



Brevet cyclotouriste des cimes françaises

Randonnée Luchon-Bayonne
12 et 13 juin 2010

2010

Le tourisme à vélo



Règlement des cyclo-montagnardes

Une cyclo-montagnarde est une manifestation comptant pour l'attribution du Brevet cyclo-montagnard français (BCMF) délivré par la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) aux cyclotouristes ayant effectué avec succès une randonnée sélectionnée dans chacun des cinq massifs montagneux français (Alpes, Jura, Vosges, Massif central, Pyrénées).

Une cyclo-montagnarde offre deux options avec des départs distincts : option "Randonneur" sur une journée avec départ le dimanche, et option "Touriste" sur deux jours, avec départ le samedi.

En fonction des possibilités des organisateurs, deux nouvelles options sont proposées : "Découverte" et "Jeunes", avec des parcours plus faciles et des distances moins longues.

Ces deux nouvelles options ouvrent également droit au Brevet cyclo-montagnard français.

Participation

- Une cyclo-montagnarde est ouverte à tous les cyclotouristes majeurs (18 ans révolus le jour de la manifestation) ainsi qu'aux jeunes de plus de 16 ans pour l'option Touriste, accompagnés d'un parent ou tuteur légal, ou d'un cadre fédéral et présentant un certificat médical de non contre-indication de moins de six mois et d'une autorisation parentale écrite.
- Respecter le Code de la route et posséder un gilet réfléchissant.
- Pour les parcours de nuit, la bicyclette sera obligatoirement munie d'un dispositif d'éclairage conforme au Code de la route. Un contrôle sera mis en place par l'organisateur.
- Les voitures suiveuses sont strictement interdites. Les accompagnateurs devront prévoir un itinéraire hors parcours pour rejoindre les participants aux points de contrôle.

Inscription

- Inscription par Internet sur le site de la FFCT : <http://www.ffct.org>
- Les bulletins d'inscription sous forme papier sont disponibles dans le calendrier national "Où irons-nous" édité par la FFCT, ainsi que dans les dépliants mis à disposition par les organisateurs. Les photocopies conformes aux bulletins sont acceptées. La possibilité d'inscription par mail est laissée aux organisateurs qui sont tenus d'en décrire les modalités sur leur site.
- Le bulletin devra être rempli de façon complète et lisible, accompagné de la totalité de la somme à régler, et de la photocopie de la licence FFCT de l'année en cours. Joindre une enveloppe timbrée libellée à vos noms et adresse pour accusé de réception.
- Majoration : les inscriptions reçues à partir du lundi précédant la manifestation seront majorées.
- Défection : le droit d'inscription n'est pas remboursable.

Contrôle - Sécurité

- Une plaque de cadre donnant accès aux différents ravitaillements et une carte de route seront remises à chaque participant.
- La carte devra être visée au départ, à l'arrivée et aux points de contrôle du parcours. Le pointage devra se faire dans le strict respect de l'horaire prévu sur cette carte.
- La sécurité est assurée par les organisateurs avec signalisation des passages délicats, dispositions de communication avec les contrôles, présence de véhicules de secours et de secouristes.
- Le port du casque n'est pas obligatoire, mais reste vivement conseillé.
- Sur présentation à l'arrivée de la carte de route dûment contrôlée et si les délais pour l'option choisie ont été respectés, la randonnée sera homologuée et pourra être validée pour l'obtention du BCMF et du BCCF.

Une Cyclo-montagnarde

Il s'agit de parcourir une distance de 180 à 220 kilomètres à allure libre pour une dénivellation comprise entre 3 600 et 4 200 mètres.

Les options classiques :

- **Touriste** : sur une journée et demie : départ le samedi, moyenne de 12 km/h
- **Randonneur** : sur une journée : départ le dimanche, moyenne de 12 km/h

Et les options nouvelles : Jeunes & Découverte

qui permettent à tous de participer et de découvrir les plaisirs de la montagne, avec des circuits plus adaptés en distances et en difficultés.

Ces options ouvrent également droit au Brevet cyclo-montagnard français.

Avant de vous engager pour une cyclo-montagnarde

Appréciez vos limites

• Il est indispensable de bien se connaître pour évaluer ses limites avant d'opter pour une des deux options : Touriste ou Randonneur.

Entraînez-vous

• En règle générale, 3 000 kilomètres d'entraînement dans les six mois précédant la manifestation sont considérés comme un minimum.

