www.ffct.org
FF CYCLOTOURISME

Cyclo-montagnardes 2010

Brevet de randonneur des Aravis

19 et 20 juin 2010

Fédération française de cyclotourisme

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
auprès 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

19 et 20 juin 2010
Annecy (Haute-Savoie)
203 km - dénivelée : 3 696 m

Brevet de randonneur des Aravis

Parcours grande randonnée : Le massif du Salève puis la Chaîne des Aravis en passant par le col de La Colombiére

À partir du parc des sports d'Annecy la première journée de la grande randonnée vous rejoindrez Cruseilles par le col de la Fretallaz avant de gravir le massif du Salève qui domine la ville de Genève, le lac Léman et son jet d'eau. Vous descendrez ensuite vers La Muraz avant la côte d'Arbusigny.
La jonction avec le massif du Bargy nous emmènera aux deux très beaux villages de Haute-Savoie Le Mont-Saxonnex et Le Reposoir où se situent les hébergements.
Le lendemain départ pour le col de La Colombière point culminant du parcours, le Grand Bornand avant d'arriver à Saint-Jean-de-Sixt et au col du même nom, La Clusaz, puis le col des Aravis avec vue magnifique sur le massif du Mont-Blanc ; le déjeuner sera pris à la salle municipale de Héry-sur-Ugine.
Le retour sur Annecy se fera par la route panoramique puis les bords du lac, la côte de Talloires et la côte des Alérions, portion de route empruntée par le Tour de France 2009 lors du contre la montre.
Le col de Bluffy permettra la liaison avec Annecy par le pont de Brogny.
Les deux parcours proposés (grande randonnée et découverte) évitent les grands axes routiers ; ils utilisent le plus souvent des petites routes de montagnes dont certaines restent méconnues de la plupart des randonneurs.

Alpes

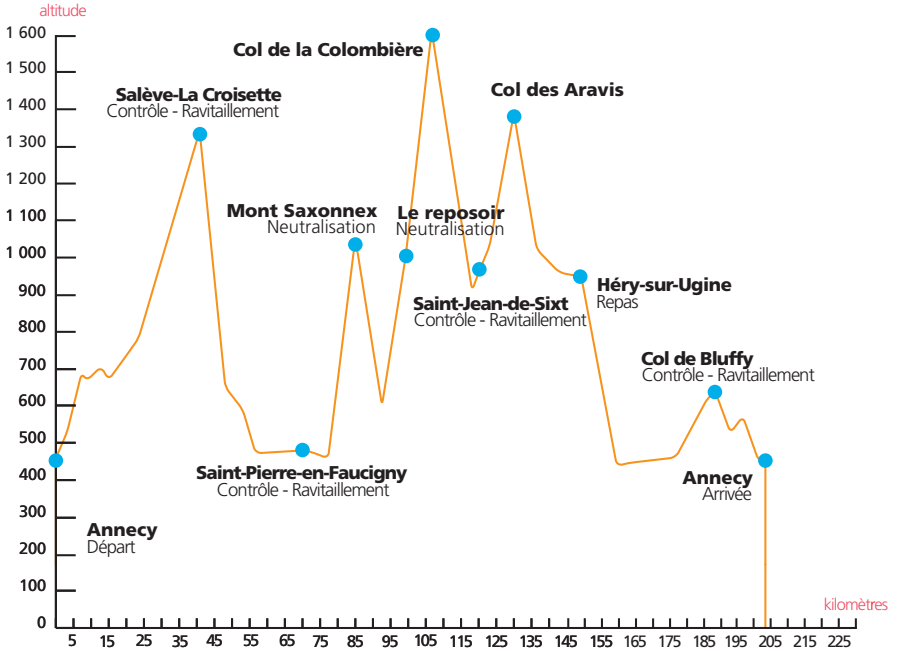
Club organisateur
Vélo Club d'Annecy
12 ,rue Louis Boch
74000 Annecy
Tél./Fax : 04 50 67 79 14
velo-club-annecy@wanadoo.fr
http://perso.wanadoo.fr/velo-club-annecy/

