
FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME



LIVRET D'ACCUEIL

À VÉLO TOUT EST PLUS BEAU !



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Les activités de loisirs que nous offre la pratique du vélo sont nombreuses. De la soif de plein-air et d'oxygénation au désir d'aventure en passant par le plaisir de l'effort soutenu, l'éventail est large. Les uns préféreront une balade tranquille, les autres voudront se mesurer aux paysages grandioses des massifs montagneux ; d'autres encore alterneront au gré des saisons, des envies de la famille, des disponibilités.

Quelle que soit la gamme des randonnées que nous choisissons, le plaisir que nous éprouvons est encore plus grand quand nous le partageons : avec les enfants, la famille, les amis. Le cercle s'agrandit au fil des ans, des rencontres qui nous donnent envie d'aller plus loin, de découvrir d'autres horizons, d'autres façons de pédaler sur routes ou sur chemins.

N'est-ce pas le récit d'une traversée de la France ou d'un long voyage à travers la planète qui a, un jour, suscité cette envie d'ailleurs, ce besoin d'éprouver, de sentir et ressentir dans le corps et dans l'esprit la liberté d'aller là où seuls nos muscles et notre volonté nous emmènent ?

Plus que jamais, nous avons tous besoin de partager nos émotions. Alors, regardons ensemble le menu copieux qui nous est proposé et trouvons l'activité qui nous convient le mieux ; et surtout partageons la, en initiant les nouveaux venus, en accueillant et conseillant avec bienveillance ces nouveaux cyclo-touristes, celles et ceux qui ont récemment découvert le vaste champ de possibilités offert par le vélo. Nous sommes tous persuadés qu'à vélo, tout est plus beau ; et à plusieurs c'est encore meilleur.

Bonne route à tous !

Martine Cano

Présidente de la Fédération française de cyclo-tourisme

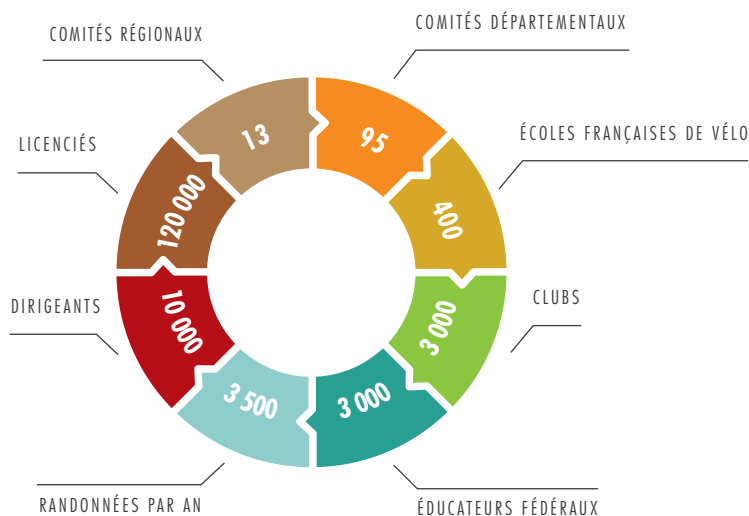


VOTRE FÉDÉRATION	03
DES ACTIVITÉS POUR TOUS	04
Envie de balades ?	
Les conseils pour bien rouler	05
Veloenfrance.fr / Les Randonnées permanentes	
Brevet national à travers les Parcs	07
Les Cyclo-découvertes® / Brevet d'initiation au cyclotourisme familial	08
Envie de voyages ?	
Bien préparer son périple	09
Les séjours organisés	10
Le voyage itinérant	11
Envie de défis ?	
Brevets d'initiation route :	
Première balade - Première randonnée - Cent bornes	
Premier pas cyclo-camping - Brevets d'orientation route et VTT	12
Brevets touristiques : Brevet cyclotouriste national (BCN)	
Brevet des provinces françaises (BPF) / Brevets fédéraux	13
Brevets montagnards : Brevet cyclomontagnard français (BCMF)	
et ses Cyclomontagnardes - Brevet cyclotouriste des cimes françaises	14
Longues distances : Mer - Montagne	15
Diagonales de France	16
Envie de VTT ? La Charte du pratiquant	17
Les conseils pour bien pratiquer	18
Les grands événements VTT	19
Les Bases VTT	20
Envie de Gravel ? Pratiquer au sein d'un club / Les cols muletiers	21
VOS AVANTAGES	22
L'espace Licencié / Les Newsletters / Le magazine « <i>Cyclotourisme</i> »	23
La formation fédérale / Le Club avantages	24
Les sites web utiles	25
Le Centre nature « <i>Quatre vents</i> »	26



UN MOUVEMENT POUR LE DÉVELOPPEMENT DU VÉLO

La Fédération française de cyclotourisme est la première fédération de randonnée à vélo sur le territoire. Elle organise 3 500 randonnées dans toute la France attirant chaque année plus de 2 millions de participants.



La Fédération est administrée par un Comité directeur de 19 membres qui décide et contrôle l'exécution du budget adopté par l'Assemblée générale. Il est chargé d'appliquer la politique définie par l'Assemblée générale.

Des commissions techniques nationales déclinent, dans leurs missions respectives, les orientations du projet fédéral décidées par le Comité directeur.

SON CHAMP D'ACTION

Le cyclotourisme au sein de la Fédération se conjugue autour de trois composantes essentielles : **tourisme - sport/santé - culture**.

Toute forme de compétition basée sur le chronomètre est exclue de ses activités y compris les Cyclosporives.

