaine à plusieurs mois.

### Trois types de séjours sont proposés

#### ✓ Les voyages en "itinérant"

Tout est prévu pour les rendre les plus agréables possibles (pension complète, accompagnateur expérimenté, transport des bagages...) et permettre la découverte d'une région ou d'un pays sous tous ses aspects.

#### ✓ Les séjours en étoile

À partir d'un hébergement fixe (pension complète ou demi-pension) pour explorer les richesses touristiques et culturelles d'une région, sous la conduite de cyclotouristes du "cru".

#### ✓ Les semaines régionales

Formule à la carte où des circuits (guidés ou non) sont proposés chaque jour à partir d'un point fixe ; les hébergements et la restauration sont laissés au libre choix des participants.

### Conditions d'inscription

Quelle que soit la formule, la licence de l'année en cours est obligatoire. **Une brochure spécifique est publiée chaque année. Elle est envoyée à tous les abonnés à la revue *Cyclotourisme*, généralement le dernier trimestre de l'année.**

Toutes les destinations sont également disponibles sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Lors d'un voyage ou d'un séjour FFCT, faites valider une carte de route Voyage itinérant (voir page 73) pour le Challenge de France (voir page 106).

## ✓ LES RANDONNÉES PERMANENTES

Conçues et proposées par les clubs pour faire connaître leur région ou effectuer de longs parcours qui mènent parfois à l'étranger, les Randonnées permanentes sont des itinéraires à parcourir à tout moment. Une formule idéale pour le tourisme.

### Conditions de participation

Les Randonnées permanentes peuvent s'effectuer en solo, tandem ou en groupe. Chaque participant choisit sa date de départ dans le créneau proposé par le club organisateur.

### Carte de route et itinéraire

Le club organisateur fournit au participant, sous forme de dépliant, un itinéraire détaillé, traitant un thème géographique, historique, culturel, ainsi que la carte de route correspondante.

### Homologation

Lorsque la randonnée sera accomplie, le participant renverra sa carte de route au club organisateur pour homologation et le cas échéant pourra se procurer un souvenir.

Les délais sont généralement larges, permettant un cyclotourisme accessible à tous (60 à 80 km quotidiens).

La liste des Randonnées permanentes et les coordonnées de leurs responsables sont disponibles sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

L'homologation d'une randonnée permanente labellisée est prise en compte pour Le Challenge de France (voir page 106).



Délégué : Jean-François Ringuet - 28, rue Duguay-Trouin - 81000 Albi  
Tél. : 05 63 38 34 36 - E-mail : [jfgr81@free.fr](mailto:jfgr81@free.fr)

# La pratique

## ✓ VÉLO EN FRANCE

Découvrez les régions de France et les plus beaux sites touristiques à vélo !

La Fédération française de cyclotourisme a lancé un nouveau site :

**[www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)**

*Où que vous soyez en France, vous trouverez le circuit qu'il vous faut !*

[Veloenfrance.fr](http://Veloenfrance.fr) vous propose de télécharger gratuitement des circuits routes ou VTT sur votre GPS ou logiciel cartographique. Ces circuits ont été initiés par nos structures et en collaboration avec les Comités départementaux de tourisme.

En complément des circuits, vous trouverez :

- ✓ un descriptif touristique,
- ✓ des informations culturelles (curiosités locales, musées, châteaux...),
- ✓ des renseignements pratiques (hébergements, restaurations, auberges...),
- ✓ des contacts utiles (clubs FFCT, bases VTT, offices de tourisme...).

## ✓ VOYAGE ITINÉRANT

Expression la plus naturelle et la plus typique du cyclotourisme, le Voyage itinérant est valorisé par l'homologation de carte de route permettant aux participants de conserver un souvenir de leur voyage à bicyclette. Synonyme de liberté, il se réalise seul, en groupe, en famille ou avec les jeunes d'une école de cyclotourisme, sur l'itinéraire de son choix.

### Conditions de participation

Le Voyage itinérant est réservé aux licenciés de la FFCT. Il est accompli en France, en tout ou partie à l'étranger, dans les mêmes conditions. Aucune inscription préalable n'est prévue, le participant étant uniquement tenu d'utiliser la carte de route que le siège fédéral tient à sa disposition.

### Parcours

Le participant a entière liberté pour déterminer les jours et lieu de départ, la durée et la distance du voyage, ainsi que l'itinéraire.

Le voyage peut s'effectuer en ligne droite, en circuit ou en étoile. Dans ce dernier cas, le centre de l'étoile ne peut en aucun cas être le lieu de résidence du participant, ni s'en trouver à moins de 150 km.

Au cours du voyage, il n'est pas toléré plus d'une étape au lieu de résidence. Aucune moyenne de route n'est imposée et la distance journalière



# La pratique

parcourue n'est pas limitée ; toutefois, les parcours doivent s'accomplir uniquement de jour. Cette obligation interdit donc la réalisation d'un Voyage itinérant au cours d'un raid comportant des étapes nocturnes.

Pour l'homologation, un même voyage ne peut être fractionné en plusieurs voyages consécutifs de trois jours chacun.

## Trois formules au choix

### ✓ Route

Les participants sont âgés d'au moins 10 ans.

La distance totale parcourue ne peut être inférieure à 250 km et la durée du voyage ne peut être inférieure à trois jours ; il n'existe pas de durée maximum.

Il est admis au cours du voyage, lorsque sa durée est de sept jours, une journée de repos qui ne pourra être ni le premier ni le septième jour.

### ✓ VTT

Les participants sont âgés d'au moins 10 ans.

La distance totale parcourue ne peut être inférieure à 100 km et la durée du voyage ne peut être inférieure à trois jours ; il n'existe pas de durée maximum.

Le Voyage itinérant à VTT doit s'effectuer dans sa plus grande partie hors réseau routier. L'itinéraire devra être tracé sur fond de carte IGN.

Il est admis au cours du voyage, lorsque sa durée est de sept jours, une journée de repos qui ne pourra être ni le premier ni le septième jour.

### ✓ Famille et jeunes

Cette formule, sur la route ou les chemins, est proposée :

- à un groupe familial comportant au moins un adulte et au moins un enfant de moins de 10 ans.

Si l'adulte n'est pas titulaire de l'autorité parentale (père, mère ou tuteur légal) il doit disposer de l'autorisation parentale,

ou

- à un groupe d'enfants ayant moins de 10 ans, pour la majorité d'entre eux, ce groupe étant encadré par des cadres fédéraux. Dans ce cas, les cadres fédéraux doivent disposer de l'autorisation parentale pour chaque enfant.

La distance totale parcourue ne peut être inférieure à 120 km sur la route, à 60 km sur les chemins et la durée du voyage ne peut être inférieure à trois jours ; il n'existe pas de durée maximum.

Il est admis au cours du voyage, lorsque sa durée est de quatre jours, une journée de repos qui ne pourra être ni le premier ni le quatrième jour.

# La pratique

Lors de l'homologation de leur carte de route les participants devront indiquer juste au-dessus de la case « Homologation FFCT » la phrase : "Vi familial" suivi de l'âge du participant.

## Homologation

Pour recevoir l'homologation, la carte de route recevra au moins une fois par jour un visa consistant en un cachet humide comportant le nom de la localité et celui du département. En cas d'impossibilité réelle, une photo souvenir peut remplacer ce tampon. La date de passage sera indiquée sur cette carte.

Les cartes de route doivent être adressées, pour homologation, au délégué fédéral, dans le mois qui suit la fin du voyage. Pour faciliter la vérification de l'itinéraire et l'identification des contrôles, le participant doit schématiser, à l'endroit prévu à cet effet, son itinéraire.

Il indiquera les lieux des contrôles et des étapes et les distances kilométriques.

Les dispositions relatives à tous les brevets soumis à l'homologation de la Fédération sont applicables au présent brevet.

*NB : on ne peut réaliser un VI en étoile sur les parcours et pendant une SF ou toute autre concentration nationale.*

*Les participants à un séjour FFCT peuvent faire valider une carte de VI s'ils veulent être pris en compte pour le Challenge de France.*

L'homologation d'un Voyage itinérant est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Carte de route

À demander à la Boutique fédérale.

## Insigne-souvenir

Tout participant ayant fait homologuer un voyage itinérant pourra acquérir l'insigne-souvenir correspondant.

À commander à la Boutique fédérale.



Délégué : Jean-Marc Gauthrot - 1, impasse du Trot Garnier.  
21200 Chorey-les-Beaune - jmgaucho@orange.fr et vi@ffct.org

# La pratique

## ✓ DEUX BREVETS POUR DÉCOUVRIR LA FRANCE : BCN & BPF

Ces deux brevets sont réservés aux licenciés FFCT. Ils sont destinés à faire visiter la France à bicyclette ou à tandem afin d'en découvrir les différents aspects géographiques, touristiques et culturels. Ils ne sont soumis à aucune limite de temps.

### Brevet de cyclotourisme national (BCN)

*Souvenir André Schoup*

Le Brevet de cyclotourisme national permet de traverser l'ensemble de notre territoire, en passant par un site obligatoire par département ; le participant doit franchir à vélo, lors de sa randonnée, la « frontière » du département.

Utilisation d'une carte de route spécifique permettant au participant de recueillir dans les sites sélectionnés "un cachet-souvenir" sous forme d'un timbre humide comportant le nom de la localité.

- 10 cachets souvenirs par carte.
- 1 site par département.

Dès l'homologation de la 1<sup>re</sup> carte (10 départements), le participant peut acquérir la médaille souvenir correspondante. Elle est conçue pour recevoir de petites roues symbolisant chacune 10 départements à demander au fil des homologations successives.

Le BCN ne peut être acquis qu'après avoir parcouru l'ensemble des départements français - métropole et Corse.

Cas particulier : la région parisienne. Un contrôle dans chacun des départements suivants : 78, 91 et 95.

### Brevet des provinces françaises (BPF)

*Souvenir Maurice Roche*

Le Brevet des provinces françaises incite à visiter les régions en profondeur, en passant par 6 sites obligatoires par département.

Utilisation d'une carte de route spécifique permettant au participant de recueillir dans les sites sélectionnés "un cachet-souvenir" sous forme d'un timbre humide comportant le nom de la localité.

- 6 cachets souvenirs par carte.
- 6 sites par département.

Le BPF d'une province déterminée n'est acquis qu'après homologation de l'ensemble des départements de la dite province.

Pour chaque province homologuée le participant peut recevoir un insigne correspondant orné des armes de la province.

Le BPF ne peut être acquis qu'après avoir parcouru l'ensemble des provinces françaises définies (voir page 78).

Cas particulier : la région parisienne. Six sites sont proposés parmi les départements suivants : 78, 91 et 95. Ils sont à associer sur une même carte dans le cadre de la province Ile-de-France.

- En cas d'impossibilité absolue, il est toléré de remplacer le cachet par une photographie du vélo prise pendant la visite du site et permettant l'identification sans équivoque du site (panneau de la localité par exemple).

- Ces brevets ayant une vocation touristique, l'impossibilité d'obtenir un cachet-souvenir ne peut être évoquée pour un passage de nuit ou hors saison lorsque sites ou cols sont fermés.

## Homologation

- Le participant envoie sa ou ses cartes de route dûment complétées au délégué fédéral. Lors du premier envoi, un numéro de participant lui sera attribué. Il devra alors le reporter sur toutes ses cartes.

- Lors de chaque envoi de cartes, le participant joindra une enveloppe timbrée à son adresse pour le retour des cartes homologuées.

**Médailles** : les médailles souvenirs sont à commander auprès du siège fédéral à l'aide du bon de commande spécifique transmis par le délégué.

Carte de route : à commander à la Boutique fédérale.

