

Fédération française de cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine cedex
Métro ligne 7 station Pierre et Marie Curie
Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
Info@ffct.org - www.ffct.org

01/2011

Tous les détails et les bulletins
d'inscription consultables
et téléchargeables sur

www.ffct.org

Brevet cyclo-montagnard français :
1 randonnée dans chaque massif
Si vous réalisez Luchon - Bayonne
et le Brevet de randonneur des
Alpes, vous obtenez le Brevet
cyclotouriste des cimes françaises.

Variez chaque année les plaisirs de la montagne!

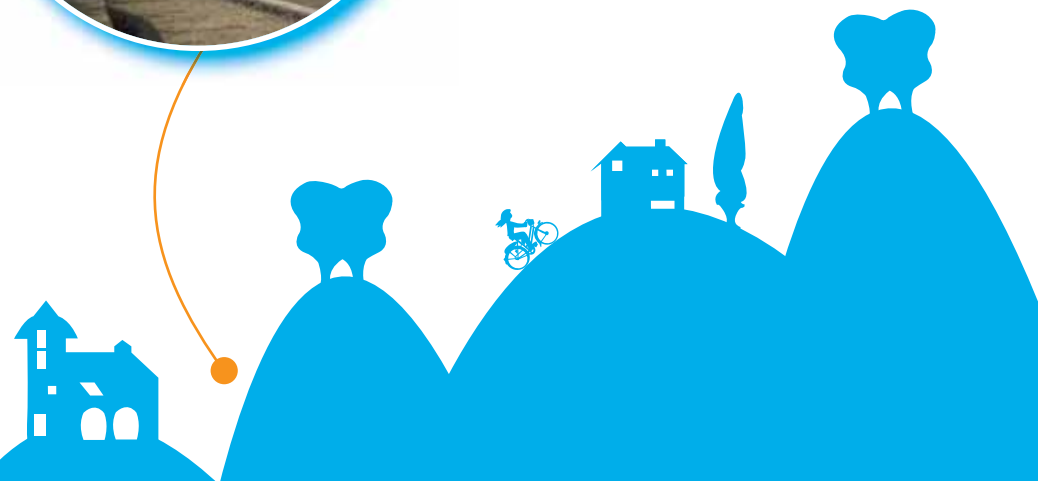
Cyclo-montagnarde

11^e Brevet de randonneur du Haut-Bugey

2011



Jura
4-5 juin 2011



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 l'encart "Où irons-nous" édité par la FFCT, ainsi que dans les dépliant 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.



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.

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.

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 cyclotouriste 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.



JURA

4 et 5 juin



212 km



3 850 m

11^e Brevet de randonneur du Haut-Bugey

Les cyclos du Plateau d'Hauteville, fidèles à leur habitude, proposent un nouveau parcours pour cette 11^e. édition du Brevet de randonneur du Haut-Bugey Hautevillois.

En réalité, ce parcours 2011 revisite le passé en emmenant les participants du côté de la montagne du Tentanet avant de proposer la neutralisation sur le secteur de Belley et une ascension du grand Colombier par le versant sud avec ses lacets ultra-serrés taillés dans la roche : c'est le versant le plus pittoresque du Grand Colombier et son panorama incomparable sur le lac du Bourget et les Alpes du nord. Après un copieux ravitaillement à Virieu-le-Petit les cyclos franchiront le col de Richemont avec le Valromey pour panorama puis le col de Cuvery, qui ouvre la porte sur le plateau du Retord.

Durant l'ascension, c'est le bassin genevois et le massif du Mont Blanc qui s'offriront aux yeux des participants. Après une dernière halte au Poizat, c'est le retour plus tranquille sur Hauteville par le col de Belleruche puis la sauvage combe de Lechaud. Pour la première fois depuis de nombreuses éditions, le retour sera aisé et permettra d'apprécier le charme méconnu du Haut-Bugey

Club organisateur

Cyclos du Plateau de Hauteville

Contacts

Gérard et Gisèle Portelatine

Tél. : 04 74 36 04 26

Patrick Perrard

Tél. : 04 79 87 06 11

Courriel : cph@felesducolombier.fr

Site : www.felesducolombier.fr/brhb

Permanence

Salle des sports de Hauteville

Chemin des Lezines

Horaires d'accueil :