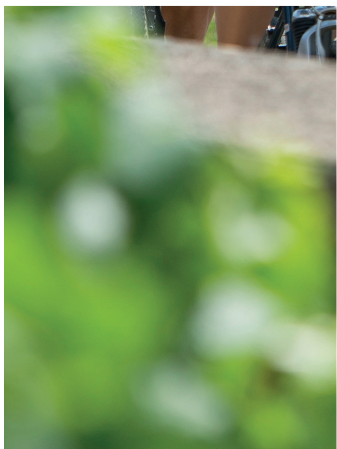
C'est une diversité de pratiques en toute liberté pour découvrir une région via :

- > des **randonnées touristiques**, de la courte balade aux circuits par étape,
- > des **Cyclo-découvertes®** animées et encadrées par des bénévoles qualifiés,
- > des **séjours et voyages à vélo** tant en France qu'à l'étranger,
- > des **randonnées permanentes** pour découvrir de nouveaux paysages,
- > des **brevets** sur des parcours et des reliefs variés,
- > un **accueil de qualité** dans les clubs,
- > un **accompagnement** pour les personnes en situation de handicap.





DES ACTIVITÉS POUR TOUS !



ENVIE DE BALADES ?

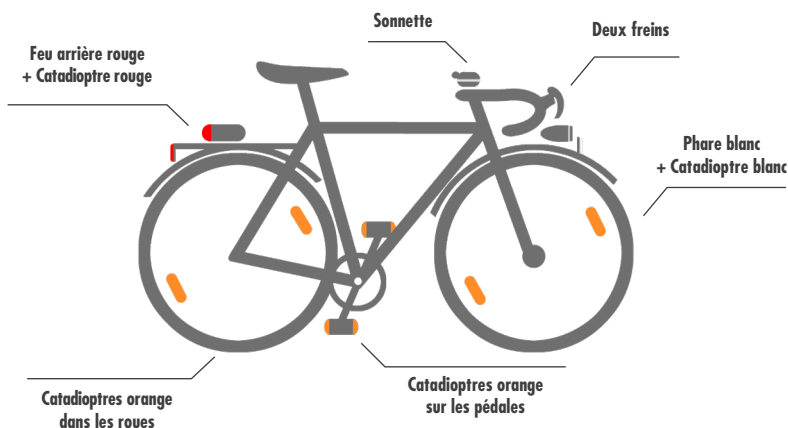
Que vous soyez jeune, moins jeune, en famille ou entre amis, chacun(e) y trouvera tout ce qu'il faut pour réussir sa saison cyclotouristique.

✓ LES CONSEILS POUR BIEN ROULER

Faire du vélo comporte de nombreux avantages, sur la santé et pour l'environnement. Mais comme pour toute activité, un minimum de préparation s'impose avant de partir. Voici quelques conseils pour une balade réussie et sans encombre.

VOTRE VÉLO

Vérifiez avec soin le bon état de votre vélo ! Réglez correctement sa position (hauteur de selle et guidon) et la pression des pneus. Contrôlez également l'efficacité du freinage, l'état des patins et des câbles. N'oubliez pas les dispositifs réfléchissants et le bon éclairage vélo avant et arrière, ainsi que l'avertisseur sonore (éléments obligatoires).



LES INDISPENSABLES



Le casque, bien que non obligatoire, est fortement recommandé quelle que soit la saison !
Le gilet rétro-réfléchissant à utiliser de nuit ou par mauvaise visibilité.

N'oubliez pas d'emmener lors de toutes vos sorties, **un petit sac ou une sacoche** avec de l'eau, une barre de céréales ou des fruits secs et une trousse de premiers secours.

Pensez également à la crème solaire, si c'est une balade estivale. Et au kit de réparation comprenant au moins un outil multifonctions, une chambre à air, des rustines et une mini pompe pour rouler en toute tranquillité. Pour plus de confort et de sécurité, emportez votre portable sur un support smartphone, votre GPS et une carte géographique !



VOTRE ÉQUIPEMENT

PRINTEMPS



1 - Un **maillot manches longues** si les températures n'excèdent pas les 15°C, pour profiter de la chaleur corporelle.

AUTOMNE



2 - Un **coupe-vent** ou une **veste de pluie**, leur association avec le maillot manches longues est idéale dès 5°C.

3 - Un **cuissard** avec ou sans bretelles avec une protection pour l'assise qui s'appelle une peau.

4 - Une **paire de chaussettes** plus denses que celles utilisées l'été.

5 - Une **paire de gants fins** ; des lunettes solaires (protection solaire de catégorie 2 minimum).

ÉTÉ



1 - Un **maillot manches courtes** voire sans manches, léger, transpirant, avec une coupe agréable pour permettre un maximum de liberté de mouvement.

2 - Un **cuissard avec ou sans bretelles**, l'équipement obligatoire pour rouler confortablement. Il permettra de rester en selle durant des heures et de limiter les frottements entre les jambes.

3 - Une **paire de gants**, son utilité est reconnue pour réduire la transpiration des mains, éviter l'apparition des ampoules et réduire les risques de brûlures des mains en cas de chute.

4 - Une **paire de chaussettes** en matière synthétique avec des fibres adéquates pour évacuer l'humidité et les odeurs.

5 - Et enfin un **paire de lunettes** légères (protection solaire de catégorie 3 minimum).

HIVER



En hiver, la règle des 3 couches pour le haut du corps !

1 - Le **sous-maillot fin manches longues** type Coolmax® et léger à porter à même la peau pour vous garder au sec en évacuant au maximum la transpiration corporelle.

2 - La **veste**, au-dessus de 8°C et si le temps est sec et pas trop venteux opter pour une veste chaude manches longues. Si on passe sous les 8°C avec du vent, opter pour la **veste thermique**, idéale pour une sortie par temps très froid.

3 - Un **coupe-vent** ou une **veste de pluie**, l'idéal c'est de toujours l'avoir sur vous au cas où il fasse plus froid que prévu ou pour affronter quelques gouttes.

4 - Pour le bas, un **cuissard long** avec ou sans bretelles.

5 - Pour les pieds, une **paire de chaussettes épaisses** et éventuellement les **couvres chaussures**. Pour les mains ne pas oublier une bonne **paire de gants d'hiver**, ils ne doivent pas être trop épais pour garder la mobilité des doigts : changement de vitesse, freinage.