**Délégué BCN** : Pierre Cazalières - 13 rue des tilleuls  
18390 Saint-Germain-du-Puy - bcn@ffct.org

**Délégué BPF** : Jean-Louis Rougier - Plat  
24460 Nègrondes - bpf@ffct.org

Pour en savoir plus, trouver des renseignements utiles, des conseils et témoignages, demandez à recevoir par courriel « la gazette du Brevet des provinces françaises », magazine ré-alisé par le délégué fédéral.

Le délégué fédéral se réserve le droit de régler les cas litigieux ainsi que les cas particuliers qui ne seraient pas mentionnés dans le présent règlement.

Ces brevets sont soumis aux dispositions générales relatives à l'ensemble des brevets de la FFCT.

L'homologation de ces brevets est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Liste des provinces et des sites touristiques BCN/BPF

La liste des provinces adoptée est celle du Dictionnaire encyclopédique Quillet. Afin de simplifier, il n'a pas été procédé au découpage de certains départements se trouvant à cheval sur les limites des anciennes provinces. Chaque département composant la province est suivi des 6 sites de contrôles sauf pour la région parisienne : 6 sites sont proposés dans les départements 78, 91 et 95. Ils sont à associer sur une même carte dans le cadre de la Province Ile-de-France.

# La pratique

## Alsace :

- ✓ **Bas-Rhin** ⇨ CHÂTEAU DU HAUT-KOENIGSBOURG / DIEBOLSHEIM / HAUT-BARR ou SAVERNE / OBERSTEINBACH / SAINTE-ODILE / STRASBOURG
- ✓ **Haut-Rhin** ⇨ COLMAR / FERRETTE / GRAND BALLON / LAC BLANC / NEUF-BRISACH / RIQUEWIHR
- ✓ **Territoire de Belfort** ⇨ BALLON D'ALSACE / BELFORT / CRAVANCHE / DELLE / RÉCHESY / ROUGEMONT-LE-CHÂTEAU

## Anjou

- ✓ **Maine-et-Loire** ⇨ BAUGÉ / CHAMPTOCEAUX / DURTAL / MONTREUIL-BELLAY / SAINT-FLORENT-LE-VIEIL / SAINT-MATHURIN-SUR-LOIRE

## Artois

- ✓ **Pas-de-Calais** ⇨ AIRE-SUR-LA-LYS / AUXI-LE-CHÂTEAU / CAP-GRIS-NEZ / MONT-SAINT-ÉLOI / MONTREUIL-SUR-MER / VIEIL-HESDIN

## Aunis-Saintonge

- ✓ **Charente** ⇨ AUBETERRE-SUR-DRONNE / CHASSENON / LA ROCHEFOUCAULD / ROUILLAC / SAINT-GERMAIN-DE-CONFOLENS / VILLEBOIS-LAVALLETTE
- ✓ **Charente-Maritime** ⇨ ARS-EN-RÉ / AULNAY-DE-SAINTONGE / BROUAGE / FOURAS / SAINT-PIERRE-D'OLÉRON / TALMONT

## Auvergne

- ✓ **Cantal** ⇨ APCHON / MURAT / SAINT-MAMET-LA SALVETAT / SAINT-URCIZE / SALERS / THIÉZAC
- ✓ **Puy-de-Dôme** ⇨ AUBUSSON-D'AUVERGNE / BESSE-EN-CHANDESSE / COL DE CEYSSAT / LES ANCIIZES-COMPS / ORCIVAL / TOURNOËL

## Béarn

- ✓ **Pyrénées-Atlantiques** ⇨ ASCAIN / COL D'AUBISQUE / ITXASSOU / MORLANNE / MOUGUERRE / SAUVETERRE DE BÉARN

## Berry

- ✓ **Cher** ⇨ APREMONT-SUR-ALLIER / CHÂTEAUMEILLANT / CULAN / MEHUN-SUR-YÈVRE / MEILLANT / SANCERRE
- ✓ **Indre** ⇨ CIRON / NOHANT / PALLUAU-SUR-INDRE / SAINT-BENOÎT-DU-SAULT / SAINTE-SÈVÈRE SUR-INDRE / VALENÇAY

## Bourbonnais

- ✓ **Allier** ⇨ BOURBON-L'ARCHAMBAULT / CHÂTEL-MONTAGNE / HÉRISSON / HURIEL / SAINT-BONNET-TRONÇAIS / SAINT-POURÇAIN-SUR-BESBRE

## Bourgogne :

- ✓ **Ain** ⇨ BÉNONCES / COL DE LA FAUCILLE / HAUTEVILLE-LOMPNIÈS / IZERNORE / NEUVILLE-SUR-AIN / PÉROUGES
- ✓ **Côte-d'Or** ⇨ ALISE-SAINTE-REINE / BEAUNE / CHÂTEAUNEUF-EN-AUXOIS / CHÂTILLON-SUR-SEINE / LA ROCHEPOT / SAINT-SEINE-L'ABBAYE
- ✓ **Saône-et-Loire** ⇨ AUTUN / BERZÉ-LE-CHÂTEL / BRANÇION / MONT-SAINT-VINCENT / SAINT-GENGOUX-LE-NATIONAL / SOLUTRÉ-POUILLY
- ✓ **Yonne** ⇨ ARCY-SUR-CURE / MONTRÉAL-SUR-SEREIN / NOYERS-SUR-SEREIN / ANCY-LE-FRANC / VALLERY / VÉZELAY

# La pratique

## Bretagne

- ✓ **Côtes-d'Armor** ⇨ MONCONTOUR / MUR-DE-BRETAGNE / PLOUMANAC'H / QUINTIN / SAINT-CAST-LE-GUILDO / TRÉGUIER
- ✓ **Finistère** ⇨ CAMARET-SUR-MER / CONCARNEAU / HUELGOAT / LE CONQUET / POINTE DU RAZ / SAINT-THÉGONNEC
- ✓ **Ille-et-Vilaine** ⇨ CANCALE / COMBOURG / FOUGÈRES / GRAND-FOUGERAY / PAIMPONT / VITRÉ
- ✓ **Loire-Atlantique** ⇨ BATZ-SUR-MER / CHÂTEAUBRIANT / CLISSON / GUÉRANDE / PORNIC / SAINT-PHILBERT-DE-GRAND-LIEU
- ✓ **Morbihan** ⇨ BELLE-ÎLE-EN-MER / CARNAC / JOSSELIN / LE FAOUËT / QUIBERON / ROCHEFORT-EN-TERRE

## Champagne

- ✓ **Ardennes** ⇨ CARIGNAN / FUMAY / GRANDPRÉ / LES HAUTES-RIVIÈRES / MONTHERMÉ / SIGNY-L'ABBAYE
- ✓ **Aube** ⇨ BRIENNE-LE-CHÂTEAU / CLAIRVAUX-SUR-AUBE / ERVY-LE-CHÂTEL / MONTGUEUX / RUMILLY-LÈS-VAUDES / SOMMEVAL
- ✓ **Marne** ⇨ MONTMORT-LUCY / SÉZANNE / TROIS-FONTAINES-L'ABBAYE / VALMY / VERTUS / VERZY
- ✓ **Haute-Marne** ⇨ AUBERIVE / BOURBONNE-LES-BAINS / JOINVILLE / LANGRES / MONTIER-EN-DER / VIGNORY

## Comtat Venaissin

- ✓ **Vaucluse** ⇨ BRANTES / CORDES / MONT-VENTOUX / PERNES-LES-FONTAINES / ROUSSILLON / VAISON-LA-ROMAINE

## Comté de Foix

- ✓ **Ariège** ⇨ AULUS-LES-BAINS / FOIX / LE MAS-D'AZIL / LORDAT / MIREPOIX / MONTSÉGUR

## Comté de Nice

- ✓ **Alpes-Maritimes** ⇨ GRÉOLIÈRES / LA BRIGUE / LA TURBIE / PEIRA-CAVA / SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE / SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

## Corse

- ✓ **Haute-Corse et Corse du Sud** (une seule carte contrôle pour l'ensemble)  
⇨ BONIFACIO / CORTE / NONZA / PIANA / PIEDICROCE / ZONZA

## Dauphiné

- ✓ **Hautes-Alpes** ⇨ ABBAYE-DE-BOSCODON / COL DE L'IZOARD / COL DU LAUTARET / LE GIOBERNEY / SAINT-ÉTIENNE-EN-DÉVOLUY / SAINT-VÉRAN
- ✓ **Drôme** ⇨ COL DE LA MACHINE / COL DE ROUSSET / BATHERNAY / GRIGNAN / LA MOTTE-CHALANCON / MONTBRUN-LES-BAINS
- ✓ **Isère** ⇨ COL DE PORTE / CRÉMIEU / LA BÉRARDE / LAFFREY / NOTRE-DAME-DE-LA-SALETTE / SAINT-PIERRE-DE-CHARTREUSE

## Flandres

- ✓ **Nord** ⇨ BAVAY / BERGUES / DOUAI / MONT-DES-CATS / SAINT-AMAND-LES-EAUX / TRÉLON

# La pratique

## Franche-Comté

- ✓ **Doubs** ⇨ LES HÔPITAUX-NEUFS / MONTBENOÎT / NANS-SOUS-SAINTE-ANNE / OUHANS / SAINT-POINT-DU-LAC / SAUT-DU-DOUBS
- ✓ **Jura** ⇨ BAUME-LES-MESSIEURS / CHÂTEAU-DES-PRÉS / LES BOUCHOUX / NOZEROTY / ORGELET / SALINS-LES-BAINS
- ✓ **Haute-Saône** ⇨ BLONDEFONTAINE / LUXEUIL-LES-BAINS / MONTIGNY-LÈS-CHELIEU / PESMES / SERVANCE / VESOUL

## Gascogne

- ✓ **Gers** ⇨ BASSOUES / CAZAUBON / GIMONT / LARRESSINGLE / LECTOURE / SIMORRE
- ✓ **Landes** ⇨ HAGETMAU / HOSSEGOR / LABASTIDE-D'ARMAGNAC / MIMIZAN / SABRES / SORDE-L'ABBAYE
- ✓ **Hautes-Pyrénées** ⇨ CHIROULET / COL DU TOURMALET / GAVARNIE / LAC D'ORÉDON / MAUVEZIN / PONT D'ESPAGNE
- ✓ **Tarn-et-Garonne** ⇨ AUVILLAR / CAYLUS / LAUZERTE / MOISSAC / MONTPEZAT-DE-QUERCY / SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL

## Guyenne

- ✓ **Aveyron** ⇨ BOZOULS / CONQUES / LE MAUBERT / MELVIEU / NAJAC / ROQUEFORT-SUR-SOULZON
- ✓ **Dordogne** ⇨ BRANTÔME / DOMME / HAUTEFORT / LES-EYZIES-TAYAC-SIREUIL / MONBAZILLAC / MONPAZIER
- ✓ **Gironde** ⇨ BAZAS / BLAYE / PYLA-SUR-MER / SAINT-ÉMILION / SAINTE-CROIX-DU-MONT (OU CADILLAC / PAUILLAC
- ✓ **Lot** ⇨ FIGEAC / LUZECH / MARTEL / PADIRAC / ROCAMADOUR / SAINT-CIRQ-LAPOPIE
- ✓ **Lot-et-Garonne** ⇨ DURAS / MONCLAR-D'AGENAIS / NÉRAC / PENNE-D'AGENAIS / SAINT-AURIN / VILLERÉAL

## Île-de-France :

- ✓ **Aisne** ⇨ COUCY-LE-CHÂTEAU / FÈRE-EN-TARDENOIS / GUISE / LA-FERTÉ-MILON / LAON / LONGPONT
- ✓ **Oise** ⇨ CHAUMONT-EN-VEXIN / ERMENONVILLE / NOYON / PIERREFONDS / SAINT-GERMER-DE-FLY / SONGEONS
- ✓ **Seine-et-Marne** ⇨ BLANDY-LES-TOURS / CHÂTEAU-LANDON / DONNEMARIE-DONTILLY / JOUARRE / MORET-SUR-LOING / PROVINS
- ✓ **Yvelines** ⇨ DAMPIERRE-EN-YVELINES / MONTFORT-L'AMAURY
- ✓ **Essonne** ⇨ MILLY-LA-FORÊT / SAINT-SULPICE-DE-FAVIÈRES
- ✓ **Val-d'Oise** ⇨ L'ISLE-ADAM / VÉTHEUIL

