

MAILLOT BCMF

30 €



CYCLO-MONTAGNARDDES

2009

Brevet de randonneur du Haut-Bugey

Brevet de randonneur du Vercors
Brevet de randonneur des Ballons Vosgiens
Brevet de randonneur des cols pyrénéens
Brevet de randonneur de l'Aigoual

Brevet cyclotouriste des cimes françaises
Brevet de randonneur des Alpes

Contact : Boutique Fédérale - 01 56 20 88 92 - boutique@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



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.

Se reporter au *Guide du cyclotouriste* p.58-59



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 Gore-tex, 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.

Délégué homologateur des BCMF et du BCCF :
Jean-René Larrieu - 17, impasse Franz Schubert - 64000 Pau
E-mail : jr.larrieu@orange.fr

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.

Brevet de randonneur du Haut-Bugey

6 et 7 juin 2009
Hauteville (01)
215 km - dénivelée : 3 900 m

Jura

Club organisateur
Cyclos du Plateau d'Hauteville

Contacts :
Gérard et Gisèle Portelatine
04 74 36 04 26
Patrick Perrard
04 79 87 06 11
cph@felesducolombier.fr
www.felesducolombier.fr/BRHB.html

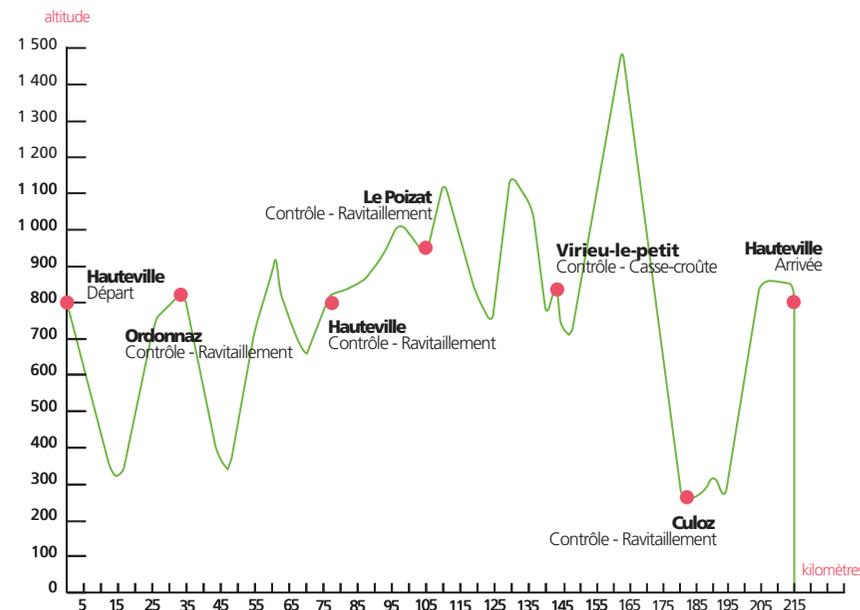
Permanence
Salle des fêtes de Hauteville
Place du Docteur Roudy
01110 Hauteville Lompnes
Horaires d'accueil :
Le samedi à partir de 10h et jusqu'à 20h.
Le dimanche, de 3h30 à 21h.

Hébergement
• Liste fournie sur demande par l'organisateur et par l'office de Tourisme : 04 74 35 39 73

Les petits plus de l'organisation
Des routes à très faible circulation.
Le samedi, à 18 heures, aura lieu le traditionnel pot des "félés du Colombier" sera offert aux membres et futurs membres de cette sympathique confrérie.