Pour une sortie très fraîche, le **sous casque** et le **tour de cou** restent encore des bons compagnons !



✓ VELOENFRANCE.FR

La Fédération française de cyclotourisme accompagne la randonnée à vélo avec son portail du tourisme à vélo : veloenfrance.fr ! Découvrez la France avec des parcours touristiques praticables en toute sécurité.

Plus de 4 000 circuits, adaptés à chaque envie et à chaque niveau, sur route ou à VTT. Il suffit de choisir le type de parcours selon sa convenance : sans difficulté ou plus sportif avec des dénivelés conséquents.

Ces circuits, téléchargeables gratuitement sur GPS, ont été reconnus, vérifiés et classés selon leur difficulté pour vous proposer un maximum d'informations fiables.

DEUX TYPES DE CIRCUITS

Les boucles cyclotouristes, à réaliser sur la journée, le point de départ sera le point d'arrivée. Il y en a pour tous les goûts avec des distances plus ou moins longues et des difficultés variables.

Les grands itinéraires, Véloroutes, Voies vertes et autres grands circuits connus tels que la *Vélodyssée*®, la *Loire à vélo*®, la *Véloscénie*®, la *ViaRhôna*®...

Veloenfrance.fr propose aussi des Randonnées permanentes, des circuits conçus et proposés par les clubs de la Fédération pour faire connaître leur région. Certains de ces longs parcours peuvent entraîner le pratiquant hors de nos frontières. Une formule idéale pour le tourisme à vélo !

✓ LES RANDONNÉES PERMANENTES

Les Randonnées permanentes sont l'essence même du cyclotourisme. En effet, elles allient autonomie, tourisme, culture, vélo en toute liberté, et surtout sans contrainte de temps. Préparés par des amoureux de leur région, les itinéraires vous feront découvrir de nombreuses petites routes, souvent avec un thème particulier comme fil conducteur. De différentes distances, certaines mènent parfois à l'étranger. Il en existe plus de 400.

PLUS D'INFOS ► rp@ffvelo.fr

BREVET NATIONAL À TRAVERS LES PARCS

Visitez les Parcs naturels régionaux, et découvrez à travers nos Randonnées permanentes des espaces au patrimoine naturel et culturel remarquables. Les Parcs naturels régionaux et Parcs nationaux implantés en France métropolitaine représentent à ce jour plus 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. La France est ainsi répartie en cinq zones géographiques. Il suffira de faire tamponner la carte de route dans chacune des cinq zones, pendant votre périple à vélo à travers les Parcs. La liste des randonnées permanentes concernées est disponible sur simple demande.

PLUS D'INFOS ► parcs@ffvelo.fr



Vous recherchez une balade ludique et authentique pour découvrir la France à vélo sous un autre angle ? La Fédération française de cyclotourisme propose plusieurs formules idéales qui s'adaptent parfaitement à tous les niveaux. Mettant en valeur le patrimoine et les curiosités locales tout en démocratisant la pratique du vélo, ces balades font partie intégrante des activités de cyclotourisme.



LES CYCLO-DÉCOUVERTES®

Sous forme d'animation proposée par les clubs, ces circuits touristiques à kilométrage limité (60 km maximum) allient le plaisir de pédaler et la découverte de curiosités (patrimoine culturel, sites naturels, vestiges archéologiques, activités locales). Ce sont des randonnées ponctuelles accessibles à tous, idéales pour une sortie en famille et pour les débutants. Le groupe est encadré par un cyclotouriste expérimenté souhaitant partager ses connaissances de l'environnement en sortant des sentiers battus. De nombreuses haltes ponctuent le parcours, le temps d'observer les points d'intérêts du circuit. La balade se réalise en petit effectif (moins de 20 personnes) et toujours dans un cadre convivial, incitant aux rencontres et à la cohésion sociale. L'aventure vous tente ? Retrouvez toutes les Cyclo-découvertes® dans l'agenda sur veloenfrance.fr ou organisez-les avec votre club pour faire découvrir votre territoire !



BREVET D'INITIATION AU CYCLOTOURISME FAMILIAL

Il s'agit de réaliser une randonnée en famille (trois membres minimum ayant un lien de parenté) sur un ou plusieurs jours. L'itinéraire touristique comportera un ou divers sites particuliers qui serviront de lieux de contrôle.

L'homologation de ce brevet offre la gratuité d'hébergement de deux nuits, deux petits déjeuners et deux repas au Centre nature « Quatre vents », pour les enfants licenciés de moins de 16 ans ayant participé à cette randonnée (une même famille ne peut faire homologuer qu'un seul brevet par an). Ça serait dommage de s'en priver !



PLUS D'INFOS ► bicf@ffvelo.fr



ENVIE DE VOYAGES ?

Une irrésistible envie de rêver de pleine nature à l'autre bout du monde ou aux abords de nos frontières... de découvrir une région de France, tout en pratiquant votre sport favori ? La Fédération française de cyclotourisme vous invite au voyage à vélo.

✓ BIEN PRÉPARER SON PÉRIPL

Voyager à vélo nécessite une préparation en amont pour éviter au maximum les imprévus et profiter pleinement de l'aventure. Avant de se lancer, il est donc important de prévoir son itinéraire, de partir avec un équipement adapté et en bon état de fonctionnement.

Vous êtes prêt à vous lancer ? Alors sachez que le plus important dans le voyage à vélo, c'est votre vélo !

LES INDISPENSABLES



La sacoche de guidon étanche, très utile pour ranger des petites affaires. Sa position est pratique pour les garder à disposition et y avoir un accès rapide.