## Languedoc

- ✓ **Ardèche** ⇨ MONT-GERBIER-DE-JONC / LE LAC D'ISSARLÈS / LES VANS / LOUBARESSÉ / SAINT-AGRÈVE / VALLON-PONT-D'ARC
- ✓ **Aude** ⇨ DUILHAC-SUR-PEYREPÉRTUSE / LA FAJOLLE / LAGRASSE / LASTOURS / SAINT-HILAIRE / SAISSAC
- ✓ **Gard** ⇨ ANDUZE / BLANDAS / MONT-AIGOUAL / PONT-DU-GARD / AIGUES-MORTES / UZÈS
- ✓ **Haute-Garonne** ⇨ AURIGNAC / CINTEGABELLE / L'ISLE-EN-DODON / LÉVIGNAC / SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES / SUPERBAGNÈRES
- ✓ **Hérault** ⇨ FRAISSE-SUR-AGOUT / LE CAYLAR / MINERVE / MOURÈZE / SAINT-GUILHEM-LE-DÉSERT / SÈTE

# La pratique

- ✓ Haute-Loire ⇨ LA CHAISE-DIEU / LAC DU BOUCHET / LAVAUDIEU / MONISTROL - D'ALLIER / SAINT-FRONT / TENCE
- ✓ Lozère ⇨ AVEN-ARMAND / BARRE-DES-CÈVENNES / CHÂTEAUNEUF-DE-RANDON / FOURNELS / LE-PONT-DE-MONTVERT / LES VIGNES
- ✓ Tam ⇨ AMBIALET / CORDES-SUR-CIEL / LACAUNE / LACROUZETTE / PAMPELONNE / PUYLAURENS

## Limousin

- ✓ Corrèze ⇨ ARGENTAT / BORT-LES-ORGUES / COLLONGES-LA-ROUGE / MEYMAC / TREIGNAC / VOUTEZAC
- ✓ Haute-Vienne ⇨ CHÂLUS / CHÂTEAUPONSAC / CIEUX / LA JONCHÈRE-SAINT-AURICE / LE DORAT / NEXON

## Lorraine

- ✓ Meurthe-et-Moselle ⇨ LONGUYON / MOUSSON / NANCY / PIERRE-PERCÉE / TOUL / VAUDEMONT
- ✓ Meuse ⇨ AVIOTH / DOUAUMONT / HATTONCHÂTEL / MONTFAUCON-D'ARGONNE / MONTSEC / SAINT-MIHIEL
- ✓ Moselle ⇨ DABO / LUTZELBOURG / MARSAL / METZ / PHILIPPSBOURG / THIONVILLE
- ✓ Vosges ⇨ BRUYÈRES / COL DE LA SCHLUCHT / DOMRÉMY-LA-PUCELLE / ÉLOYES / GÉRARDMER / LE VAL-D'AJOL

## Lyonnais

- ✓ Loire ⇨ CHALMAZEL / CHAMBLES / COL DU GRAND-BOIS / SAINT-BONNET-LE-CHÂTEAU / SAINT-JUST-EN-CHEVALET / SAINT-AURICE-SAINT-JEAN
- ✓ Rhône ⇨ BEAUJEU / COL DES SAUVAGES / MONTROTIER / OINGT / VAUX-EN-BEAUJOLAIS / YZERON

## Maine

- ✓ Mayenne ⇨ ERNÉE / JUBLAINS / LASSAY-LES CHÂTEAUX / MÉNIL / PRÉ-EN-PAIL / SAINTE-SUZANNE
- ✓ Sarthe ⇨ BALLON / MALICORNE-SUR-SARTHE / MONTMIRAIL / PONCÉ-SUR-LOIR / SAINT-LÉONARD-DES-BOIS / SOLESMES

## Marche

- ✓ Creuse ⇨ ANZÈME / CHÂTELUS-LE-MARCHEIX / CROZANT / ÉVAUX-LES-BAINS / SAINT-GEORGES-NIGREMONT / TOULX-SAINTE-CROIX

## Nivernais

- ✓ Nièvre ⇨ CHÂTEAU-CHINON / DONZY / LA MACHINE / LES SETTONS / LORMES / SAINT-VÉRAIN

## Normandie

- ✓ Calvados ⇨ BALLEROY / BEUVRON-EN-AUGE / BLANGY-LE-CHÂTEAU / HONFLEUR / ORBEC / THURY-HARCOURT
- ✓ Eure ⇨ BEAUMONT-LE-ROGER / BRIONNE / CONCHES-EN-OUCHE / LES ANDELYS / LYONS-LA-FORÊT / VERNEUIL-SUR-AVRE
- ✓ Manche ⇨ AUDERVILLE / CONDÉ-SUR-VIRE / LE MONT-SAINT-MICHEL / MORTAIN / SAINT-SAUVEUR-LE-VICOMTE / SAINT-VAAST-LA-HOUGUE
- ✓ Orne ⇨ BAGNOLES-DE-L'ORNE / CARROUGES / LONGNY-AU-PERCHE / MORTRÉE / PUTANGES / SOLIGNY-LA-TRAPPE

# La pratique

- ✓ **Seine-Maritime** ⇒ ARQUES-LA-BATAILLE / CAUDEBEC-EN-CAUX / ÉTRETAT / GAILLEFONTAINE / JUMIÈGES / SAINT-VALÉRY-EN-CAUX

## Orléanais

- ✓ **Eure-et-Loir** ⇒ ANET / CHÂTEAUDUN / GALLARDON / LA-FERTÉ-VIDAME / MAINTENON / NOGENT-LE-ROUOU
- ✓ **Loir-et-Cher** ⇒ CHAMBORD / MONDOUBLEAU / ROMORANTIN-LANTHENAY / SAINT-AIGNAN-SUR-CHER / SOUVIGNY-EN-SOLOGNE / TROO
- ✓ **Loiret** ⇒ BEAUGENCY / BRIARE / CHÂTILLON-COLIGNY / CLÉRY-SAINT-ANDRÉ / MALESHERBES / SAINT-BENOÎT-SUR-LOIRE

## Picardie

- ✓ **Somme** ⇒ ARGOULES / BRAY-SUR-SOMME / CRÉCY-EN-PONTHIEU / LE HOURDEL / NAOURS / POZIÈRES

## Poitou

- ✓ **Deux-Sèvres** ⇒ ARGENTON-LES-VALLÉES / CERIZAY / COULON / EXOUDUN (ou LA MOTHE) / OIRON / PARTHENAY
- ✓ **Vendée** ⇒ MAILLEZAIS / MERVENT / NOIRMOUTIER-EN-L'ÎLE / POUZAUGES / ROCHESERVIERE / TALMONT-SAINT-HILAIRE
- ✓ **Vienne** ⇒ ANGLES-SUR-L'ANGLIN / CHARROUX / GENÇAY / LUSSAC-LES-CHÂTEAUX / MORTHEMER (ou CHAUVIGNY) / SAINT-BENOÎT

## Provence :

- ✓ **Alpes-de-Haute-Provence** ⇒ ANNOT / COL D'ALLOS / COL DE LA CAYOLLE / FORCALQUIER / MOUSTIERS-SAINTE-MARIE / SEYNE-LES-ALPES
- ✓ **Bouches-du-Rhône** ⇒ ARLES / CASSIS / LES BAUX-DE-PROVENCE / MARTIGUES / SAINTES-MARIES-DE-LA-MER / SALON-DE-PROVENCE
- ✓ **Var** ⇒ COLLOBRIÈRES / FRÉJUS / LA GARDE-FREINET / LA SAINTE-BAUME / LE THORONET / LES CAVALIERS

## Roussillon :

- ✓ **Pyrénées-Orientales** ⇒ CERBÈRE / LAC DES BOUILLOUSES / PORTÉ-PUYMORENS / PRATS-DE-MOLLO / SAINT-MARTIN-DU-CANIGOU / SOURNIA

## Savoie :

- ✓ **Savoie** ⇒ ABBAYE-DE-HAUTECOMBE / COL DE L'ISERAN / COL DU GLANDON / CONFLANS / MONT-REVARDEAU / SAINT-GERMAIN-LA-CHAMBOTTE
- ✓ **Haute-Savoie** ⇒ ARGENTIÈRE / COMBLOUX / MENTHON-SAINT-BERNARD / PRAZ-DE-LYS / SAINT-GINGOLPH / SIXT

## Touraine

- ✓ **Indre-et-Loire** ⇒ AZAY-LE-RIDEAU / CANDÈS-SAINT-MARTIN / CHÂTEAU-RENAULT / CHENO-CEAUX / CHINON / LOCHES

**Vous pouvez retrouver cette liste  
illustrée d'une galerie de photos sur  
[www.ffct.org](http://www.ffct.org)**

# La pratique

## ✓ BREVETS DES 4 VENTS

Ce brevet original permet de se tracer son itinéraire, sans délais, ni contrainte, pour aboutir à la demeure de tous les cyclotouristes, le Centre cyclotouriste, à Aubusson-d'Auvergne.

### Conditions de participation

Cette randonnée est réservée aux seuls licenciés de la FFCT âgés au moins de 10 ans ; elle pourra être effectuée sans limite de temps ni de kilométrage.

### Itinéraire

L'itinéraire est laissé à l'initiative des participants en ce qui concerne le lieu de départ, le lieu d'arrivée étant nécessairement le Centre cyclotouriste à Aubusson-d'Auvergne. Celui-ci devra obligatoirement passer par quatre localités, laissées au choix du participant, dont les noms commencent par les lettres N, E, S, O (initiales des 4 points cardinaux), le parcours choisi n'imposant pas le respect de l'ordre de ces 4 lettres.

Il est également possible de réaliser ce brevet grâce à des circuits autour du Centre ; les animateurs peuvent vous fournir tout renseignement à ce sujet.

### Homologation

Le participant devra faire contrôler sa carte de route :

- au lieu de son départ ;
- dans les quatre localités choisies par lui dont les noms commencent par N, E, S, O ;
- au lieu d'arrivée : le Centre cyclotouriste.

La carte de route devra donc comporter quatre contrôles dont les lieux devront être indiqués sur la carte de route à l'emplacement réservé à cet effet ; devront y être également indiqués les noms de quelques villes intermédiaires sur le parcours.

Les contrôles devront être faits par apposition d'un timbre humide ou par photo justificative ou bien encore par carte postale envoyée au Centre national cyclotouriste, postée du lieu de contrôle choisi.

L'homologation du Brevet des 4 vents est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

### Carte de route

À demander à la Boutique fédérale ou au Centre cyclotouriste.

### Médaille-souvenir

Les participants ayant réalisé la randonnée pourront se procurer au Centre cyclotouriste une médaille-souvenir.

**Homologation** : Responsable du Centre cyclotouriste "Les 4 vents"  
63120 Aubusson-d'Auvergne - Tél. : 04 73 53 16 94 - 4vents@ffct.org

## ✓ BREVETS DE CYCLOTOURISME EUROPÉEN

Ce brevet, créé avec les partenaires de l'Union européenne de cyclotourisme (UECT) propose une découverte de l'Europe à vélo, par la visite d'un site caractéristique dans chacun des pays de l'Union européenne.

### Conditions de participation

La participation au Brevet de cyclotourisme européen (BCE) est réservée aux adhérents des fédérations, membres de l'Union européenne de cyclotourisme.