Samedi de 10h à 20h

Dimanche de 4h à 21h

Hébergement

Liste des hôtels et gîtes

Office de Tourisme de Hauteville

Tél. : 04 74 35 39 73

Office de Tourisme de Belley

Tél. : 04 79 81 29 06

Office de Tourisme de Yenne

Tél. : 04 79 36 71 54

Office de tourisme de Culoz

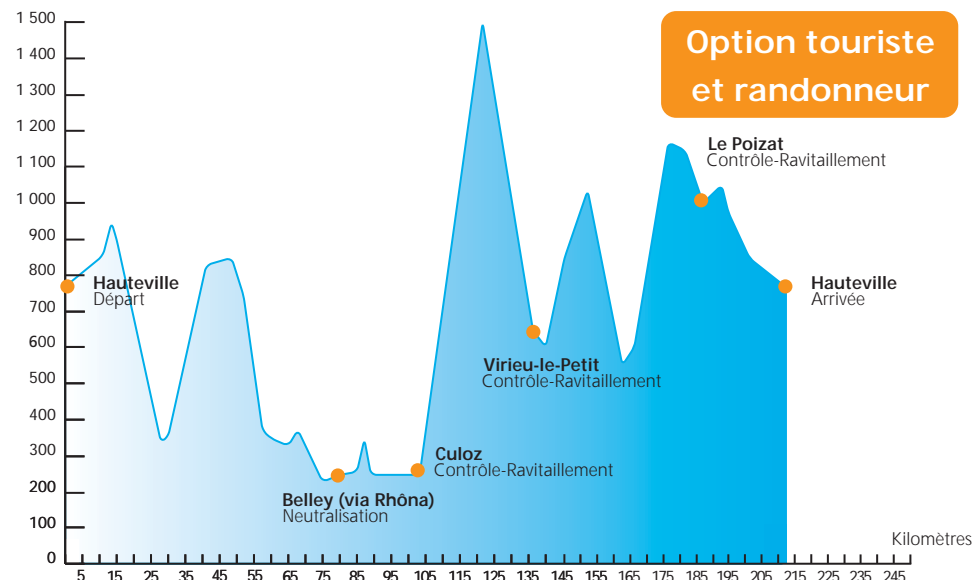
Tél. : 04 79 87 00 30

La zone d'hébergement sera comprise entre le contrôle d'Ordonnaz et celui de Culoz.

De nombreuses possibilités d'hébergements à l'intérieur de cette zone : Belley et Yenne notamment (parfois quelques kilomètres en sus)

3

Altitude



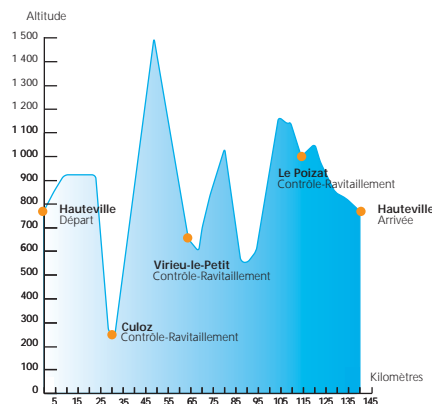
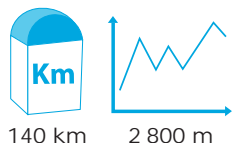
Option touriste et randonneur

| Lieu | Route | km partiel | km total | Altitude | Dénivelée partiel | Dénivelée total | Observations |
|---------------------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|-----------------|----------------------------------|
| Hauteville | D8 | | | 777 | | | Départ |
| Thézillieu | D53 | 11 | 11 | 863 | 14 | 94 | |
| Col de Ballon | D53b | 3 | 14 | 942 | 108 | 202 | |
| Prémillieu | D103 | 1 | 15 | 900 | | | |
| Cheignieu-la-Balme | D41c | 12 | 27 | 338 | | | |
| Contrevoz | D41a | 3 | 30 | 363 | 25 | 227 | |
| Ordonnaz | D32 | 11 | 41 | 829 | 489 | 691 | |
| Innimont | D94a | 7 | 48 | 862 | 104 | 795 | |
| Col des Fosses | D41 | 4 | 52 | 745 | 20 | 815 | |
| Ambléon | D24 | 5 | 57 | 380 | | | |
| Conzieu | D24 | 3 | 60 | 340 | | | |
| Saint-Bois | D103 | 5 | 65 | 320 | | | |
| Col de Premeyzel | D24b | 3 | 68 | 380 | 60 | 875 | |
| Virignin | D24a | 7 | 75 | 225 | | | |
| Belley (via Rhôna) | VV | 5 | 80 | 240 | 15 | 890 | Neutralisation |
| Pont du lit du roi | VV | 5 | 85 | 250 | 10 | 900 | |
| Massignieu de R | D37a | 2 | 87 | 340 | 90 | 990 | |
| Lucey | D921 | 2 | 89 | 240 | | | |
| Culoz | D904 | 14 | 103 | 240 | | 1060 | Contrôle - Ravitaillement |
| Col du Grand Colombier | D120 | 18 | 121 | 1501 | 1261 | 2321 | |
| Virieu-le-Petit | D120/D69 | 15 | 136 | 644 | | | Contrôle - Ravitaillement |
| Lochieu | D69 | 4 | 140 | 600 | 113 | 3434 | |
| Sothonod | D30 | 5 | 145 | 840 | 240 | 2774 | |
| Col de Richemont | D30 | 7 | 152 | 1036 | 196 | 2970 | |
| Billiat | D991 | 10 | 162 | 551 | 50 | 3020 | |
| Ochiaz | D991/D101 | 4 | 166 | 600 | 49 | 3069 | |
| Col de Cuvery | D101 | 10 | 176 | 1178 | 578 | 3647 | |
| Col de Brémentin | D55 | 5 | 181 | 1144 | 9 | 3656 | |
| Le Poizat | D55 | 5 | 186 | 1000 | | | Contrôle - Ravitaillement |
| Col de Belleruche | D55c/D39 | 6 | 192 | 1056 | 178 | 3854 | |
| Col de Colliard | D39/D57 | 2 | 194 | 979 | | | |
| Brénod | D21 | 7 | 201 | 840 | | | |
| Hauteville | D21 | 11 | 212 | 777 | | 3854 | Arrivée |