Selon la durée de votre voyage et le volume d'affaires que vous souhaitez emporter, vous êtes amené à vous équiper d'**un porte-bagages avant et/ou arrière**. Afin de ranger l'ensemble de vos affaires (équipements vélo, vêtements, provisions, ...), il est nécessaire de choisir des sacoches imperméables offrant un grand volume. Il existe des sacoches latérales à placer sur le porte-bagages avant ou arrière.

Certains cyclotouristes souhaitent ne pas s'encombrer, se reconnecter avec l'essentiel en étant autonomes. Ils se retrouvent sous ce qu'on appelle la pratique « bikepacking ». C'est-à-dire voyager léger avec le strict minimum : seulement quelques sacoches directement fixées au vélo.

LES ÉQUIPEMENTS VÉLO « CONFORT »

Pour toujours plus de confort lors de votre périple, il existe plusieurs accessoires bien utiles pour équiper votre vélo.



La béquille, latérale ou centrale, simple ou double, très pratique afin de permettre le maintien de votre vélo droit une fois à l'arrêt.



Le garde-boue, à installer à l'avant ou à l'arrière, il protège votre vélo et vos vêtements des projections d'eau ou de boue causées par la rotation des roues.





La selle, privilégiez une selle de qualité et veillez à ce qu'elle soit adaptée à votre morphologie et votre position. Pour rouler confortablement procédez à un bon réglage, inclinaison et hauteur.



Pour une conduite agréable, nous vous recommandons d'équiper votre vélo **d'un cintre multi-positions**. Si vous faites beaucoup de route, cela va vous permettre de bénéficier de plusieurs positions de conduite et donc de réduire d'éventuelles douleurs au niveau des poignets mais aussi du dos.

L'ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

Des vêtements adaptés pour tous les temps !

Prévoyez des vêtements confortables, légers et respirants. Pensez aussi à prendre avec vous des équipements imperméables pour faire face aux jours de pluie.

Le casque vélo est un indispensable de la sécurité à vélo.

Pour bien vous hydrater, emportez avec vous un ou plusieurs **bidons**.

LES ÉQUIPEMENTS EN CAS D'IMPRÉVU

Personne n'est à l'abri d'une panne mécanique. Lors d'un voyage à vélo, il est donc recommandé de prévoir dans vos affaires **des outils de base** (outil multifonctions, chambre à air, rustines, pompe) et des outils vélo plus spécifiques (dérive-chaîne, clé à pédales...). Veillez cependant à n'emporter avec vous que les outils dont vous saurez vous servir. Par exemple, quelques pièces détachées de remplacement comme des patins et câbles de frein, des maillons à attache rapide, de la petite visserie ou des câbles de dérailleur...

Enfin un **kit de secours** prêt à l'usage à portée de main !



LES SÉJOURS ORGANISÉS

La Fédération française de cyclotourisme et ses structures vous proposent un large choix de voyages à vélo.

Dans un esprit de groupe, basé sur la convivialité, ce sont près de 80 voyages qui vous sont proposés chaque année. La variété des séjours permet de répondre aux attentes de toutes et tous (la distance journalière ne dépasse généralement pas 100 km). Chacun trouvera la formule adaptée à ses aspirations pour s'évader sur les routes de France ou à l'étranger, pour des périodes allant d'une semaine à plusieurs mois.

Découvrez toutes les destinations sur veloenfrance.fr rubrique voyages !

PLUS D'INFOS ▶ pat.leroux@ffvelo.fr - 01 56 20 88 87





LE VOYAGE ITINÉRANT

Le voyage itinérant est l'expression la plus naturelle et la plus typique du cyclotourisme. Synonyme de liberté, il se réalise seul, en groupe, en famille ou avec les jeunes d'une École française de vélo, sur l'itinéraire de son choix.

La Fédération vous invite à garder un souvenir de vos voyages à vélo avec la carte de route homologuée.

Le principe est simple : 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. Aucune moyenne de route n'est imposée et la distance journalière parcourue n'est pas limitée.



Trois formules au choix :

ROUTE ► Les participants sont âgés d'au moins 10 ans.

La distance totale parcourue sera supérieure à 250 km et la durée du voyage à trois jours.

VTT ► Les participants sont âgés d'au moins 10 ans également.

La distance totale parcourue sera supérieure à 100 km et la durée du voyage à trois jours. Le voyage itinérant à VTT s'effectue évidemment dans sa plus grande partie hors réseau routier.

FAMILLE ET JEUNES

► Le groupe familial doit comporter au moins un adulte et au moins un enfant de moins de 10 ans.

► Ou un groupe d'enfants ayant moins de 10 ans, pour la majorité d'entre eux, ce groupe étant encadré par des cadres fédéraux.

La distance totale parcourue sera supérieure à 120 km sur la route, à 60 km sur les chemins et la durée du voyage sera supérieure à trois jours.

PLUS D'INFOS ► vi@ffvelo.fr



ENVIE DE DÉFIS ?

À la Fédération française de cyclotourisme, pas de compétition, ni de classement lié à la performance, à la vitesse, ou au record. Faire du vélo, c'est l'occasion de relever des objectifs solitaires ou en groupe, en les choisissant en fonction de ses envies et de son niveau. Réaliser son premier 100 kilomètres, grimper un col, organiser un périple au long cours, traverser la France... La Fédération propose un panel complet pour réaliser son propre challenge sur n'importe quel type de monture : VTC, vélo à assistance électrique, vélo couché... La notion de défi étant très subjective.

✓ BREVETS D'INITIATION

Une gamme de brevets, organisés et homologués par les clubs, permet à chacun de s'initier progressivement à la découverte de notre activité. Ils sont ouverts à tous. Une carte de route accompagne chacun des brevets permettant de recevoir une validation officielle.



PREMIÈRE BALADE - Entre 15 et 50 km sur la demi-journée.

PREMIÈRE RANDONNÉE - Entre 40 et 80 km sur la journée.

CENT BORNES - Première distance symbole à effectuer sur la journée avant d'aborder éventuellement de plus grandes distances.

