

Fédération française de cyclotourisme



# Cyclo-montagnardes



20 14



*Brevet cyclotouriste des  
cimes françaises*

45<sup>e</sup> randonnée Luchon-Bayonne



28 et 29  
juin



[www.ffct.org](http://www.ffct.org)

FFC CYCLOTOURISME

**Pyrénées**

## 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 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 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.
- 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 : **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.

## 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 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.

 Luchon (31)/Bayonne (64)  
28 et 29 juin 2014



320 km



5 257 m



## ★ Club organisateur

Aviron Bayonnais Cyclotourisme  
Rue Owen Roë - 64100 Bayonne  
Tél. : 05 59 63 33



## Contact

Bernard Forsans  
Villa Juliette - 4 rue Pierre Rectoran  
64100 Bayonne  
Tél. : 05 59 63 07 03  
Mobile : 06 82 96 70 31  
abcyclo64@yahoo.fr  
www.cyclotourismeavironbayonnais.fr



## Permanence

Vendredi et samedi :  
Mairie de Luchon - 23 allée d'Etigny  
31110 Bagnères-de-Luchon  
Tél. : 05 61 94 68 68



## Hébergements

Demi-pension vendredi 27 à Luchon,  
samedi 28 juin à Béost (touristes).

Office de tourisme de Luchon  
18 allées d'Etigny - 31110 Luchon  
Tél. : 05 61 79 21 21

Office de tourisme de la vallée d'Ossau  
64440 Laruns - Tél. : 05 59 05 31 41

Office de tourisme de Bayonne  
Place des Basques - 64100 Bayonne  
Tél. : 05 59 46 09 00



## Le petit plus

Transport de Bayonne à Luchon  
vendredi 27 juin.  
Salle de repos avec lits de camp pour  
arrivées nocturne (gratuit).

**La 45<sup>e</sup> Randonnée Luchon Bayonne vous entraînera dans la traversée des Pyrénées dans le sens de Luchon à Bayonne pour la 14<sup>e</sup> fois depuis 1930.**

Ce sens est actuellement privilégié pour des raisons de commodités d'organisation mais aussi pour des raisons de sécurité, les cols dans ce sens ne pouvant pas être dévalés de nuit. De plus les difficultés semblent plus "humaines" car les plus importantes sont avalées alors que l'on est encore frais.

En effet après une centaine de mètres d'échauffement, on affronte le Col de Peyresourde ; puis une longue descente de 17 km conduit à Arreau, capitale de la Vallée d'Aure. Le Col d'Aspin et ses 13 km sembleront un peu longs mais un ravitaillement sera le bienvenu en haut.

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

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

Enfin, presque la fin, croyez-vous. Il 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 | Dénivelé |       | 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    | 1 489    | 791      | 1 730 | Contrôle - Ravitaillement   |
| Sainte-Marie-de-Campan | D918  | 13      | 58    | 857      |          |       |                             |
| Col du Tourmalet       | D618  | 17      | 75    | 2 114    | 1 257    | 2 987 | Contrôle - Ravito - BCN-BPF |
| Argelès-Gazost         | D918  | 36,5    | 111,5 | 463      |          |       |                             |
| Col du Soulor          | N618  | 20      | 131,5 | 1 474    | 1 011    | 3 998 | Contrôle - Ravitaillement   |
| Col d'Aubisque         | D918  | 10      | 141,5 | 1 709    | 351      | 4 349 | BCN-BPF                     |
| Gourette               | D918  | 4       | 145,5 | 1 346    |          |       | Neutralisation Touristes    |
| Laruns                 | D918  | 14      | 159,5 | 531      |          |       |                             |
| Oloron                 | D920  | 33      | 192,5 | 211      |          |       | Contrôle Touristes          |
| Aramits (XD919-D918)   | D918  | 14,5    | 207   | 311      | 102      | 4 469 |                             |
| Lanne-en-Barétous      | D918  | 2       | 209   | 323      | 102      | 4 469 |                             |
| Tardets                | D918  | 11      | 220   | 216      |          |       |                             |
| Mauléon                | D918  | 13      | 233   | 141      |          |       |                             |
| Col d'Osquich          | D918  | 15      | 248   | 500      | 359      | 4 881 | Contrôle - Ravitaillement   |
| Larceveau              | D918  | 10      | 258   | 132      |          |       |                             |
| Behardia               | D22   | 15      | 272   | 186      |          |       |                             |
| Côte de Bonloc         | D22   | 15      | 287   | 133      | 39       | 5 209 |                             |
| Hasparren              | D21   | 3,5     | 290,5 | 65       |          |       |                             |
| Constantinra           | D21   | 6       | 296,5 | 16       |          |       |                             |
| Côte                   | D21   | 2       | 298,5 | 62       | 48       | 5 257 |                             |
| Brisous (X D21 – D936) | D936  | 7,5     | 306   | 25       |          |       |                             |
| X D936 – D312          | D312  | 1       | 307   | 22       |          |       |                             |
| Bayonne                |       | 14      | 318,5 | 3        |          | 5 257 | Arrivée                     |