### Carnet de route et homologation

Le carnet de route, disponible auprès de la FFCT, permet de recueillir les cachets-souvenirs, un seul étant demandé par pays visité. Pour obtenir une première homologation, il suffit de recueillir un cachet-souvenir pour chacun des cinq pays de votre choix, dont un lors d'une Semaine européenne. Les autres cachets souvenirs peuvent être collectés lors de voyages itinérants ou randonnées telles que le Trait d'union européen, ou l'Europ'N.

Le participant envoie son carnet de route dûment complété au délégué. Lors du premier envoi, un numéro de participant lui sera attribué. Il devra alors le reporter sur les carnets suivants.

Lors de chaque envoi de carnet, le participant joindra une enveloppe timbrée à son adresse pour le retour des documents homologués. La validation du premier carnet donne droit au premier Brevet européen. Le Brevet européen sera considéré entièrement réalisé lorsque tous les pays de l'Union européenne auront été visités.

Les membres d'une fédération partenaire de la FFCT au sein de l'UECT adresseront, avec le carnet à homologuer, une photocopie de la carte d'adhérent de leur fédération.

Le délégué se réserve le droit de régler sans appel les cas litigieux ainsi que ceux qui ne seraient pas évoqués par ce règlement.

### Cachet-souvenir

Le cachet-souvenir est constitué par l'apposition d'un timbre humide comportant le nom de la localité. Il peut être sollicité auprès d'un service public, d'un syndicat d'initiative ou d'un établissement commercial, à l'exclusion d'une compagnie de transport. Le choix du site touristique de chaque pays est laissé au libre choix du participant ; il devra néanmoins être clairement identifiable.

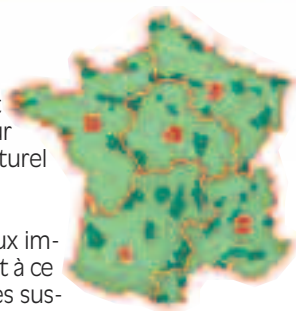
**Délégué :** Jean-Claude Cano - 11, rue Louise Labé - 56600 Lanester  
Brevet.europeen@ffct.org

# La pratique

## ✓ BREVETS NATIONAL À TRAVERS LES PARCS

Ce brevet a été créé pour valoriser les randonnées permanentes qui pénètrent, croisent et traversent les parcs naturels régionaux, et pour faire découvrir des espaces au patrimoine naturel et culturel remarquable.

Les parcs naturels régionaux et parcs nationaux implantés en France métropolitaine représentent à ce jour près de 15 % du territoire, autant d'espaces susceptibles d'être sillonnés loin du bruit de la foule et devenant ainsi terres de découverte, lieux privilégiés pour la randonnée.



Le tourisme à vélo

### Comment participer

Les départements sont répartis en cinq zones géographiques.

Le participant se procure une carte de route qu'il doit faire viser dans chacune des cinq zones. Le cachet souvenir peut être obtenu :

- soit auprès de l'organisateur d'une randonnée permanente qui se déroule dans un parc naturel régional ou le traverse (randonnée permanente "label parcs" ;
- Soit auprès de la « maison du parc naturel régional » visité.

### Conditions de participation

Le Brevet national « à travers les Parcs » est ouvert à l'ensemble des cyclotouristes licenciés à la FFCT.

### Carte de route

À demander à la Boutique fédérale.

### Trophée souvenir

Tout licencié ayant validé, sans limitation de temps, une carte complète se verra remettre un trophée souvenir. Un participant lauréat peut participer plusieurs fois à condition de visiter pour chaque carte des parcs naturels régionaux différents.



L'homologation du Brevet des Parcs est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

### Homologation

Le participant ayant rempli une carte complète doit l'adresser au délégué pour homologation.

Délégué : François Fiévet - 70, rue du Salut - 59553 Esquerchin - 03 27 88 25 09

## Le cyclotourisme : endurance et défi physique !

Découvrir un territoire à vélo permet aussi de s'entretenir et de progresser physiquement. Le principe du cyclotourisme est aussi de visiter, de voyager, de se lancer des défis, pour passer des cols ou traverser la France. La Fédération française de cyclotourisme vous invite à découvrir les plus beaux endroits de France à travers des brevets et randonnées qui feront appel à votre endurance.

### ✓ LES BREVETS FÉDÉRAUX :

**100 - 150 - 250 - 350 - 500 - 1000 km**

Avec des critères de distance et de gestion des délais, les Brevets fédéraux de cyclotourisme permettent de s'évaluer de manière progressive sur des distances croissantes conséquentes.

Ces brevets sont accessibles aux pratiquants réguliers.

Distance	Moyenne	Délai	Délai maxi (5%)	Neutralisation
100 km	16 km/h	6 h	6h30	aucune
150 km	16 km/h	9 h	9h30	aucune
250 km	14 km/h	17h	18 h	aucune
350 km	14 km/h	25 h	33 h	8 h
500 km	14 km/h	36 h	52 h	2 x 8 h
1000 km	13,5 km/h	77h	109 h	4 x 8 h

Le club organisateur peut moduler les délais de 5 % en plus, en fonction du relief et des conditions atmosphériques ou du dépassement de la distance, avec un temps de neutralisation nocturne pour les parcours importants. Les distances théoriques devront néanmoins être les plus précises possible pour éviter toutes réclamations, sans pour autant être inférieures au kilométrage de base et être supérieures de plus de 3%, excepté le 150 et le 250 km où le dépassement toléré peut atteindre 5%.

Afin de rendre ce brevet touristique, il est souhaitable que les lieux de contrôles soient associés à des lieux de contrôles de brevets non kilométriques tels que les BPF/BCN ou maison des parcs naturels.

### Conditions de participation

Les Brevets fédéraux sont ouverts à tous, mais l'homologation n'est accordée qu'aux licenciés FFCT. Les jeunes de moins de 18 ans peuvent participer, jusqu'au brevet de 250 km, sous condition d'être accompagnés, tout au long du brevet, du représentant légal, ou d'un cadre fédéral.

### Organisation

Tous les clubs affiliés à la Fédération française de cyclotourisme peuvent prétendre à l'organisation des Brevets fédéraux. Les brevets peuvent être organisés en étoile.

# La pratique

## Homologation

Le brevet de 100 km est homologué par le club, les 150/250/350/500 et 1000 km par le délégué national. Pour obtenir l'homologation, ces brevets devront être inscrits au calendrier national "Où irons-nous ?".

L'arrivée après expiration du délai, l'absence de justification de passage, le non-respect des dispositions ci-dessus et plus généralement de la réglementation fédérale entraînent ipso facto le refus d'homologation du brevet.

Les dispositions relatives à tous les brevets soumis à l'homologation de la Fédération sont applicables au présent brevet.

## Contrôle

Les contrôles seront apposés à l'aide d'un tampon humide portant le nom de la localité ou du lieu de contrôle exclusivement (les tampons club ne sont pas admis). Les lieux de ceux-ci seront judicieusement sélectionnés et positionnés afin qu'ils obligent les participants à réaliser la distance totale du brevet et que les participants puissent recueillir leur preuve de passage à toute heure de la journée. Dans le cas où cela se révélerait impossible, une carte postale signée du participant sera postée du point de contrôle. Il devra alors, en tout état de cause, préciser lors de l'envoi des cartes à l'homologation, le motif de l'impossibilité.

Une photo prise avec l'ensemble des participants, sauf celui prenant la photo, peut également justifier le passage.

Les pointages de nuit ne sont pas autorisés du fait des neutralisations nocturnes.

## Assistance

Les voitures suiveuses sont strictement interdites.

Tous les brevets inscrits au Calendrier national "Où irons-nous ?" sont pris en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Carte de route

Seules les cartes de route acquises auprès du siège fédéral seront homologuées.

## Insigne-souvenir

Après homologation, les insignes-souvenirs de chaque brevet pourront être commandés au siège fédéral au moyen du bordereau de commande délivré après homologation par le délégué national.



**Délégué :** Patrice Legal - 6C, rue du docteur Voranger - 76420 Bihorel  
Tél. : 02.35.59.75.34 - brevets.federaux@ffct.org

\* Pour les distances de 150, 250, 350, 500 et 1000 km, la comptabilité des points est réalisée par le délégué national qui la transmettra au responsable du Challenge de France.

# La pratique

## ✓ BREVET CYCLO-MONTAGNARD FRANÇAIS BREVET DES CIMES FRANÇAISES

Véritable école de la montagne, le BCMF propose, depuis 1965, à tous les cyclotouristes de réaliser des randonnées Cyclo-montagnardes (CM) dans les cinq massifs montagneux français (Alpes, Jura, Massif-Central, Pyrénées, Vosges).

Les différentes formules rendent ce brevet accessible à tout cyclotouriste un peu aguerri.



### Conditions de participation

Les CM sont ouvertes à tous les cyclotouristes âgés d'au moins 18 ans (toutes options).

Les jeunes de plus de 16 ans et de moins de 18 ans, à condition de s'inscrire à l'option "Touriste" et d'être accompagnés de leur représentant légal ou d'un cadre reconnu par la structure fédérale, peuvent participer. Ils doivent en outre présenter un certificat médical de non contre indication et une autorisation de leur représentant légal en cas d'absence de ce dernier.

### Les randonnées

Chaque année une randonnée (CM) au moins est proposée dans chaque massif montagneux pour l'accession au BCMF. Le choix des randonnées est validé annuellement par le comité directeur.

### Options BCMF

#### ✓ Brevet Cyclo-montagnard jeunes et découverte

Un parcours touristique de 50 à 120 km, avec au moins un col homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour les jeunes de 12 ans minimum et les débutants.

#### ✓ Brevet Cyclo-montagnard touriste - BCMT

Un parcours touristique de 160 à 220 km homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour tout cyclotouriste (de plus de 16 ans), effectué en deux jours. Le départ a lieu le samedi en milieu de matinée (à partir de 9 h au plus tôt) avec neutralisation nocturne.  
Dénivelé : entre 3000 et 4000 mètres.

#### ✓ Brevet Cyclomontagnard randonneur - BCMR

Un parcours touristique de 180 à 230 km, homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour tout cyclotouriste majeur, effectué en un jour.  
Dénivelé : entre 3600 et 4200 mètres.

# La pratique

## Brevet cyclotouriste des cimes françaises - BCCF

Il existe en outre deux autres randonnées dans les massifs des Alpes et des Pyrénées, organisées alternativement. Ces deux randonnées spécifiques présentent des caractéristiques particulières en distance, dénivelée plus importante et au moins un col à plus de 2000 m. Elles peuvent être également réalisées en formule randonneur (sur 1 jour) ou touriste (sur 2 jours), en complément du BCMT ou du BCMR et permettent l'obtention de Brevet cyclotouriste des cimes françaises (BCCF).

## Carte de route spécifique BCMF

La participation au BCMF implique l'utilisation d'une carte spécifique (remplace l'ancien carnet), à demander auprès des organisateurs de CM ou au siège fédéral à l'aide des bordereaux de commande prévus à cet effet.

Tout participant au BCMF doit faire viser cette carte par les organisateurs de chaque CM, lesquels attestent de la réalisation de celle-ci dans les délais impartis.

Toute carte de route BCMF dûment complétée (cinq randonnées homologuées) est envoyé au délégué fédéral du BCMF pour délivrance de l'homologation officielle.



## Homologation du BCMF et du BCCF

Le BCMF est délivré à tout cyclotouriste justifiant avoir accompli avec succès une randonnée au choix, dans chacun des grands massifs montagneux français, soit cinq randonnées au total.

Aucun ordre, ni délai, ne sont imposés pour la réalisation des randonnées nécessaires à l'obtention du BCMF.

Les dispositions relatives à tous les brevets soumis à l'homologation de la FFCT sont applicables au présent brevet.