PREMIER PAS CYCLO-CAMPING

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

BREVETS D'ORIENTATION

Destinés à ceux qui veulent tester leur aptitude à lire une carte, ces brevets s'effectuent, sous forme d'un rallye-découverte, sur route ou à VTT. Trois balises disposées sur le parcours sont à repérer sur la carte. Il s'agira ensuite d'évaluer la distance à parcourir et de répondre à des questions d'observation sur l'environnement du parcours.

► **ROUTE** - Entre 30 et 80 km. Itinéraire tracé sur fond de carte au 1/100 000^e et affiché au départ.

► **VTT** - Entre 15 et 35 km. Itinéraire tracé sur fond de carte au 1/25 000^e et affiché au départ.



✓ BREVETS TOURISTIQUES

Deux brevets pour découvrir les plus beaux sites de France à vélo sous différents aspects : géographiques, touristiques et culturels. Ils ne sont soumis à aucune limite de temps. Le participant doit franchir à vélo, lors de sa randonnée, la « frontière » du département.

BREVET DE CYCLOTOURISME NATIONAL (BCN)

Il nécessite de recueillir sur sa carte de route **un cachet-souvenir** par département parmi la liste des six sites les plus charmants et pittoresques de ce département.

BREVET DES PROVINCES FRANÇAISES (BPF)

Ce brevet est complémentaire au BCN. Il incite à visiter les régions en profondeur, recueillant **six cachets souvenirs par département** correspondant à six hauts lieux de la région.

Ces cachets peuvent être recueillis lors de voyages, circuits en ligne ou en étoile. Des photos souvenirs peuvent remplacer le cachet lorsqu'il n'y a pas de commerce ouvert. Vous deviendrez collectionneur des plus beaux sites de France à vélo !

Retrouvez ces plus beaux sites de France sur veloenfrance.fr



PLUS D'INFOS ► bcn@ffvelo.fr

PLUS D'INFOS ► bpf@ffvelo.fr

✓ BREVETS FÉDÉRAUX

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. Vous pouvez rendre ce brevet plus touristique en le jumelant avec les BPF/BCN ou le Brevet des Parcs cités précédemment en y associant leur lieu de contrôles sur votre parcours.

100 - 150 - 250 - 350 - 500 - 1 000 - 2 500 KM

Distance	Moyenne	Délai	Délai maxi 5 %	Neutralisation
100 km	16 km/h	6 h 30	7 h	Aucune
150 km	16 km/h	9 h 30	10 h	Aucune
250 km	14 km/h	18 h	19 h	Aucune
350 km	14 km/h	25 h	35 h	Libre
500 km	14 km/h	36 h	55 h	Libre
1 000 km	13 km/h	77 h	115 h	Libre
2 500 km	12 km/h	208 h	230 h	Libre



PLUS D'INFOS ► brevets.federaux@ffvelo.fr



✓ BREVETS MONTAGNARDS

Afin de compléter sa panoplie de brevets divers et variés, la Fédération vous propose de venir tutoyer les sommets français et défier les dénivelés qui s'offrent à vous en participant à deux brevets qui vous permettront de collectionner les cols français.

PLUS D'INFOS ▶ bcmf@ffvelo.fr

BREVET CYCLOMONTAGNARD FRANÇAIS (BCMF) & SES CYCLOMONTAGNARDES

Pour accomplir ce brevet montagnard, il convient de participer et réussir **cinq Cyclomontagnardes dans les cinq massifs montagneux** : Alpes, Jura, Massif central, Pyrénées, Vosges.



Chaque année la Fédération propose donc dans son agenda, à des dates différentes, des *Cyclomontagnardes* pendant la période estivale. Ainsi tout au long de votre saison pour pourrez progressivement vous entraîner dans le but final de participer à une ou plusieurs de ces randonnées en montagne.

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

▶ Option Découverte - Option Jeunes

Le parcours touristique sera de 50 à 120 km avec au moins un col à homologuer.

▶ Option Touriste

Le circuit se situera entre 160 et 220 km **à effectuer sur deux jours**. Le départ a lieu le samedi en milieu de matinée (à partir de 9 h au plus tôt) avec une neutralisation nocturne.

Dénivelé : entre 3 000 et 4 000 mètres.

▶ Option Randonneur

Le tracé de 180 à 230 km sera **à réaliser en une seule journée**.

Dénivelé : entre 3 600 et 4 200 mètres.



BREVET CYCLOTOURISTE DES CIMES FRANÇAISES

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, dénivelé plus important et au moins un col à plus de 2 000 m. Elles peuvent être également réalisées en formule Randonneur (sur 1 jour) ou Touriste (sur 2 jours) et permettent l'obtention du Brevet cyclotouriste des cimes françaises (BCCF).



✓ LONGUES DISTANCES

C'est la version « ultra » du cyclotourisme... celle qui ouvre la porte à des grands parcours, activité qui se démocratise de plus en plus. Elle nécessite un vélo bien équipé rendant le pratiquant quasi autonome. La Fédération attribue désormais un label « Longues distances » à bon nombre d'événements dans le calendrier des clubs répondant à une charte de qualité portant sur l'accueil, la qualité du parcours, l'autonomie, le coût...



Outre ces événements ponctuels que vous pouvez retrouver sur le site veloenfrance.fr à la rubrique Agenda, deux brevets de longues distances sont possibles à tout moment de l'année et en toute autonomie.

RANDONNÉES MER-MONTAGNE

Les « Mer-Montagne » vous invitent à rallier à vélo un point que vous aurez choisi du littoral français à un sommet déterminé dans l'un des cinq massifs montagneux français.

L'itinéraire choisi sera le plus direct possible, et le point de départ par rapport à celui de l'arrivée devra être distant d'au moins 200 km.

Deux options à choisir pour être accessibles au plus grand nombre :

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

Ex : 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.