• Quinze jours avant votre première cyclo-montagnarde, une longue randonnée de huit à dix heures, sur un terrain vallonné, est conseillée.

Préparez votre vélo

• Votre monture doit être en parfait état de fonctionnement.

• N'hésitez pas à équiper vos roues d'enveloppes et de chambres neuves.

• Des braquets de montagne sont de rigueur (un 32x26, voire un 28x28) et le triple plateau indispensable.

Choisissez vos vêtements

• En montagne, la météo est parfois capricieuse, en plus de l'indispensable imperméable en Goretex, n'oubliez pas gants longs, jambières et bonnet.

• Enfin, pensez au casque.

Alimentez-vous et buvez

• Les ravitaillements d'appoint ne doivent pas vous dispenser d'emporter vos en-cas personnels.

• Pensez à vous alimenter et surtout à vous hydrater, la fringale ne prévient pas.

Adaptez votre comportement

• La fatigue atténue les réflexes et allonge le temps de réaction, alors restez concentré et vigilant jusqu'à l'arrivée.



Le brevet cyclo-montagnard français BCMF

Le Brevet cyclo-montagnard français est obtenu en réalisant une cyclo-montagnarde dans chacun des cinq massifs montagneux français : Alpes, Jura, Massif central, Pyrénées et Vosges.

Aucun ordre ni délai ne vous sont imposés pour l'effectuer.

Validation de votre BCMF
par le délégué homologateur.

Le brevet cyclo-montagnard des cimes françaises - BCCF

Il s'agit d'un super-montagnard ; deux brevets spécifiques sont nécessaires organisés alternativement dans les Alpes et les Pyrénées.

Ces brevets peuvent être réalisés avant la fin du BCMF mais leur validation n'interviendra qu'à l'issue de ce dernier.

Validation du BCCF
après du délégué homologateur.

Délégué homologateur des BCMF et du BCCF :

Jean-René Larrieu - 17, impasse Franz Schubert - 64000 Pau

E-mail : jr.larrieu@orange.fr



12 et 13 juin 2010

3

Luchon (31) - Bayonne (64)

326,5 km - dénivelée : 5 257 m

Pyrénées

Club organisateur

Aviron bayonnais cyclotourisme
rue Owen Roë - 64100 Bayonne
Tél. : 05 59 63 33 15
Fax : 05 59 63 93 96
permanence de 9 à 12 heures et de 13 à 19 heures du lundi au vendredi.

Contact :

Bernard Forsans
Villa " Juliette " - 4, rue Rectoran
64100 Bayonne
Tél. : 05 59 63 07 03
Mobile : 06 82 96 70 31
bforsans@orange.fr
<http://aviron-bayonnais-cyclotourisme.over-blog.com/>

Permanence

Centre Départemental d'Accueil
des Jeunes
12, allées des Bains - 31110 Luchon
Tél. : 05 61 79 00 14
Horaires d'accueil :
Vendredi de 17h à 20h à Luchon
Samedi de 6h à 10h à Luchon
Samedi de 19h au dimanche 18h10
à Bayonne

Hébergement

• **Liste fournie** sur demande par
l'organisateur : gîtes, camping,
hôtels.
Office de tourisme de Luchon
18, allées d'Etigny - BP 29
31110 Luchon
Tél. : 05 61 79 21 21
Fax : 05 61 79 11 23

Les petits plus de l'organisation

Parkings proches de l'Aviron
Bayonnais à l'arrivée.
Possibilités de dépannage par vélociste (Tél. mobile).