La participation à une Cyclo-montagnarde ainsi que les brevets BCMF et/ou BCCF est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Médaille-souvenir

Une médaille-souvenir peut être ensuite commandée au siège fédéral à l'aide du bon de commande validé et transmis par le délégué fédéral au titulaire en même temps que son carnet BCMF homologué.

**Homologateur :** Jean-René Larrieu - 17 imp. F. Schubert - 64 000 PAU.  
Tél./Fax : 05 59 02 53 93 - E-mail : jr.larrieu@wanadoo.fr

Nota : lors de votre envoi chez l'homologateur ci-dessus il convient de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse (affranchissement pour 50 g).

# La pratique

## ✓ RANDONNÉE MER-MONTAGNE

Les *Mer-montagne* consistent à rallier à bicyclette ou à tandem n'importe quel point du littoral français à un sommet déterminé de col, de mont ou de ville, dans l'un des cinq massifs montagneux français.

### Conditions de participation

Les *Mer-montagne* sont ouvertes aux seuls licenciés de la FFCT ; en formule randonneur les participants devront être majeurs.

Ces randonnées doivent être réalisées dans le pur esprit cyclotouriste et le participant doit toujours pourvoir lui-même à tout ce que demande l'accomplissement de sa randonnée.

Les voitures suiveuses sont dans tous les cas interdites.

### Itinéraire

Bien que l'itinéraire soit laissé au choix du participant, il devra être le plus direct possible entre les points de départ et d'arrivée. Il est recommandé cependant d'éviter les grands axes routiers.

Le point de départ par rapport à celui de l'arrivée devra être distant d'au moins 200 km (distance calculée sur les cartes routières à vol d'oiseau).

Les *Mer-montagne* peuvent être réalisées en formules randonneur ou touriste. Le participant devra dès son inscription choisir sa formule et ne pourra la modifier en cours de randonnée.

En randonneur les délais accordés sont calculés sur le kilométrage réel, sur la base de 10 km/h, arrêts compris.

Exemple : Nice-La Chapelle-en-Vercors, à vol d'oiseau = 200 km ; distance réelle = 352 km ; délai accordé = 35 h.

En touriste, les délais sont calculés sur la moyenne de 60 km/jour.

Exemple : Nice-La Chapelle-en-Vercors à vol d'oiseau = 200 km ; distance réelle = 352 km ; délai accordé = 6 jours.

### L'inscription

Tout postulant à une *Mer-montagne* devra en faire la demande au délégué fédéral en adressant le montant de l'inscription. Il lui sera retourné un bulletin d'inscription par personne ainsi qu'une feuille d'itinéraire en double exemplaire. Il indiquera son itinéraire avec le kilométrage partiel et total, le numéro des routes empruntées, le jour et l'heure de départ et d'arrivée et ainsi que les horaires de passage présumés ; un contrôle inopiné peut être mis en place.

Ces indications ne sont pas nécessaires pour la formule touriste.

Les documents devront être adressés dûment remplis au délégué *Mer-montagne* au moins un mois avant la date de départ. Joindre également une photo d'identité et une photocopie de la licence FFCT.

Dans le cas où le candidat ne peut pas prendre le départ, son dossier est prorogé d'une année calendaire. Passé ce délai, une nouvelle inscription est nécessaire.

# La pratique

## Lieux d'arrivée ALPES

Joux-Plane*	1713 m
Cormet-de-Roseland	1968 m
Saint-Véran	2040 m
La Chapelle-en-Vercors	945 m
Mont Ventoux	1909 m

## Lieux d'arrivée MASSIF CENTRAL

Super-Besse	1350 m
Col du Béal*	1390 m
Mont Gerbier-de-Jonc	1551 m
Pas de Peyrol	1588 m
Mont Aigoual*	1567 m

## Lieux d'arrivée JURA

Mouthe	935 m
Col de la Faucille	1323 m
Col de Richemont*	1060 m

## Lieux d'arrivée VOSGES

Col du Donon	727 m
Col de la Schlucht	1258 m
Grand Ballon	1424 m

## Lieux d'arrivée PYRÉNÉES

Col de la Pierre-St-Martin*	1750 m
Col du Soulor	1450 m
Superbagnières	1804 m
Port de Lers*	1517 m
Col de Jau*	1513 m

(\*) Ces lieux sont dépourvus de possibilités de contrôle ; la photo du panneau routier du col avec le vélo est dans ce cas nécessaire.

Ces randonnées doivent avoir permis la découverte des cinq massifs d'arrivée et des trois littoraux français de départ (Manche, Atlantique, Méditerranée).

## Carnet de route, cartes postales et plaques de cadre

Le délégué fédéral fournira au participant :

- ✓ le carnet de route ;
- ✓ les cartes postales de contrôle de départ/arrivée ;
- ✓ la plaque de cadre.

Les contrôles intermédiaires sont fixés par le candidat et indiqués sur la feuille de route par la lettre C. Ils seront distants de 60 à 100 km.

Ces contrôles se font par apposition sur le carnet de route d'un timbre humide portant le nom de la localité. En cas d'impossibilité réelle, le contrôle photo (vélo et pancarte) peut être admis. Deux cartes postales sont fournies par l'organisation. Elles sont obligatoirement à expédier :

- ✓ la première après le départ (à moins de 50 km de celui-ci) ;
- ✓ la seconde avant l'arrivée (à moins de 50 km de celle-ci).

Ces cartes doivent être signées au moment de l'expédition.

Chaque participant doit être en mesure de présenter son carnet de route lors d'un éventuel contrôle. L'apposition de la plaque de cadre est obligatoire pour la formule randonneur.



# La pratique

## Homologation

Après réussite le carnet de route est à retourner sous quinzaine au délégué fédéral. Il est obligatoire de faire un envoi groupé de tous les carnets de route d'une même équipe.

L'homologation sera refusée lorsque la *Mer-montagne* sera faite en même temps qu'un autre brevet officiel sur une partie ou sur la totalité du parcours, à l'exception des brevets non kilométriques (BCN, BPF par exemple).

Toute fraude ou tentative de fraude entraînera l'élimination à vie.

En cas d'abandon, le participant doit le signaler sans retard au délégué fédéral en mentionnant les causes de celui-ci.

Le délégué fédéral *Mer-montagne* se réserve le droit de régler, sans appel, les cas litigieux qui ne seraient pas évoqués par ce règlement.

Les dispositions relatives à tous les brevets soumis à l'homologation de la Fédération sont applicables au présent brevet.

## Médaille-souvenir

Une médaille-souvenir pourra être acquise à l'issue de la randonnée.

Une autre médaille est également prévue pour ceux qui auraient réalisé la série de cinq *Mer-Montagne*. Les trois mers : Manche ou mer du Nord / Atlantique / Méditerranée aux cinq massifs montagneux : Vosges / Jura / Alpes / Massif-central / Pyrénées.

À demander à la Boutique fédérale.

L'homologation d'une *Mer-montagne* est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).



**Homologateur** : Charles Rolland - Résidence Les Bouleaux, bât. E  
63, avenue Foch - 43000 Le Puy-en-Velay - mer-montagne@ffct.org

# La pratique

## ✓ DIAGONALES DE FRANCE

Les *Diagonales de France*, au nombre de neuf, consistent à relier à bicyclette ou toute machine mue par la seule force musculaire, dans des délais impartis, deux sommets non consécutifs de l'Hexagone français. Chaque *Diagonale* constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans l'un ou l'autre sens.

### Histoire

Les *Diagonales de France* ont été créées en 1930, sur une idée de Paul de Vivie, alias Vélocio, par Philippe Marre assisté de son ami Georges Grillot. À partir de 1932, elles sont contrôlées sur demande par Philippe Marre, devenu responsable de la revue *Le Cycliste* après la mort de Vélocio. En 1947, Philippe Marre a remis publiquement, définitivement et sans réserve les *Diagonales de France* et leur contrôle à la Fédération.

En 1985, l'*Amicale des diagonalistes de France* nouvellement créée par Georges Mahé, a déposé la marque *Diagonale* auprès de l'INPI avant de la rétrocéder en 1996 à la FFCT aux termes d'un accord faisant par ailleurs de l'ADF une confrérie partenaire de la FFCT pour la gestion et le développement des *Diagonales de France*.

### Conditions de participation

Les *Diagonales* sont ouvertes à tout cyclotouriste majeur licencié à la FFCT ou fédération membre de l'UECT ou l'UCTI. Tout postulant à une *Diagonale* devra en faire la demande auprès du délégué fédéral en adressant le montant de l'inscription. Celle-ci ne sera donc acceptée que sur présentation de la licence en cours de validité ou de sa photocopie.

### Contrôles

Les contrôles départ et arrivée seront obligatoirement demandés au commissariat central de police des localités concernées. L'heure mentionnée sur le carnet de route, au départ comme à l'arrivée, est celle à laquelle le candidat s'est réellement présenté au commissariat central.

Les contrôles intermédiaires sont proposés par le candidat et soumis à l'approbation préalable du délégué fédéral. Ils se font, de préférence, par apposition sur le carnet d'un timbre humide portant le nom de la localité. Toutefois, ce mode de contrôle peut être remplacé par une carte postale expédiée par le candidat à son domicile et sur laquelle il mentionnera le nom de la localité. Cette carte sera ensuite jointe au carnet de route pour homologation. Une photographie du vélo du candidat, montrant clairement la plaque de cadre, et le panneau d'entrée de la ville peut aussi être acceptée. Cette photographie sera ensuite jointe au carnet de route pour homologation.

# La pratique

Les cartes postales "départ" et "arrivée" sont fournies par le délégué fédéral et sont destinées à lui indiquer que le candidat a bien pris le départ et qu'il est sur le point d'arriver. Elles seront donc postées à moins de 50 km du départ et à moins de 50 km de l'arrivée. Elles doivent porter le nom et la signature du ou des participants. Elles peuvent constituer le premier ou le dernier des contrôles intermédiaires.

DIAGONALES DE FRANCE	DISTANCE	DÉLAI
1 - Brest / Menton	1400 km	116 h
2 - Dunkerque / Perpignan	1190 km	100 h
3 - Dunkerque / Menton	1190 km	100 h
4 - Strasbourg / Hendaye	1170 km	99 h
6 - Brest / Strasbourg	1060 km	89 h
5 - Brest / Perpignan	1050 km	88 h
7 - Dunkerque / Hendaye	1050 km	88 h
8 - Hendaye / Menton	940 km	78 h
9 - Strasbourg / Perpignan	940 km	78 h

Le choix de l'itinéraire est libre mais il ne sera pas tenu compte de la distance prévue par le candidat pour justifier une modification des délais accordés.

## Homologation

Les *Diagonales de France* font partie des randonnées longue distance de la FFCT qui privilégient l'esprit randonneur. Les *Diagonalistes* doivent donc être autonomes et les voitures suiveuses ou accompagnatrices sont strictement interdites. Elles peuvent être réalisées individuellement ou en groupe de six participants au maximum. Elles ne peuvent pas être réalisées en même temps qu'un autre brevet de la FFCT, à l'exception des brevets "non-kilométriques" (BCN, BPF et brevets similaires).

Après réussite, le carnet de route doit être adressé au délégué fédéral sous 30 jours avec, obligatoirement, un compte rendu de la randonnée. Les dispositions générales relatives à toutes les organisations de la FFCT, s'appliquent aux *Diagonales de France*.

Le règlement complet ainsi que tous les détails pratiques d'organisation peuvent être obtenus auprès des délégués aux *Diagonales de France* ainsi que sur [www.diagonales-de-france.info](http://www.diagonales-de-france.info) (Amicales des Diagonalistes).

L'homologation d'une Diagonale de France est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Plaquette-souvenir

Après obtention du brevet, la plaquette-souvenir, sur laquelle peut être apposée chaque *Diagonale de France*, pourra être commandée à la Boutique fédérale.