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

Lieux d'arrivée dans les cinq massifs montagneux français :

- **Alpes** : Joux-plane / Cormet-de-Roseland / Saint-Véran / La Chapelle-en-vercors / Mont Ventoux.
- **Jura** : Mouthe / Col de la Faucille / Col de Richemont.
- **Pyrénées** : Col de la Pierre-Saint-Martin / Col du Soulor / Superbagnières / Port de Lers / Col de Jau.
- **Massif central** : Super-Besse / Col du Béal / Mont Gerbier-de-Jonc / Pas de Peyrol / Mont Aigoual.
- **Vosges** : Col du Donon / Col de la Schlucht / Grand Ballon.

PLUS D'INFOS ► mer-montagne@ffvelo.fr



DIAGONALES DE FRANCE

Le principe des Diagonales de France, randonnées longue distance, est simple : relier à vélo toutes les extrémités du territoire français métropolitain en diagonale, avec l'itinéraire de son choix.

Cela offre la possibilité de réaliser neuf randonnées entre six villes immuables dans un temps imparti avec le respect du Code de la route.

Diagonales de France	Distances	Délai
1 - Brest - Menton	1 400 km	116 h
2 - Dunkerque - Perpignan	1 190 km	100 h
3 - Dunkerque - Menton	1 190 km	100 h
4 - Strasbourg - Hendaye	1 170 km	99 h
5 - Brest - Strasbourg	1 060 km	89 h
6 - Brest - Perpignan	1 050 km	88 h
7 - Dunkerque - Hendaye	1 050 km	88 h
8 - Hendaye - Menton	940 km	78 h
9 - Strasbourg - Perpignan	940 km	78 h



PLUS D'INFOS ► diagonales@ffvelo.fr



ENVIE DE VTT ?

Le VTT continue de se développer fortement dans le cadre de la randonnée, de la découverte et du loisir. La Fédération est à la pointe de cette dynamique au travers de ses 1 700 clubs ou sections VTT affiliés, qui représentent près de 50 % des activités fédérales. Ces clubs proposent d'initier les participants à la pratique de l'activité et de les accompagner dans une excellente ambiance, tranquille et libre.



LA CHARTE DU PRATIQUANT

Une chartre rappelle les règles fondamentales pour randonner en toute sécurité (pour soi et pour les autres) dans le respect de l'environnement.



- > J'utilise un vélo en parfait état mécanique avec un équipement conforme à la réglementation.
- > Je respecte le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances.
- > Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(e).
- > Je maîtrise ma vitesse et j'adapte mon comportement aux conditions de terrain.
- > Je prends les dispositions pour être visible de jour et de nuit.
- > J'emporte un nécessaire de réparation et une trousse de première urgence.
- > Je respecte la nature et son environnement.
- > Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi.
- > Je choisis un parcours en rapport avec mes capacités physiques.
- > Je ne prends aucun risque inutile dans les descentes.
- > Je porte toujours un casque.
- > Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident.
- > J'observe les consignes des organisateurs lors d'une randonnée.
- > Je roule sans mettre en jeu ma propre sécurité ni celle des autres usagers des chemins.
- > Je maintiens un espace de sécurité avec le vététiste qui me précède.
- > Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.
- > Je respecte les propriétés privées et je roule impérativement sur les sentiers ouverts au public.
- > Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération.
- > J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- > Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne.



✓ LES CONSEILS POUR BIEN PRATIQUER

VOTRE VTT

Le choix du vélo est primordial pour faciliter vos premières sorties VTT loisir. Optez pour un vélo sur lequel vous vous sentez bien, avec une bonne selle et surtout à votre taille.

Prenez le temps de régler votre monture correctement. Un vélo trop grand vous vaudra des maux de dos, un vélo trop petit un mal de jambes ! Demandez conseils aux autres membres du club, ou à votre vendeur.

Vos freins doivent fonctionner correctement, petit test : à l'arrêt j'appuie sur les deux freins, je pousse sur mon guidon : la roue arrière se lève, mon frein avant fonctionne bien. Toujours à l'arrêt en appuyant sur les deux freins, je tire sur le guidon, si votre roue avant se lève votre frein arrière fonctionne bien.

Vérifier que vos vitesses passent bien, surtout les vitesses les plus faciles (petit plateau à l'avant et gros pignon à l'arrière) ; avant de partir vérifier vos serrages de roues.

Pour votre confort, il ne doit pas y avoir de jeu dans la colonne de direction (tube qui tient la fourche avec la potence).

Contrôler la pression de vos pneus et si besoin on les regonfle, mais point trop n'en faut !

Maintenant que votre vélo est opérationnel, il vous faut préparer votre équipement !



Casque, élément indispensable à votre sécurité, personne n'est à l'abri d'une chute !



Gants, aident à protéger vos mains contre les frottements et les vibrations, en particulier dans les sentiers techniques... mais aussi en cas de chute.



Des lunettes, protègent vos yeux de la lumière intense du soleil mais pas que... branches et poussière pouvant pénétrer dans vos yeux.



Pour le bas il est conseillé d'utiliser **un short VTT**, c'est à dire un short avec un cuissard intégré. Mais vous pouvez utiliser aussi un simple cuissard.



Pour le haut, **un t-shirt respirant** et près du corps.



Pour les pieds, **une bonne paire de basket** assez rigide suffit, éviter les chaussures de running. Et il y a évidemment les pédales automatiques avec des chaussures très adaptées à la pratique...



VOTRE ÉQUIPEMENT



Le sac à dos : la dépense énergétique peut être élevée en VTT, il vous permettra d'emporter des barres de céréales, des fruits secs, une banane ainsi que de quoi vous hydrater.

Vous devez également prévoir une **trousse à pharmacie** pour les petits bobos. Comme tout sport de pleine nature, la pratique du VTT peut vous faire vivre des moments d'intense émotion, mais un minimum de précautions s'impose.