| Horaires des contrôles                  | Samedi / Dimanche               |         | Dimanche                  |                                       |
|---|---------------------------------|---------|---------------------------|---------------------------------------|
|   | Départ                          | Arrivée | Départ                    | Arrivée                               |
| <b>Touristes (2 jours)</b>              | 7h à 9h                         |         | 7h (Contrôle)<br>à Oloron | 19h (samedi)<br>à 18h10<br>(dimanche) |
| <b>Randonneurs (1 jour)</b>             | 6h30 à 9h                       |         |                           | 19h (samedi)<br>à 10h15<br>(dimanche) |
| <b>Sur parcours (toutes catégories)</b> | ouverture / fermeture           |         | ouverture / fermeture     |                                       |
| <b>Col d'Aspin</b>                      | 8h30 à 11h                      |         |                           |                                       |
| <b>Col du Tourmalet</b>                 | 10h à 14h                       |         |                           |                                       |
| <b>Col du Soulor</b>                    | 12h à 18h                       |         |                           |                                       |
| <b>Col d'Osquich</b>                    | 17h (samedi) à 4h (dimanche)    |         | 9h à 12h                  |                                       |
| <b>Bayonne</b>                          | 19h (samedi) à 10h15 (dimanche) |         | 12h à 18h10               |                                       |

## La foule au Col d'Aspin



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

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

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

Conjoint (FFCT uniquement)

Nom : ..... Prénom : ..... N° Licence : .....  
 Date de naissance : / / 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 : .....

## Inscription

|  |       |
|--|-------|
| Montant inscription (non-licencié)                   | 18 €* |
| Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire) | 12 €* |
| Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire) | 8 €*  |
| Inscription après le 23 juin 2014 supplément         | 6 €   |

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

## Prestations facultatives

|  |                        |
|--|------------------------|
| Dortoir demi-pension du vendredi soir (à Luchon)   | 40 € x ..... = ..... € |
| Dortoir demi-pension du samedi soir (à Béost)  | 37 € x ..... = ..... € |
| Transport en commun depuis Bayonne (vélo compris)  | 35 € x ..... = ..... € |
| Transport et récupération des bagages (6 kg maximum)   | 5 € x ..... = ..... €  |
| Maillot BCMF - Taille : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL | 30 € x ..... = ..... € |

**TOTAL :** ..... €

### Règlement

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

Personne à prévenir en cas d'accident :

.....  
 .....  
 Tél. : .....

### À retourner avant le 23 juin 2014 à

Bernard Forsans  
 Villa Juliette - 4 rue Pierre Rectoran - 64100 Bayonne  
 E-mail : [abcyclo64@yahoo.fr](mailto:abcyclo64@yahoo.fr)

Confirmation d'inscription : par mail ou joindre une enveloppe timbrée.

Je soussigné(e), déclare accepter, dans son intégralité, le règlement des cyclo-montagnardes.

Fait à ..... le / / 2014

Signature :



## **Fédération française de cyclotourisme**

12, rue Louis Bertrand - CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99

Métro ligne 7 station Pierre et Marie Curie

Info@ffct.org - [www.ffct.org](http://www.ffct.org) - [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)