Un diplôme spécifique est attribué aux participants ayant réalisé l'ensemble des *Diagonales de France*.

**Homologateur :** Annette et Marc Hehn 7, Chemin d'Hargnies  
08320 Vireux-Wallerand - 03 24 41 70 62 - [diagonales-de-france@ffct.org](mailto:diagonales-de-france@ffct.org)

## Des événements mythiques

Les clubs de la Fédération française de cyclotourisme organisent chaque année plus de 4000 manifestations dans toute la France. De la randonnée de 100 km à la Cyclo-découverte® accompagnée par des moniteurs pour visiter un lieu touristique, chacun peut trouver un événement qui lui correspond pour changer du quotidien.

Tous répondent à la Charte d'organisation des randonnées de cyclotourisme garantissant la qualité de l'accueil. Parmi ces manifestations, certaines sont hors norme par leur taille ou leur histoire. Savez-vous par exemple que la *Semaine fédérale internationale de cyclotourisme* est l'événement de vélo qui accueille le plus de participants en Europe ?

### ✓ PÂQUES-EN-PROVENCE

*Souvenir Paul de Vivie*

Concentration traditionnelle chargée de l'histoire de la Fédération et du cyclotourisme, *Pâques-en-Provence* rassemble tous les cyclotouristes venus perpétuer une tradition cyclotouristique et rendre chaque année un hommage à Vélocio.



L'origine de *Pâques-en-Provence* tient à la personnalité de Vélocio, le père du cyclotourisme, qui, à partir de 1900, descendait en Provence pour Pâques au cours de ses longues randonnées.

En 1924, il convia les lecteurs de sa revue *Le Cycliste* à un rassemblement aux Baux-de-Provence, point terminal de sa randonnée. Cette concentration fut perpétuée les années suivantes.

À sa mort accidentelle début 1930, la FFSC donna rendez-vous aux cyclo-touristes aux Baux, en précisant les caractères des futurs rassemblements de *Pâques-en-Provence* : une concentration en hommage à Vélocio, où prévaudraient la simplicité et l'amitié. Il est indispensable de maintenir à cette organisation un caractère traditionnel en préservant sa dimension historique et culturelle.

Depuis cette date, cette manifestation a lieu chaque année et a su conserver les fondements originaux de sa création : le plaisir des rencontres et des retrouvailles, en toute simplicité. Elle a toujours lieu en plein air dans la matinée du dimanche de Pâques, dans un site touristique d'une Provence élargie des départements de la ligue Provence-Alpes (Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, Bouches-du-Rhône et Vaucluse) aux parties "les plus provençales" du Gard, de la Drôme et du Var.

# La pratique

Depuis 2004, un Livre d'or a été créé pour les 80 ans de *Pâques-en-Provence*. Sa signature intervient le dimanche après-midi à 15 heures dans un site touristique choisi. Ce rassemblement amical se fait dans la pure tradition des origines pascales, et en toute simplicité. Il est le témoin entre les différents organisateurs.

À l'occasion du 150e anniversaire de la naissance de Vélocio, un Cd-Rom *Pâques-en-Provence raconté aux cyclotouristes* retraçant l'histoire des différentes concentrations a été réalisé. Disponible à la Boutique fédérale.

## ✓ SEMAINE FÉDÉRALE INTERNATIONALE DE CYCLOTOURISME

*Souvenir André de Boubers*

Chaque année, plus de 13 000 cyclotouristes de la Fédération, français et étrangers, se retrouvent pendant la première semaine d'août dans un site différent pour partager dans la courtoisie et la convivialité une semaine de vacances.

Depuis 1927, cet événement majeur de la Fédération a évolué dans des proportions considérables mais l'esprit et les objectifs sont restés fidèles à leurs origines et ils doivent le demeurer.

### Monumental !

#### ✓ L'événement phare de la Fédération

Plus important rassemblement de cyclotouristes d'Europe, la *Semaine fédérale* associe les plaisirs de la randonnée à vélo à la richesse d'une découverte touristique et culturelle. Véritable lieu d'échanges et de culture entre participants venus de toutes les régions de France, d'Europe et même du monde, cette grande fête du vélo fait partager à tous les multiples facettes du cyclotourisme.

#### ✓ Un peu d'histoire

La première *Semaine de cyclotourisme*, en 1927, avait apporté une dimension nationale au petit monde du cyclotourisme de l'époque. Son initiateur Charles Bernard, en collaboration étroite avec le président de la Fédération de l'époque, André de Boubers souhaitait amener à Castellane [...] le plus grand nombre possible de cyclotouristes de tous les coins de France [...] afin de leur faire connaître les beaux sites de la Provence.

Pour la petite histoire, les deux hôtels de Castellane étant les seuls hébergements possibles, la solution de secours mise à la disposition des cyclotouristes fut... la prison.

Beaucoup de participants ne restèrent là que quelques jours, ne pouvant prendre de journées supplémentaires sur leur temps de travail. Les congés payés étaient encore bien loin.



# La pratique

À cette époque, la Fédération ne comptait que 27 sociétés (clubs) pour 850 adhérents et il est bon de préciser que les cyclotouristes ont, pour la plupart, rejoint Castellane à vélo ou en train.

## ✓ L'organisation

La mise en place d'une *Semaine fédérale* se fait à l'initiative d'un ou plusieurs clubs, d'un ou plusieurs comités départementaux voire d'une ligue qui créent pour l'occasion un comité d'organisation de la Semaine fédérale internationale de cyclotourisme (COSFIC), commission indépendante de la structure organisatrice. Sous forme associative, celle-ci s'organise avec un bureau et des commissions techniques. Outre le soutien de la Fédération et de ses structures régionales et départementales, l'implication de la ville d'accueil, du département et de la région est primordiale pour la réussite de la *Semaine fédérale*. L'appui des clubs voisins et autres associations doit permettre à la commission d'organisation de disposer de bénévoles en nombre suffisant.

Les participants sont pour une bonne part logés en camping, aménagés pour l'occasion (camping fédéral) ou existants, les autres résident à l'hôtel, en gîtes, chez l'habitant ou en hébergement collectif (dortoirs). Les points d'hébergement et de restauration devant présenter toutes les garanties sanitaires requises, leur mise en place est un travail colossal. Une permanence pour accueillir et gérer le flux de cyclotouristes est indispensable celle-ci comprend un espace commercial et le village fédéral où se retrouvent tous les cyclotouristes.

## ✓ Déroulement de la Semaine

Cette manifestation est ouverte aux seuls licenciés de la Fédération française de cyclotourisme ou des fédérations étrangères similaires. Le nombre de participants est fixé par le comité d'organisation en fonction des capacités d'accueil et de gestion.

Tous les jours, des itinéraires route et VTT proposent la découverte de territoires nouveaux avec des distances et difficultés variables (kilométrage compris entre 40 et 140 km) pour que tout le monde puisse participer. La formule Cyclo-découvertes® permet à des petits groupes accompagnés de découvrir l'aspect touristique et culturel de la région d'accueil et de bénéficier de commentaires de la part des cyclotouristes locaux.

Des animations pour les jeunes et des activités pour les accompagnateurs non-pédalants sont prévues.

Une cérémonie d'ouverture et un grand défilé de tous les participants pour la clôture font partie des "incontournables" de la Semaine, tout comme l'immense pique-nique traditionnel du jeudi.

# La pratique

## ✓ La force du bénévolat

Quelle fédération peut se targuer de rassembler plus de 10 % de ses adhérents pendant une semaine entière pour passer des vacances en toute convivialité, dans le respect des autres utilisateurs et de l'espace public ?

La FFCT démontre ainsi à chaque édition l'attachement des cyclotouristes à leur Fédération. Elle prouve aussi la force de l'investissement bénévole, puisqu'il faut une équipe d'organisateur prête à se lancer dans une colossale aventure pour accueillir chez eux tant de touristes à bicyclette. Pendant la semaine, ce sont plusieurs centaines de bénévoles qui apportent leur soutien à la réussite de ce rassemblement, attendu chaque année quel que soit le lieu où il se déroule.

## ✓ CONCENTRATIONS NATIONALES

Chaque année, les week-ends prolongés du printemps sont l'occasion de différents rassemblements auxquels le comité directeur attribue un label fédéral. Ces concentrations nationales de Pâques, de l'Ascension et de la Pentecôte font partie du patrimoine de notre Fédération, elles privilégient la découverte touristique, la rencontre et la convivialité.

**Pâques** est le plus ancien de ces rassemblements (voir page 93), initialement organisé uniquement en Provence. Désormais, selon les années, une autre manifestation peut être organisée en plus ce même week-end dans une autre région.

L'**Ascension** est traditionnellement le rendez-vous des cyclo-campeurs.

Enfin, la **Pentecôte** voit les cyclotouristes se réunir en une ou deux concentrations.

La concentration « des Chérubins » est particulièrement dédié aux familles ayant de jeunes enfants.

Vous retrouverez tous ces rendez-vous annuels sur le site Internet [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

La participation aux concentrations nationales est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

# La pratique

## ✓ FAITES DU CYCLOTOURISME À LA FÊTE DU VÉLO !

Tous les ans en mai/juin, c'est le rendez-vous de la fête... avec son vélo !

Des randonnées mises en place par les clubs dans toute la France sont autant de moments à partager.

En venant pédaler, vous êtes les acteurs de l'événement et sa réussite sera entièrement liée à la participation active de chacun. **Invitez votre famille, vos amis à découvrir les richesses du cyclotourisme : sport-santé, culture, tourisme, mais aussi convivialité, solidarité, bien être !**

Mais vous pouvez aussi vous investir avec votre club en organisant une Cyclo-découvertes®, balades à thème, concentrations ou rallyes, jeux cyclotouristes pour les enfants, initiation mécanique, journée exposition ou diaporama, forum et débats au club, regroupement des écoles cyclotouristes du département.

Retrouvez la date et les informations pratiques sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)



# La pratique

## ✓ OÙ TROUVER LES 4 000 RANDONNÉES FFCT ?

Le calendrier de toutes les randonnées est disponible et téléchargeable en format pdf à partir du site [www.ffct.org](http://www.ffct.org).

Pour cela, il vous suffit de sélectionner la région (Ligue) dans le calendrier des randonnées sous la carte de France. Téléchargez ensuite la liste des randonnées qui s'affiche en cliquant sur « Télécharger le calendrier OIN pdf de la Ligue ».

Ce calendrier est mis à jour régulièrement !

En cas de difficultés, le siège fédéral est à votre disposition pour vous guider dans la recherche de ce téléchargement.

Une brochure spécifique est éditée et jointe avec la revue *Cyclotourisme* de janvier. Celle-ci contient les informations suivantes :

- \* le calendrier de la formation fédérale,
- \* la liste des randonnées permanentes,
- \* les bulletins d'inscription aux manifestations à label national,
- \* les sites BCN / BPF.



## Chez les cyclotouristes, l'important c'est de participer !

Le cyclotourisme est un sport culturel. Le vélo est en effet un moyen particulièrement adapté pour la découverte du patrimoine naturel ou historique qui nous entoure. La Fédération française de cyclotourisme propose à ses adhérents littéraires et photographes de faire connaître leurs souvenirs de balades.

Car le cyclotourisme c'est aussi partager la culture !

### ✓ CONCOURS PHOTO-VIDÉO

*Souvenir Pierre Dumoulin*

Quel cyclotouriste ne s'est jamais arrêté au détour d'un chemin pour capter dans sa boîte à image un paysage remarquable, une scène de la vie quotidienne ? Parce que la photographie et la vidéo font partie intégrante du cyclotourisme, la FFCT organise chaque année un concours ouvert à tous, autour de sujets, l'un statique, imposé et changeant chaque année, l'autre ayant trait au cyclotourisme en action.