Pensez aussi à prendre **un minimum de matériel technique** pour réparer les pannes (crevaisons, desserrages intempestifs...).



Le couvre-sac permet en cas de pluie ou de mauvaise visibilité d'être vu efficacement. Le sac à dos masquant l'efficacité du gilet de sécurité.

VOTRE PREMIÈRE SORTIE

Attention à ne pas pédaler trop fort... allez y tranquillement !

Privilégiez un lieu agréable et une météo clémente pour faire vos premières armes. Vos souvenirs n'en seront que meilleurs. Et puis évitez de rouler seul, c'est plus sécurisant et cela permet de partager ces moments de découverte avec d'autres pratiquants.

✓ LES GRANDS ÉVÉNEMENTS VTT

La Fédération attribue chaque année le **label Verte Tout-Terrain** à plusieurs randonnées VTT sélectionnées pour leurs prestations, leur originalité et leurs animations. Ce sont de véritables coup de cœur qui garantissent une organisation de qualité.

En point d'orgue chaque année, **la Maxi-Verte** qui se déroule pendant quatre jours consécutifs durant un week-end prolongé permettant de vivre intensément son plaisir VTT.

La diversité des circuits proposés lors de ces différentes manifestations permet aux vétérans chevronnés comme aux débutants de participer. Plusieurs circuits de différentes difficultés sont systématiquement proposés. Chaque année une région de l'Hexagone est sélectionnée permettant la découverte de nouveaux chemins et sentiers.

Les infos dans l'agenda de veloenfrance.fr



**LES BASES VTT**

Les Bases VTT de randonnée de la Fédération française de cyclotourisme vous accueillent partout en France dans 87 lieux différents.

Nous récompensons l'offre de tourisme à VTT développée par des collectivités ou des structures touristiques en leur octroyant notre label de qualité.

Ce label vous offre l'assurance d'une pratique sécurisée et confortable pour votre plaisir.

Vous trouverez au moins sur place :

- > la garantie de plus de 100 kilomètres de parcours touristiques de qualité, balisés, adaptés à tous les niveaux de pratique,
- > des cartes ou fiches de tous les circuits,
- > un lieu d'accueil qui vous permettra d'obtenir tous les renseignements souhaités,
- > des points d'hébergement et de restauration sensibilisés aux vététistes,
- > des sanitaires à proximité,
- > un kit de réparation vélo de première nécessité ou un point service avec un professionnel proposant la réparation de cycles,
- > des points d'intérêts touristiques.

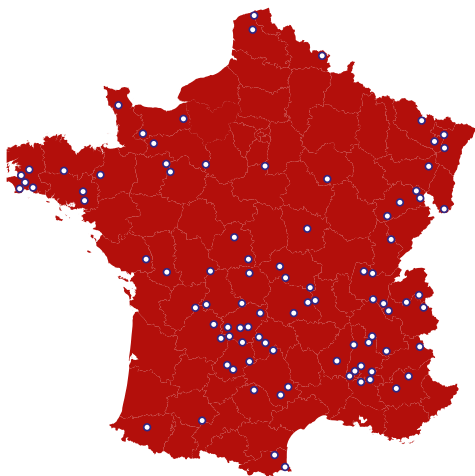
De façon facultative, il est également possible de bénéficier de services supplémentaires comme un point de lavage sur place, la location de matériel ou un encadrement qualifié.

La Fédération veille scrupuleusement et régulièrement au suivi de ces prestations afin de garantir aux vététistes une pratique en toute sécurité dans un cadre optimal.

Nous savons ainsi que ces partenaires améliorent constamment leurs prestations.

À retrouver sur veloenfrance.fr

BASE VTT 
Fédération française de cyclotourisme



ENVIE DE GRAVEL ?

La Fédération développe cette pratique avec sa commission nationale dédiée afin de l'harmoniser sur l'ensemble du territoire en proposant un cahier des charges qui permettra aux collectivités locales de développer des circuits labellisés. Renforcer la communauté Gravel autour de nos clubs et d'événements à label répond naturellement aux valeurs et à la philosophie de notre Fédération.

✓ PRATIQUER AU SEIN D'UN CLUB

Les clubs de la Fédération proposent déjà cette activité au cœur de la pratique du cyclotourisme et notre agenda recense **pas moins de 150 organisations** intégrant des circuits Gravel. C'est l'occasion de découvrir cette activité ou d'assouvir sa passion, grâce aux différents niveaux de difficultés proposés.

✓ DÉCOUVREZ LES COLS MULETIERS

Nombre de cyclotouristes, pour des voyages ou des défis, utilisent depuis toujours les routes et les chemins de toutes sortes sur leur randonneuse.

Cette pratique ayant toujours été intégrée au sein de notre Fédération et en partenariat avec le Club des cent cols, la Fédération propose une liste de cols muletiers de France que les pratiquants de Gravel pourront collectionner.

Toutes les infos dans [veloenfrance.fr/Cent cols](https://veloenfrance.fr/Cent%20cols)





VOS AVANTAGES



✓ L'ESPACE LICENCIÉ

Comment ça marche ?

Suite à votre prise de licence, vous avez reçu un mail vous invitant à vous connecter sur votre espace Licencié. Cet espace personnel en ligne vous permettra :

- > de télécharger et/ou d'imprimer votre licence,
- > de gérer votre profil et/ou vos informations personnelles,
- > d'importer vos documents,
- > de déclarer un sinistre,
- > d'accéder aux codes de réductions du réseau **Club avantages**.
- > trouver des formations,
- > de rejoindre le réseau des **Cycl'hôtes** pour être accueilli ou devenir hôte.

✓ LES NEWSLETTERS

Elles sont diffusées par mail et vous permettent de suivre l'actualité de la Fédération. Vous y trouverez les actions qui ont marqué l'actualité fédérale ainsi que tous les événements et projets en cours.