Contact :
VCA – Max Gaggio
12 rue Louis Boch
74000 Annecy
Tél./Fax : 04 50 67 79 14
velo-club-annecy@wanadoo.fr

Permanence
Parc des sports
boulevard du Fier
74000 Annecy
Horaires d'accueil :
Vendredi de 17 heures à 19 heures
Samedi de 9 heures à 19 heures
Dimanche de 3 heures à 23 heures

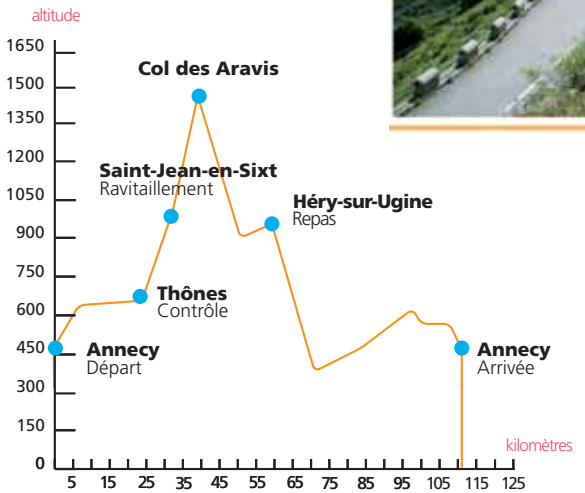
Hébergement
• Liste fournie sur demande par l'organisateur : gîtes, camping
Office de tourisme d'Annecy
Tél. : 04 50 45 00 33
Fax : 04 50 51 87 20
Office de tourisme de Mont-Saxonnex
Tél. : 04 50 96 97 27
Fax : 04 50 96 97 63

Les petits plus de l'organisation
La possibilité de stationnement au parc des sports où à proximité immédiate.



Lieu	Route	km partiel	km total	Altitude	Dénivelée partiel	Dénivelée total	Observations
Annecy - Parc des sports				**460**			**Départ**
Argonay	PBC/D173	3,5	3,5	520			
Saint-Martin-Bellevue-Bas	D114	4	7,5	690	230	230	
Col de Frétallaz	D14	0,7	8,2	670			
Villy-le-Pelloux	RV/D2	4,2	12,4	703			
Groisy-Fruitière	D2/D23	2,5	14,9	675			
Deyrier	D23	5,1	20	740	75	318	
Cruseilles	D15/D41A	3,6	23,6	785	45	363	
Salève-La Croisette	**D41A/D215**	**16,5**	**40,1**	**1341**	**556**	**919**	**Contrôle - Ravitaillement**
La Muraz	D48/D15/RV	7,6	47,7	643			
Côte d'Arbusigny	D48/D15/RV			786	143	1072	
Cusy	RV/D302	5,9	53,6	590			
Reignier	D2/D19/19C	3	56,6	474			
Saint-Pierre-en-Faucigny	**D12/D27**	**13,8**	**70,4**	**480**			**Contrôle - Ravitaillement**
Pontchy	D27/RV	3,2	73,6	475			
Thuet	D186/D286	3,8	77,4	460			
Mont-Saxonnex	**D286/RV**	**8,4**	**85,8**	**1050**	**570**	**1642**	
Blanzy	D286/D4	6,2	92	600			**Zone de neutralisation**
Le reposoir	**D4**	**7**	**99**	**1000**	**400**	**2042**	
Col de la Colombière	D4	7,5	106,5	1613	633	2675	
Grand Bornand	D4	11	117,5	905			
Saint-Jean-en-Sixt	**D4/D909**	**2,5**	**120**	**960**	**55**	**2730**	**Contrôle - Ravitaillement**
La Clusaz	D909	3	123	1030	526	3256	
Col des Aravis	D909	7,5	130,5	1486			
La Giettaz	D909	5,5	136	1100			
Flumet	D909/D1212	6	142	960			
Héry-sur-Ugine	**D109**	**7,8**	**149,8**	**945**	**105**	**3361**	**Repas**
Ugine - route panoramique	D109/RV	9,8	159,6	435			
Route panoramique - PBC	RV/PBC	3	162,6	430	80	3441	
Doussard	PBC/D909A	13,6	176,2	465			
Les Alérions	D42/D169	9,5	185,7	610			
Col de Bluffy	**D169/D909/RV**	**3**	**188,7**	**630**	**175**	**3616**	**Contrôle - Ravitaillement**
Pont Saint-Clair	D16/PBC	4	192,7	520			
Sur les bois	D16/PBC	4	196,7	580			
Pont de Brogny	D16/PBC	4,5	201,2	460			
Annecy - Parc des sports		**2,2**	**203,4**	**455**			**Arrivée**