Brevet cyclotouriste des cimes françaises

Randonnée Luchon-Bayonne

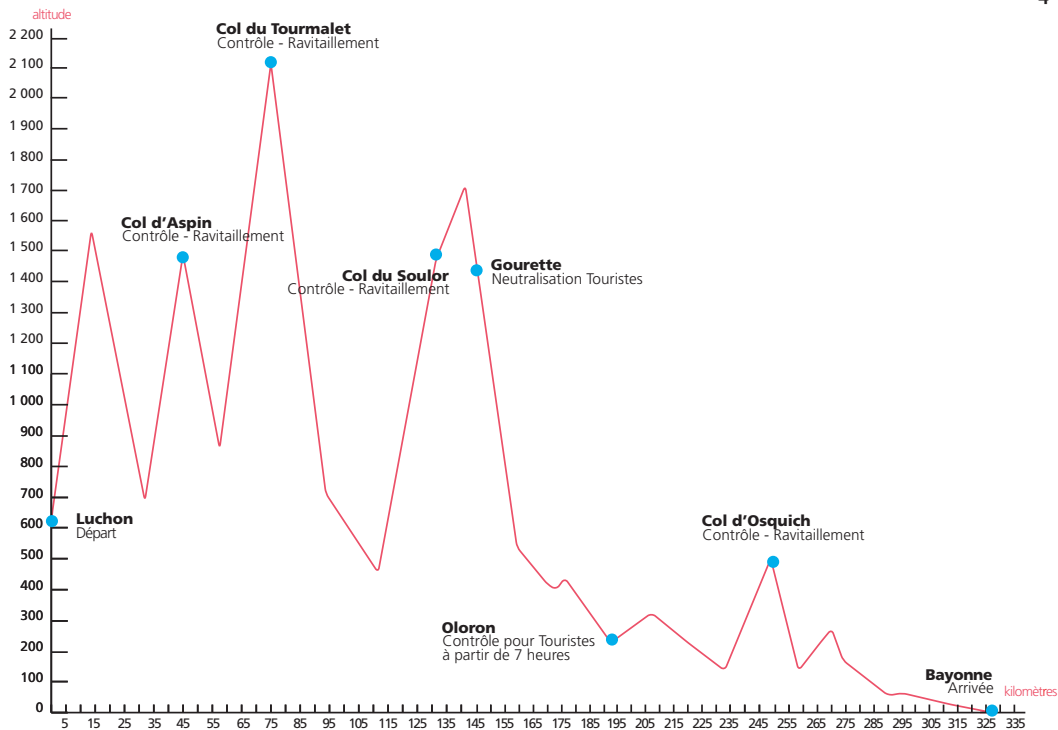
La 43^e Randonnée Luchon-Bayonne vous entraînera dans la traversée des Pyrénées dans le sens de Luchon à Bayonne pour la 12^e fois depuis 1946. Il y a juste 100 ans, les forçats de la route du Tour de France se lançaient pour la 1^{ère} fois sur ce parcours mythique.

Après une centaine de mètres d'échauffement, vous affronterez le col de Peyresourde ; après une longue descente de 17 km, vous êtes à Arreau, capitale de la Vallée d'Aure. Le col d'Aspin et ses 13 km vous sembleront un peu longs.

À Sainte-Marie-de-Campan et sa verte vallée, débute un très gros obstacle, 18 km de long avec des passages de 7 à 14 % et vous arrivez au sommet du col du Tourmalet où 38 km de descente vous permettront de récupérer jusqu'à Argelès-Gazost et ses thermes.

Le Col du Soulor se trouve 20 km plus haut où un ravitaillement vous redonnera du baume au coeur. Le Col d'Aubisque n'est qu'une simple formalité de ce côté.

Enfin, presque la fin, croyez-vous. Il vous reste tout de même 180 km du Béarn au Pays Basque en passant par le Col d'Osquich et quelques côtes, particulièrement dans le Pays Basque. Fatigué mais heureux, vous arriverez aux portes de Bayonne où le verre de l'amitié vous sera offert.



Lieu	Route	km		Altitude	Dénivelée		Observations
		partiel	total		partiel	total	
Luchon				630			Départ
Col de Peyresourde	D618	14,5	14,5	1569	939	939	
Arreau	D618	17,5	32	698			
Col d'Aspin	D918	13	45	1489	791	1730	Contrôle - Ravitaillement
Sainte-Marie-de-Campan	D918	13	58	857			
Col du Tourmalet	D618	17	75	2114	1257	2987	CR - BCN-BPF
Luz-Saint-Sauveur	D921	18,5	93,5	711			
Argelès-Gazost	D918	18	111,5	463			
Col du Soulor	N618	20	131,5	1474	1011	3998	Contrôle - Ravitaillement
Col d'Aubisque	D918	10	141,5	1709	351	4349	BCN-BPF
Gourette	D918	4	145,5	1346			Neutralisation Touriste
Laruns	D918	14	159,5	531			
Louvie Juzon	D934	11	170,5	416			
Arudy (Pont Germe)	D920	3	173,5	405			
Côte (X D920-D232)	D920	2	175,5	423	18	4367	
Oloron	D920	17	192,5	211			Contrôle Touristes 7 heures
Aramits (X D919-D918)	D918	14,5	207	311			
Tardets	D918	13	220	216			
Mauléon	D918	13	233	141			
Col d'Osquich	D918	15	248	500	359	4881	Contrôle - Ravitaillement
Larceveau	D918	10	258	132			
X D933-D422	D422	7,5	265,5	234			
Lopeinea (X D422-D22)	D22	4	269,5	274	64	5065	
Behardia	D22	4,5	274	186			
Bonloc	D22	16	290	54			
Hasparren	D21	5	295	65			
Briscous (X D21-D936)	D936	16,5	311,5	25			
X D936-D312	D312	1,5	313	22			
Bayonne		13,5	326,5	3		5257	Arrivée