4



Lieu	Route	km		Altitude	Dénivelée		Observations
		partiel	total		partiel	total	
Hauteville	D21			800			Départ - BCN/BPF
Tenay	D504	13	13	327	10	110	
Argis	D104	2	15	316			
Arandas	D104a	9	24	733	417	417	
Ordonnaz	D32	9	33	829	110	527	Contrôle - Ravitaillement
Contrvoz	D41a	11	44	36			
Cheignieu-la-Bugey	D41a	3	47	338			
Rossillon	D103	2	49	338			
Armix	D103	5	54	721	383	910	
Prémillieu	D53b	5	59	896	175	1085	
Col de Ballon	D53b	2	61	942	46	1131	
Le Genevray	D53	2	63	834	10	1141	
Les Catagnoles	D53	1	64	800			
Route de Tenay	D21	7	71	664			
Hauteville	D9	5	76	800	136	1277	Contrôle - Ravitaillement
Champdor	D9	5	81	824	24	1301	
Brénod	D39a	5	86	840	16	1317	
Col de la Cheminée	D31f	6	92	921	100	1417	
Lachat	D39	2	94	937	20	1437	
Sous Col Belleroche	D55	4	98	1038	101	1538	Col à 300 m
Le Poizat	D55	7	105	920	62	1600	Contrôle - Ravitaillement
Col de Bérentin	D55	5	110	1144	224	1824	
Les Vuires	D39	6	116	950			
Grand Abergement	D39	3	119	820			
Hotonnes	D30	5	124	736			
Rte Corniche du Valromey	CV	6	130	1143	427	2251	Col à 2 km
Route de la Biche	D193	7	137	1068			Col à 3 km
Larnin	D30	3	140	762			
Brénaz	CV	2	142	855	93	2344	
Lochieu	D9a	2	144	721			
Virieu-le-petit	CV	2	146	719			Contrôle - Casse-croûte
Arvières	D69	2	148	720	41	2385	
Col du Colombier	D120	14	162	1501	781	3166	
Culoz	D904	19	181	250			Contrôle - Ravitaillement
Ceyzérieu	D37	6	187	269	40	3206	
Saint-Martin-de-Bavel	D105	4	191	333	64	3270	
Virieu-le-Grand	D53	3	194	262			
Thézillieu	D53	11	205	863	601	3871	
Cormaranche-en-Bugey	D8	7	212	857	23	3894	
Hauteville	D8	3	215	800		3894	Arrivée

Pour cette 10^e édition du Brevet de randonneur du Haut-Bugey "Hautevillois", les cyclos du Plateau d'Hauteville ont concocté un parcours reprenant les ingrédients de leur première édition, avec de superbes panoramas et un retour avec l'ascension du grand Colombier par son versant ouest. Néanmoins, les organisateurs ont eu le souci que cette 10^e édition reste digeste et accessible à tous les amateurs de cyclo-montagnardes.

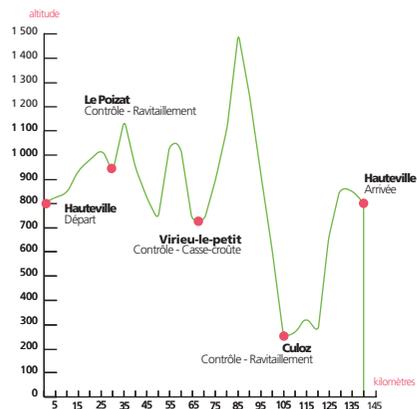
Fidèles à leurs habitudes, les cyclos du Plateau d'Hauteville ont réalisé un parcours offrant toujours de superbes sites. Qu'on en juge : dès les premiers coups de pédales, les participants pourront admirer les chutes et gorges de l'Albarine. Puis, après une première ascension, ce sont successivement les cluses de l'Albarine et des Hôpitaux, puis le massif des Alpes (avec vue sur le Mont Blanc) qui s'offriront à la vue des cyclo-montagnards. Après un premier passage à Hauteville, les cyclos fileront au nord en direction de la Cluse de Nantua qu'ils surplomberont en arrivant au Poizat puis en escaladant le Col de Bérentin. Il sera encore question de panorama lorsque les participants atteindront la corniche du Valromey, puis lorsqu'ils escaladeront le sommet de ce Brevet de randonneur du Haut-Bugey, le grand Colombier : la plaine de l'Ain, la vallée du Haut-Rhône, le lointain Beaujolais, le massif du Mont Blanc, la Chaîne des Aravis, le lac du Bourget et l'ensemble du massif alpin s'offriront successivement aux yeux des participants. La dernière ascension en direction de Thézillieu sera l'occasion d'une dernière vue sur le sud du Bugey ainsi que le Mont du Chat. Les futurs participants l'auront compris, l'appareil photo est de rigueur.