### Règlement du concours annuel

✓ **Article 1** : la Fédération française de cyclotourisme organise chaque année un concours photo-vidéo réparti en quatre catégories :

- Papier noir et blanc.
- Papier couleur : argentique (origine négatif) ou numérique ; les photos numériques sont tirées sur papier afin d'éviter la disparité des formats.
- Diaporama : origine argentique ou numérique - ou dupliqué sur CD Rom.
- Des réalisations vidéo peuvent également être présentées sous forme VHS Pal ou Secam ou DVD ou mini DV.

✓ **Article 2** : ce concours est exclusivement ouvert et réservé à tous les licenciés de la FFCT.

✓ **Article 3** : aucun droit de participation n'est perçu.

✓ **Article 4** : le sujet du concours est fixé chaque année par le comité directeur de la Fédération française de cyclotourisme sur proposition de la commission photo-vidéo. Il est publié dans la revue fédérale *Cyclotourisme*. Les diaporamas et vidéos bénéficient d'un sujet libre se rapportant au cyclotourisme. L'auteur abandonne ses droits pour utilisation dans les publications fédérales.

✓ **Article 5** : les épreuves sont jugées par un jury de cinq personnes. Les membres du jury et de la commission ne peuvent participer au concours.

# La pratique

✓ **Article 6** : il sera établi un classement par catégorie. Chaque participant ne devra présenter qu'une seule réalisation par catégorie, les images devant être différentes d'une catégorie à l'autre. En outre, chaque participant s'engage à ne présenter que des réalisations personnelles et récentes.

✓ **Article 7** : le jury se réserve le droit de ne pas attribuer de prix en cas d'insuffisance de qualité des réalisations.

✓ **Article 8** : les meilleurs clichés seront publiés dans la revue *Cyclotourisme*. Les membres de la commission se réservent la possibilité de conserver ou d'établir un duplicata en vue de l'intégration du cliché dans la photothèque fédérale. Les clichés seront retournés aux participants qui en feront la demande. Ces derniers fourniront une enveloppe timbrée à leur adresse. Elle sera à insérer avec le bulletin de participation.

Les films vidéo / DVD pourront être aussi dupliqués et intégrés à la médiathèque fédérale.

✓ **Article 9** : toutes les photos noir et blanc ou couleurs (origine argentique ou numérique) seront tirées sur papier au format 13 x 18 ou formats similaires (15 x 21, 15 x 20).

Les envois ne pourront pas être faits via Internet ou CD-Rom.

✓ **Article 10** : sujets

a) un sujet imposé statique annuel.

b) un sujet « libre » ayant trait au cyclotourisme en action.

Pour les diaporamas et vidéos (origine argentique ou numérique), la durée devra être comprise entre cinq et quinze minutes, la bande son est obligatoire.

✓ **Article 11** : les prix se présentent sous la forme de valeur correspondant aux 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix de chaque catégorie. Chaque participant recevra le prix de son meilleur résultat. Les prix ne sont pas cumulables. Les jeunes participants âgés de moins de dix-huit ans pourront se voir récompenser d'un prix spécial.

La participation au concours photo-vidéo est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).

## Modalités

Chaque réalisation devra comporter un titre et un pseudonyme choisis par le participant. Les envois doivent être accompagnés d'une enveloppe cachetée portant extérieurement le pseudonyme choisi par le concurrent.

Dans cette enveloppe, celui-ci aura placé le bulletin de participation découpé dans les revues *Cyclotourisme* de juin et septembre et dûment rempli. Dans celle-ci, le participant devra préciser son âge.

Les réalisations sont à faire parvenir avant le 30 septembre.

**Délégué** : Jacques Torgue - 3, avenue du Colonel Fabien 93500 Pantin



# La pratique

## ✓ LE PRIX PHOTO-LITTÉRAIRE

*Souvenir Charles Antonin*

Ce prix, partie intégrante du patrimoine fédéral, demande d'associer le texte et l'image pour faire partager ses émotions et ses souvenirs d'un voyage à vélo ; de réelles qualités littéraires et photographiques sont requises.

✓ **Article 1** : ce prix, créé en 1969 pour perpétuer le souvenir de Charles Antonin, président d'honneur de la FFCT, est attribué chaque année à des cyclotouristes licenciés à la FFCT. Il est doté de récompenses dont la forme et le montant sont décidés par le comité directeur fédéral, sur proposition du jury.

Les candidats auxquels il n'est pas attribué de prix reçoivent pour dédommagement soit une participation forfaitaire aux frais d'établissement des dossiers soit un livre cadeau.

✓ **Article 2** : les participants au *Prix Charles Antonin* devront avoir effectué, dans l'année de présentation du dossier ou l'année précédente, à vélo ou en tandem, un voyage itinérant d'une durée d'au moins cinq jours consécutifs ou non, et d'un kilométrage au moins égal à 400 km. La participation peut être individuelle ou collective.

L'itinéraire est laissé au choix du participant sous réserve des obligations qui suivent : les trajets en étoile sont exclus mais il sera toléré de passer une seconde fois au même lieu.

Les jours d'arrêt pour repos, visites, mauvais temps, etc. sont neutralisés, et la durée totale du voyage augmentée d'autant.

Le jury privilégiera dans son appréciation les dossiers présentés par des candidats voyageant en autonomie.

✓ **Article 3** : les participants raconteront leur voyage par le texte et par l'image :

- ils écriront un récit de 20 pages minimum et de 30 pages maximum, le texte étant dactylographié seulement au recto, à raison de 25 lignes environ par feuille. Ce texte sera accompagné d'un schéma de l'itinéraire et d'un tableau des étapes,
- ils présenteront au moins 15 photographies prises au cours du voyage et se rapportant au récit. Ces photos d'origine numérique ou argentique seront tirées sur papier au format 13 x 18,
- les dossiers présentés doivent être inédits. Toute parution antérieure du même texte, dans quelque revue ou bulletin que ce soit, ou sous forme d'ouvrage diffusé, entraînera le refus du dossier par les membres du jury Charles Antonin.

# La pratique

## ✓ Article 4 : modalités d'envoi

Les participants remettront au responsable du prix le dossier complet pour le 15 décembre, délai de rigueur.

Le dossier comprendra : le récit, l'itinéraire, le tableau des étapes, les photographies et une enveloppe cachetée, la photocopie de la licence FFCT de l'année en cours. Récit, itinéraire, tableau, photographies et enveloppe cachetée porteront l'indication du pseudonyme, à l'exclusion de tout autre moyen d'identification.

## ✓ Article 5 : un jury désigné par le comité directeur de la FFCT, sur proposition de la commission Éthique et Patrimoine examinera les envois.

La notation se fera avec les coefficients suivants :

- présentation du dossier : 1
- intérêt du voyage : 1
- texte : 4
- photos : 4

Le jury restera libre de ne pas attribuer de prix s'il juge que la qualité des envois est insuffisante ou non conforme au présent règlement.

Dans un délai de six mois après le dépôt des dossiers, le choix du jury sera communiqué au comité directeur, qui procédera en séance à l'identification des lauréats et à l'inscription du résultat, valant proclamation, dans le procès verbal de la séance.

Les prix seront reçus par les lauréats lors de l'assemblée générale de la FFCT, ou à défaut lors de l'assemblée générale de la ligue du candidat concerné.

Les dossiers des lauréats, définis à l'article 4, seront la propriété exclusive de la FFCT. On ne peut être lauréat du premier prix qu'une seule fois.

Les membres du jury, leurs conjoints et leurs enfants mineurs ne pourront participer au prix photo littéraire. Les membres du comité directeur et le personnel de la FFCT pourront participer, mais seront classés hors concours.

Toute modification du présent règlement est du ressort du comité directeur exclusivement. Si nécessaire, c'est aussi le comité directeur de la FFCT qui décide en dernier recours de l'interprétation du présent règlement.

## Commentaire à l'usage des participants

### ✓ Le voyage

Par « cinq jours de voyage au minimum », il faut entendre cinq jours de route, consécutifs ou non (article 2). Il est donc possible de participer, en cours de voyage, à une manifestation officielle (randonnée ou concentration), mais la journée consacrée à cette manifestation n'entre pas en ligne de compte pour le voyage. Elle pourra être mentionnée dans le récit

# La pratique

à titre anecdotique, sans plus.

## ✓ Les photos

Les photographies pourront, au gré de l'auteur, illustrer des passages précis du texte, ou bien, extérieurement et parallèlement à celui-ci, proposer une autre vision, complémentaire mais distincte des impressions écrites.

## ✓ Le dossier

Le voyage peut être effectué isolément ou en groupe (article 2). Dans ce dernier cas, un dossier collectif peut être présenté. Il sera alors cosigné par les auteurs et, le cas échéant, la récompense sera attribuée à titre également collectif.

En outre, de même qu'un participant peut présenter plusieurs dossiers de son voyage sous des pseudonymes différents, plusieurs participants d'un même voyage peuvent présenter leurs dossiers respectifs, à titre individuel. Dans ce cas, bien que s'agissant d'un voyage commun, ces dossiers ne devront comporter aucune photo semblable.

## ✓ Les prix

La forme et le montant en sont fixés par le comité directeur de la FFCT. Il peut y avoir au maximum trois prix, à défaut un accessit.

À titre indicatif, montant des prix attribués ces dernières années :

1<sup>er</sup> prix : 400 €

2<sup>e</sup> prix : 250 €

La participation au prix photo-littéraire est prise en compte pour le Challenge de France (voir page 106).



**Déléguee** : Martine Cano - 11, rue Louise Labé - 56600 Lanester  
martine.cano@ffct.org

# La pratique

## ✓ LE CHALLENGE DE FRANCE

*Souvenir Jean-Pierre Guillot*

Le règlement qui suit est l'ossature générale du Challenge de France ; il pourra évoluer en fonction des organisations et activités prises en compte au fil des années. Sa mise à jour annuelle est communiquée en début d'année à tous les clubs, comités départementaux et ligues.

Le *Challenge de France* se veut un baromètre de l'engagement et de l'implication des clubs de notre Fédération dans l'ensemble de ses activités. Le but est d'inciter et de motiver les membres adhérents à participer aux organisations les plus remarquables de la FFCT.

Ce challenge est basé sur la participation des cyclotouristes licenciés aux manifestations ou événements et des clubs à certaines organisations figurant dans la liste ci-dessous. Pour marquer ces points, tout cyclotouriste peut participer, en nombre illimité dans l'année, à ces manifestations, ou événements, sauf pour les randonnées permanentes ou les boucles de randonnées permanentes pour lesquelles le nombre de participations sera limité à deux par circuit. Le club marque autant de points que de participants (sauf mention spécifique). À noter que les sociétés n'ont aucune comptabilité à tenir, cette dernière étant prise en compte par les différents responsables d'organisations ou d'événements qui transmettent les éléments au délégué fédéral chargé du Challenge de France.

Les différents brevets (brevets de distance, BCN-BPF, parcs, montagnards, Voyage itinérant etc.) réalisés par les participants doivent être au préalable envoyés aux homologateurs concernés par les brevets. Ce sont ces derniers qui transmettront la liste des clubs au délégué fédéral chargé du Challenge.

La période de référence des organisations est : du 1<sup>er</sup> octobre de l'année précédente au 30 septembre de l'année en cours.