Quel accueil! Quelle convivialité! Les chèvres vous recevront au col d'Aspin, les vaches dans le cirque du Litor, les pottoks au Pays Basque et les humains bénévoles de l'Aviron Bayonnais tout au long du parcours.

Sécurité - Secours

Signalisation des passages délicats : oui.

Disposition de communication avec les contrôles : Téléphone portable.

Autres : Néant

Horaires des contrôles	Samedi / Dimanche		Dimanche	
	Départ	Arrivée	Départ	Arrivée
Touriste (2 jours)	7h à 9h		Contrôle Oloron à 7h	19h samedi à 18h10 dimanche
Randonneur (1 jour)	7h à 9h			19h samedi à 10h15 dimanche
Sur parcours (toutes catégories)	ouverture / fermeture		ouverture / fermeture	
• Col d'Aspin	9h / 11h			
• Col du Tourmalet	10h30 / 14h			
• Col du Soulor	12h / 18h			
• Col d'Osquich	17h / 4h (dimanche)		9h / 12h	
• Bayonne	19h / 10h15 (dimanche)		12h / 18h10	

Randonnée Luchon-Bayonne Pyrénées - 12 et 13 juin 2010

Bulletin d'inscription individuel ou couple FFCT (licence famille)

Nom Prénom
 Date de naissance : / / N° Licence : Sexe : M F
 Adresse : Tél. :
 Code Postal : Localité : Courriel/Fax :

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour)


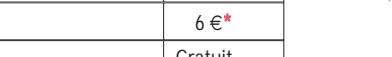
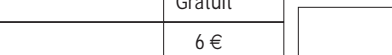

Conjoint (FFCT uniquement)

Nom Prénom
 Date de naissance : / / N° Licence : Sexe : M F

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour)

Nom du club (en toutes lettres) :
 N° Fédéral du club : Ligue :
 Fédérations et clubs étrangers : Tandem

Inscription à porter dans la case*

Montant inscription (non-licencié)	16 €* 
Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	10 €* 
Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	6 €* 
Moins de 18 ans	Gratuit
Inscription après le 30 mai 2010 supplément	6 € 

Prestations facultatives

Dortoir demi-pension du vendredi soir à Luchon	35 € x = €
Dortoir demi-pension du samedi soir à Béost	35 € x = €
Transport en commun à partir de Bayonne	30 € x = €
Transport des bagages (6 kg maximum)	4 € x = €
Maillot BCMF - Taille : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL	30 € x = €

* (le montant de l'inscription ne comprend pas le plateau repas)

TOTAL

Règlement :

- par chèque bancaire à l'ordre de l'Aviron Bayonnais section cyclotourisme ou étranger : Mandat international ou Eurochèque libellé en euros
- par carte bancaire en ligne sur le site de la FFCT www.ffct.org

Personne à prévenir en cas d'accident : Tél. :

À retourner avant le 30 mai 2010 à : Bernard Forsans - Tél. : 05 59 63 07 03 - bforsans@orange.fr

Pour tous renseignements, confirmation d'inscription, prestations, prière de joindre une enveloppe timbrée.
 Je soussigné(e), déclare accepter, dans son intégralité, le règlement des cyclo-montagnardes

Fait à le / / 2010 Signature :

MAILLOT BCMF

30 €



Contact : Arnaud Van Lander - 01 56 20 88 92 - a.vanlander@ffct.org

Fédération française de cyclotourisme

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex - Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
E-mail : info@ffct.org - Internet : www.ffct.org - Métro ligne 7, station Pierre et Marie Curie