Dimanche 7 juin 2009

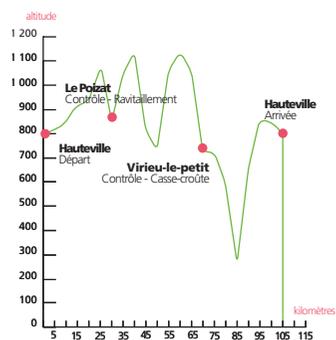


Options Découverte : 2 circuits sont proposés



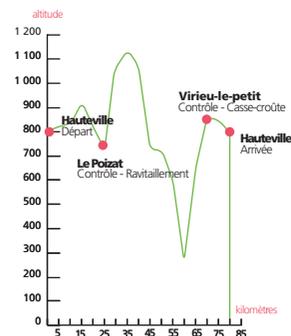
1^{er} option Découverte :
Randonnée du Grand Colombier
140 km - dénivelée : 2 600 m

Ce circuit reprend l'intégralité du tracé du Brevet de randonneur du Haut-Bugey à partir du passage à Hauteville



2^e option Découverte :
Randonnée des Plateaux
105 km - dénivelée : 1 800 m

Ce circuit emprunte l'itinéraire de l'option découverte jusqu'à Virieu-le-petit, puis rejoint la fin du parcours en évitant le Col du Grand Colombier



Option Jeunes : Randonnée du Valromey
80 km - dénivelée : 1 800 m

Ce circuit emprunte le même itinéraire que l'option Découverte 2 "Randonnée des Plateaux", en évitant la boucle par Le Poizat. Au col de la Cheminée, le circuit "Jeunes" rejoint directement le Grand Abergement. Ensuite le parcours est identique à l'option Découverte 2

Horaires des contrôles	Samedi		Dimanche	
	Départ		Départ	Arrivée
Touriste (2 jours)	12h à 14h			13 à 18h
Randonneur (1 jour)			4h30 à 7h	13h à 22h30
Découverte 1 et 2			7h à 9h	13h à 18h
Option Jeunes			7h à 10h	13h à 17h
Sur parcours (toutes catégories)	ouverture / fermeture		ouverture / fermeture	
• Ordonnaz	13h / 16h		5h30 / 9h	
• Hauteville	15h / 19h		7h / 10h30	
• Le Poizat			8h / 13h	
• Virieu-le-petit			9h / 16h	
• Culoz			11h / 19h	

Réservé

Brevet de randonneur du Haut-Bugey Jura - 6 et 7 juin 2009

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

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

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour) Découverte : 1 ou 2 Jeunes

Conjoint (FFCT uniquement)

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

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour) Découverte : 1 ou 2 Jeunes

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)	14 €*	↓
Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	10 €*	
Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	6 €*	
Moins de 18 ans	6 €*	
Inscription après le 25 mai 2009 supplément	6 €	

Prestations facultatives avant le 20 mai 2009

Dîner du samedi à Hauteville	13 € x = €
Nuit du samedi à Hauteville	13 € x = €
Petit-déjeuner dimanche à Hauteville	6 € x = €
Repas froid du dimanche midi	7 € x = €
Dîner du dimanche à Hauteville	12 € x = €
Nuit du dimanche à Hauteville	12 € x = €
Petit-déjeuner du lundi à Hauteville	5 € x = €
Demi-pension Touristes (samedi soir)	35 € x = €
Transport bagages (6kg maximum)	4 € x = €
Maillot BCMF - Taille : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL	30 € x = €

* NB : Les draps ne sont pas fournis
(le montant de l'inscription ne comprend pas le plateau repas)

TOTAL

Règlement :

- par chèque bancaire à l'ordre des 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. :

À retourner avant le 25 mai 2009 à : BRHB 2009 - Patrick Perrard - 2, rue Paul Cambon - 01350 Culoz

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 / / 2009

Signature :

Brevet de randonneur du Haut-Bugey