### FICHE MANIFESTATIONS À 5 POINTS \*

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- BCMF <i>lauréat ayant terminé, année d'homologation</i></li><li>- BCN/BPF <i>lauréat ayant terminé, année d'homologation</i></li><li>- BCN <i>par carte complète homologuée dans l'année</i></li><li>- BPF <i>par département homologué dans l'année</i></li><li>- Brevet d'initiation au cyclotourisme familial</li><li>- Brevet des Parcs</li><li>- Brevet européen</li><li>- Challenge des bases VTT <sup>(1)</sup></li><li>- inter-régional</li><li>- régional</li><li>- national</li><li>- Critérium du jeune cyclotouriste :</li><li>- finale départementale <sup>(2)</sup></li><li>- finale régionale</li><li>- finale nationale</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagonales de France <i>par Diagonale</i></li><li>- Mer-Montagne <i>par randonnée</i></li><li>- Randonnées permanentes labellisées <sup>(3)</sup></li><li>- Séjours et Voyages <i>catalogue FFCT</i> <sup>(4)</sup></li><li>- Séjour au Centre cyclotouriste "Les 4 Vents" <i>deux nuits et plus</i></li><li>- Semaine européenne</li><li>- Semaine fédérale</li><li>- Semaine nationale et européenne des jeunes</li><li>- Trait d'union jeune route &amp; vtt</li><li>- Voyages itinérants <sup>(5)</sup></li></ul> |
|---|---|

## FICHE MANIFESTATIONS À 3 POINTS \*

- Brevet des 4 vents
- Brevets nationaux fédéraux, randonneurs et audax *inscrits au calendrier*
- Concentrations nationales à label

- Cyclo-montagnardes *toutes formules*
- Rencontre inter-écoles de cyclotourisme <sup>(6)</sup>
- Séjour au Centre cyclotouriste "Les 4 Vents" *une nuitée*
- Vertes tout-terrain

## FICHE STRUCTURES ET VIE ASSOCIATIVE À 5 POINTS \*

- Participation du club présent aux assemblées générales <sup>(7)</sup> :
- fédérale,
  - régionale
  - départementale

Stage de formation fédérale <sup>(8)</sup>

## AUTRES PARTICIPATIONS À LA VIE ASSOCIATIVE OU ORGANISATIONS D'ÉVÉNEMENTS

- Abonnés à la revue *Cyclotourisme* = 5 pts
- Participation au Concours Photo = 5 pts
- Participation au *Prix Charles Antonin* = 5 pts

- Organisation par un club = 10 pts <sup>(9)</sup>
- Club organisateur d'une Cyclo-découverte <sup>®</sup> gratuite dans le cadre de la Fête du vélo/Fête du cyclotourisme = 10 pts

(1) Liste des bases consultables sur le site Internet [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

(2) Si celle-ci n'est pas organisée, elle peut être remplacée par une éliminatoire locale officiellement inscrite au calendrier départemental.

(3) Par boucle ou complète (maximum deux fois par an). Pour les randonnées permanentes labellisées (RP), il s'agit de randonnée complète ou partie de randonnée permanente formée par une ou plusieurs boucles donnant lieu à une homologation, chaque randonnée permanente ou boucle de randonnée permanente ne pouvant compter plus de deux fois au maximum par an.

(4) Pour les séjours, ne seront comptabilisés que les personnes justifiant d'une carte de Voyage itinérant validée - voir page 73.

(5) Pour les Voyages Itinérants, un même voyage ne peut pas être fractionné en plusieurs parcours aux dates consécutives. Sont exclus du Challenge de France, les Voyages itinérants réalisés sur les parcours de la Semaine fédérale ou sur ceux d'une des concentrations nationales à label (Pâques, Pentecôte,...).

(6) Une par département, inscrite au calendrier départemental.

(7) Pour les assemblées, seules sont recevables les données fournies par les présidents de structures à partir de la liste d'émargement. Il ne sera attribué que 5 points par club présent ; ne sont pas pris en compte les clubs représentés par le pouvoir d'un autre club.

(8) Ne sont pris en compte que les formations déclarées dans le répertoire national des formations.

(9) À partir du calendrier national FFCT, seront attribués systématiquement 10 pts à chaque club organisant : 1<sup>re</sup> balade, 1<sup>re</sup> randonnée, Brevet d'orientation route ou VTT, Critérium du jeune cyclotouriste, Rencontre inter écoles de cyclotourisme, 1<sup>ers</sup> brevets fédéraux, Cyclo-découvertes (hors Fête du vélo/Fête du cyclotourisme).

# La pratique

## Récompenses

Trois catégories sont instituées en fonction du nombre d'adhérents au 1<sup>er</sup> septembre :

<b>1. Catégorie</b> 3 à 35 adhérents	<b>2. Catégorie</b> 36 à 75 adhérents	<b>3. Catégorie</b> + de 75 adhérents
---	--	--

Le Challenge de France des associations de cyclotourisme sera attribué aux clubs selon le quotient ci-dessous et en fonction des catégories ci-dessus :

$$\frac{\text{Nombre de points accumulés par les clubs}}{\text{Nombre de licenciés du club}}$$

Trois niveaux de récompenses seront attribués dans les trois catégories :

<b>1. Lauriers d'Or</b>	<b>2. Lauriers d'Argent</b>	<b>3. Lauriers de Bronze</b>
-------------------------	-----------------------------	------------------------------

Les clubs se verront remettre lors de l'assemblée générale de la FFCT le *Challenge de France* qu'ils conserveront jusqu'à l'année suivante pour le remettre en jeu. Le *Challenge de France* des associations de cyclotourisme attribué trois années consécutives au même club sera définitivement acquis quel que soit le niveau. Il ne sera pas classé l'année suivante, mais pourra concourir de nouveau par la suite.

En cas de non cumul des 3 années, le club se verra remettre un trophée souvenir marquant la date de son accession au challenge.

En cas d'ex æquo seront pris en compte :

- ✓ Le club le plus ancien au niveau de l'affiliation,
- ✓ le club ayant le plus grand nombre de féminines adhérentes, ou le nombre de participations aux manifestations.



## Trophées régionaux

Pour chaque ligue, un trophée régional unique sera attribué sur la base de ce challenge pour chacune des 3 catégories d'effectifs. Les clubs récompensés au niveau national (or, argent ou bronze) seront classés hors concours et exclus de cette dotation régionale.

## Organisateurs

Le numéro fédéral du club étant l'élément principal pris en compte pour l'attribution des points, vérifiez si, sur les cartes de route, il est bien mentionné. Chaque organisateur devra conserver la trace écrite de la participation jusqu'à la proclamation des résultats, afin de pouvoir faciliter une

# La pratique

éventuelle vérification par le délégué fédéral. Aucun changement du résultat proclamé ne sera opéré pour des éléments portés à la connaissance de la Fédération au delà de la date limite.

## Participants

Rappelez-vous votre numéro fédéral de club et prenez l'habitude de le mentionner sur les bulletins d'inscriptions lors des randonnées ou événements et sur toutes vos cartes de route. Présentez votre licence.

Les différentes fiches sont téléchargeables sur le site [www.ffct.org](http://www.ffct.org) dans l'espace fédéral et la date limite d'envoi au délégué est le 30 septembre.

**Délégué :** Jean-Marie Rogez - [challenge-de-france@ffct.org](mailto:challenge-de-france@ffct.org)



## Les confréries

Parce que le cyclotourisme, c'est le partage, se sont créées au fil des ans des associations autour de thématiques spécifiques. Vous trouverez ainsi des amateurs d'un Mont mythique, des cols du monde entier, des cyclotouristes regroupés autour d'un élément technique de la bicyclette, autour d'une façon de pratiquer le vélo, d'un état d'esprit. L'élément commun reste toujours la passion du cyclotourisme.

Le descriptif de toutes ces associations se trouve sur [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

### ✓ Amicale cyclos tandémistes de France

**Contact :** Christine Turzynski - [christine.turzynski@wanadoo.fr](mailto:christine.turzynski@wanadoo.fr)  
<http://acttcf.free.fr>

### ✓ Amicale des cyclos cardiaques

**Contact :** Jacques Riquier - 01 39 62 21 34 - [secretaire@cyclocardiaques.org](mailto:secretaire@cyclocardiaques.org)  
<http://www.cyclocardiaques.org>

### ✓ Confrérie des cyclotouristes sans frontières

**Contact :** Louis Romand - 05 63 03 78 66 - [louis.romand@wanadoo.fr](mailto:louis.romand@wanadoo.fr)  
<http://randonneurssansfrontieres.wifeo.com>

### ✓ Amicale des diagonalistes de France

**Contact :** Bernard Lescudé - 05 61 60 66 23 - [bernard.lescude@wanadoo.fr](mailto:bernard.lescude@wanadoo.fr)  
<http://www.diagonales-de-France.info>

### ✓ Association des monts de France

**Contact :** Dominique Jacquemin - [jacquemin.dominique@yahoo.fr](mailto:jacquemin.dominique@yahoo.fr)  
<http://www.montsdefrance.be/>

### ✓ Chevalier de l'ordre du pignon de 28

**Contact :** Michel Fouinat - 03 86 42 28 78 - [fouinat.michel@orange.fr](mailto:fouinat.michel@orange.fr)

### ✓ Club des cent cols

**Contact :** Thierry Labour - [secretaire@centcols.org](mailto:secretaire@centcols.org)  
<http://www.centcols.org/>

### ✓ Confrérie des 650

**Contact :** Patrick Jean - [confreriedes650@wanadoo.fr](mailto:confreriedes650@wanadoo.fr)  
<http://www.confreriedes650.org>

### ✓ Confrérie des brevets cyclotouristes de France et d'ailleurs

**Contact :** Patrice Legal - Tél. : 02 35 59 75 34 - [legal.patrice@orange.fr](mailto:legal.patrice@orange.fr)

### ✓ Confrérie des cyclos de la passion

**Contact :** Patrick Plaine - 29, route de la Libération - 17130 Montendre

### ✓ Confrérie des fondus de l'Ubaye

**Contact :** 04 92 81 38 75 - [fondubaye@gmail.com](mailto:fondubaye@gmail.com) - <http://fondubaye.free.fr/>

# La pratique

## ✓ **Compagnons des randonnées permanentes**

**Contact :** Jean Deville - [jljd.69@wanadoo.fr](mailto:jljd.69@wanadoo.fr)

## ✓ **Cyclo-camping international**

**Contact :** 25, rue Ramus - 75020 Paris - Tél. : 01 47 97 62 18  
[cci@club-internet.fr](mailto:cci@club-internet.fr) - <http://www.cci.asso.fr/>

## ✓ **Association des cyclotouristes du demi-siècle**

**Contact :** Solange Folacher - Tél. : 04 78 06 35 37 - [sarra007@free.fr](mailto:sarra007@free.fr)  
<http://cyclos.demi-siecle.n.pagesperso-orange.fr>

## ✓ **Les Amis du Tour cyclotouriste**

**Contact :** Jean Tison - Tél. : 02 98 50 59 34 - [tison.jean@wanadoo.fr](mailto:tison.jean@wanadoo.fr)  
<http://www.cyclos-cyclotes.org/atcfft>

## ✓ **Les Barons du Soulor**

**Contact :** Jacques Toustou - 06 81 48 23 82  
[coyote-cyclo@orange.fr](mailto:coyote-cyclo@orange.fr) - <http://baronsdusoulor.monsite-orange.fr/>

## ✓ **Les Cinglés du mont Ventoux**

**Contact :** Christian Pic - Tél. : 04 77 53 16 18 - [cingles.ventoux@club-internet.fr](mailto:cingles.ventoux@club-internet.fr)  
<http://clubcinglesventoux.org/>

## ✓ **Les Fêlés du Grand Colombier**

**Contact :** Michel Pélissier - 04 74 36 48 23 - [contact@felesducolombier.com](mailto:contact@felesducolombier.com)  
[www.felesducolombier.fr](http://www.felesducolombier.fr)

## ✓ **OCD cyclo-climbing**

**Contact :** Mario Labelle - 05 62 47 20 88 - [club.secretary@odc.org.uk](mailto:club.secretary@odc.org.uk) -  
<http://www.odc.org.uk/>

## ✓ **Ordre des cols durs**

**Contact :** Gérard Roo - 05 61 44 99 01 - [gerard.roou@wanadoo.fr](mailto:gerard.roou@wanadoo.fr)