Dimanche 20 juin



Option Découverte : Mini-Aravis
111 km - dénivelée : 1 471 m - 2 cols

À Partir du parc des sports le parcours “découverte” plus abordable permettra de rejoindre Saint-Jean-de-Sixt par le col de Bluffy ; cette route longe le lac et emprunte la piste cyclable d’Albigny et Veyrier ; elle offre un panorama magnifique sur le lac et la château de Menthon-Saint-Bernard.
Thônes, la capitale du reblochon sera traversé avant la côte de Saint-Jean-de-Sixt où se situe la jonction avec le parcours grande randonnée.
À partir de Saint-Jean-de-Sixt, le parcours suivra le même tracé que le parcours grande randonnée par le massif des Aravis décrit ci-dessus.

Horaires des contrôles	Samedi		Dimanche	
	Départ	Arrivée	Départ	Arrivée
Touriste (2 jours)	10h à 12h			Jusqu’à 24h
Randonneur (1 jour)			4h à 7h	Jusqu’à 24h
Mini-Aravis			7h à 8h30	Jusqu’à 24h
Sur parcours (toutes catégories)	ouverture / fermeture		ouverture / fermeture	
• Salève la Croisette	11h20 / 15h20		5h20 / 10h20	
• Saint-Pierre-en-Faucigny	12h30 / 18h		6h30 / 12h50	
• Mont-Saxonnex	13h30 / 19h			
• Le reposoir	15h / 20h			
• Saint-Jean-de-Sixt			8h20 / 17h	
• Héry-sur-Ugine			9h20 / 19h30	
• Bluffy			10h40 / 22h40	
• Annecy			11h40 / 24h	

Réservé

Brevet de randonneur des Aravis Alpes - 19 et 20 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) ☐ Mini-Aravis

Conjoint (FFCT uniquement)
Nom ..... Prénom .....
Date de naissance : / / N° Licence : ..... Sexe : ☐M ☐F

Option choisie ☐ Touriste (2 jours) ☐ Randonneur (1 jour) ☐ Mini-Aravis

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 (uniquement mini-Aravis)	Gratuit
Inscription après le 12 juin 2010 supplément	6 €

Prestations facultatives

Repas facultatif pour Touriste et Randonneur	8 € x ..... = ... €
Repas le dimanche pour les participants Mini Aravis	8 € x ..... = ... €
Nuit du samedi à Annecy**	37 € x ..... = ... €
Nuit du samedi - demi-pension Mont Saxonnex et Le Reposoir**	37 € x ..... = ... €
Nuit du dimanche à Annecy**	37 € x ..... = ... €
Petit-déjeuner du dimanche à Annecy (permanence)	6 € x ..... = ... €
Transport et récupération des bagages (6 kg maximum)	6 € x ..... = ... €
Maillot BCMF - Taille : ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL	30 € x ..... = ... €

* : le montant de l'inscription ne comprend pas le plateau repas
** : draps et couvertures non fournis (prévoir le sac de couchage)
NOTA :les autres prestations demeurent inchangées.

TOTAL

Règlement :
- par chèque bancaire à l'ordre du Vélo club d'Annecy 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 12 juin 2010 à : Vélo Club d'Annecy – 12, rue Louis Bloch - 74000 Annecy
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