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, et option “Touriste” sur deux jours.
En fonction des possibilités des organisateurs, deux autres options sont proposées : “Découverte” et “Jeunes”, avec des parcours plus faciles et des distances moins longues. Ces deux 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 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 par courrier.
• 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.
• 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.

Conseils

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.

Définitions

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 : moyenne de 12 km/h
• Randonneur : sur une journée : départ le dimanche, moyenne de 12 km/h
Et les options : 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 (actuellement Brevet de Randonneur des Alpes années impaires et Luchon-Bayonne années paires). Caractéristiques : plus de 200km, 5000m de dénivelé et au moins 1 col à plus de 2000m d'altitude.
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.