4

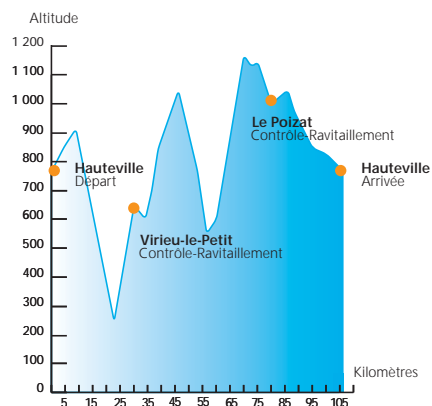
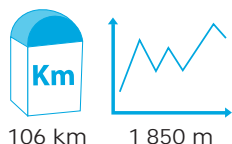
Option Découverte

Randonnée du Grand Colombier



Option Jeunes et Famille

Randonnée Valromey Retord



| Horaires des contrôles | Samedi | Dimanche |
|---|-----------------------|-----------------------|
| | ouverture / fermeture | ouverture / fermeture |
| Hauteville - Départ | 12h / 14h | 4h30 / 7h |
| Ordonnaz | 13h30 / 17h30 | 6h / 10h30 |
| Belly - Neutralisation | 16h / 19h | |
| Culoz - Contrôle-Ravitaillement | | 8h / 13h |
| Virieu-le-Petit - Contrôle-Ravitaillement | | 9h30 / 16h |
| Le Poizat - Contrôle-Ravitaillement | | 11h30 / 20h |
| Hauteville - Arrivée | | 12h15 / 22h |

Brevet de randonneur du Haut-Bugey - 4 et 5 juin 2011

Réservé

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

6

Nom Prénom
 Date de naissance : / / N° Licence : Sexe : ☐ M ☐ F
 Adresse : Tél. :
 Code Postal : Localité : Courriel :
 Option choisie ☐ Touriste (2 jours) ☐ Randonneur (1 jour) ☐ Découverte ☐ Jeunes ☐ Famille

Conjoint (FFCT uniquement)

Nom Prénom
 Date de naissance : / / N° Licence : Sexe : ☐ M ☐ F
 Option choisie ☐ Touriste (2 jours) ☐ Randonneur (1 jour) ☐ Découverte ☐ Jeunes ☐ Famille

Nom du club (en toutes lettres) :

N° Fédéral du club :

Ligue :

Fédérations et clubs étrangers :

☐ Tandem

Inscription

| | |
|--|---------|
| Montant inscription (non-licencié) | 17 € |
| Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire) | 11 € |
| Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire) | 7 € |
| Moins de 18 ans | Gratuit |
| Inscription après le 25 mai 2011 supplément | 6 € |

Prestations facultatives

Réservation des prestations d'hébergement avant le 6 mai dans la limites des places disponibles

| | |
|--|------------------------|
| Repas samedi soir à Hauteville | 15 € x = € |
| Nuit de samedi à dimanche à Hauteville * | 17 € x = € |
| Petit-déjeuner dimanche matin à Hauteville | 6 € x = € |
| Repas dimanche soir à Hauteville | 15 € x = € |
| Nuit de dimanche à lundi à Hauteville * | 17 € x = € |
| Petit-déjeuner lundi matin à Hauteville | 6 € x = € |
| Demi-pension (Touriste) | 40 € x = € |
| Transport et récupération 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 = € |

* les draps ne sont pas fournis

Places limitées

TOTAL : €

Règlement

- par chèque bancaire à l'ordre du Cyclotouristes du Plateau d'Hauteville 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. :
 / / 2011

À retourner avant le 25 mai 2011 à

Patrick Perrard - 2, rue Paul Cambon 01350 Culoz
 Tél. : 04 79 87 06 11

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 / / 2011

Signature :