✓ « CYCLOTOURISME » LE MAGAZINE DES PASSIONNÉS

Rédigé par des passionnés avec des rédacteurs pratiquants connaissant les réalités de terrain. 11 numéros par an, livrés chez vous en début de mois. **C'est chaque mois une information complète sur le vélo et votre pratique cyclotouriste avec :**

- > Des récits de voyages en France ou à l'étranger ;
- > Des portraits, des témoignages ;
- > Des dossiers touristiques et pratiques en France et en Europe ;
- > Des conseils pratiques et utiles au quotidien (Santé, Diététique, Technique et Sécurité) ;
- > Des infos sur la vie des clubs et de la Fédération ;
- > Des pages Actus vélo et cyclotourisme ;
- > Des présentations des grands événements fédéraux ;
- > Des pages sur les Jeunes, le Gravel, le VTT ;
- > Sans oublier la nature avec des pages sur la faune et la flore ou la culture avec nos sélections livres du mois ;
- > Des récits de voyages en France ou à l'étranger.



**CONSULTABLE EN LIGNE VIA
LE KIOSQUE DE LA BOUTIQUE
FÉDÉRALE OU SUR VOTRE
SMARTPHONE.**

Abonnez-vous en vous connectant à votre espace licencié ou rapprochez-vous de votre club qui effectuera les démarches.



✓ LA FORMATION FÉDÉRALE

Chaque année, des formations sont organisées dans toutes les régions de France.

Des formations pour les dirigeants pour les aider dans la gestion quotidienne du club.

Des formations pour les licenciés avec des thèmes spécifiques dans les différents domaines de notre activité : pilotage, orientation, mécanique, santé...

Retrouvez tous les stages de votre région à partir de votre espace Licencié/Formation :

► « Je m'inscris à une formation ».

✓ LE CLUB AVANTAGES

Bénéficiez de tarifs préférentiels grâce aux partenaires de la Fédération qui vous offrent une multitude de réductions dans divers domaines.

Retrouvez tous les codes partenaires dans votre espace Licencié ► « Club avantages ».

HÉBERGEURS



TRANSPORTS ET LOCATION DE VÉHICULES



MATÉRIELS



LOISIRS



QUATRE SITES WEB UTILES !

✓ FFVELO.FR

C'est la vitrine de la Fédération où sont présentées toutes les activités réparties en différentes rubriques :

- > La Fédération
- > Randonner à vélo
- > Nos activités
- > Institutions
- > Trouver un club
- > Agenda
- > La boutique officielle
- > Séjours et voyages
- > Les Randonnée permanentes
- > Inscription aux événements
- > Affilier son club

À cela s'ajoute l'accès direct à votre **Espace licencié**, à **Cyclotourisme-mag.com** et au site **veloenfrance.fr**

✓ BOUTIQUE.FFVELO.FR

Roulez en mode vélo, la boutique officielle vous propose des vêtements pour toutes les saisons, mais aussi du matériel adapté à la pratique du cyclotourisme. Profitez de ces offres exclusives réservées aux licenciés !

Vous y trouverez aussi toutes les cartes de route de l'ensemble des brevets présentés dans ce livret ainsi que les médailles souvenir.

✓ VELOENFRANCE.FR

Veloenfrance.fr, c'est le portail du tourisme à vélo accessible à tous, élaboré par la Fédération française de cyclotourisme ! Vous y retrouverez :

- > 4 000 circuits permanents dans toute la France à télécharger gratuitement,
- > un réseau de **Bonnes adresses** autour des circuits,
- > les plus beaux sites de France,
- > les Randonnées permanentes,
- > les cols répertoriés,
- > tous les contacts utiles.

✓ CYCLOTOURISME-MAG.COM

C'est le site d'information dédié à l'actualité du vélo, dont vous ne pourrez plus vous passer ! Vous y retrouverez chaque jour, toutes les nouveautés du moment en termes d'informations générales, de présentation de matériel, de curiosités touristiques, d'idées de circuits, de conseils pratiques... le tout en un seul clic !



LE CENTRE NATURE « QUATRE VENTS »



PRIX RÉDUITS POUR LES LICENCIÉS

Situé en Auvergne, au cœur du Parc naturel régional du Livradois-Forez, le Centre nature « Quatre vents » est le lieu idéal pour des vacances en famille ou entre amis ! La Fédération française de cyclotourisme a créé ce centre de vacances pour y accueillir tous les fervents du vélo et de la nature. C'est un lieu favorisant l'amitié, le partage, la convivialité depuis des décennies.



RESTAURATION

Une cuisine familiale et des produits du terroir pour satisfaire tout le monde. Repas de groupe possible.

HÉBERGEMENTS

Cottages de 4 à 6 personnes avec équipement haut de gamme.

Chambres hôtelières avec 15 chambres de 1 ou 2 personnes, dont 1 accessible aux personnes à mobilité réduite.

Gîte de 9 chambres de 1 à 4 personnes et 14 couchages en dortoir pour une formule économique.

Camping *** comprenant 30 emplacements dont 12 stabilisés pour camping-car et une aire de services.

ACTIVITÉS

Vélo de route / VTT - Visitez le Livradois-Forez à vélo. 80 circuits de différents niveaux téléchargeables gratuitement.

Randonnée pédestre - Pour celles et ceux qui aiment se balader dans les sous-bois au cœur d'une nature préservée.

LOCATION DE MATÉRIEL

Vélo de route / VTT / Vélo à assistance électrique / GPS

ESPACE BIEN-ÊTRE

Spa / Sauna / Hammam : après l'effort le réconfort ! Au terme de vos sorties sportives ou de vos réunions de travail, tout est conçu pour vous détendre.

SÉMINAIRE / RÉCEPTION

Salle de 90 m² modulable avec équipement audiovisuel et sonorisation.

PLUS D'INFOS ▶ 4vents-auvergne.com





À vélo tout est plus beau !





FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME
12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine cedex
01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr