

La FFCT pour les nuls et les nouveaux licenciés (partie 3)

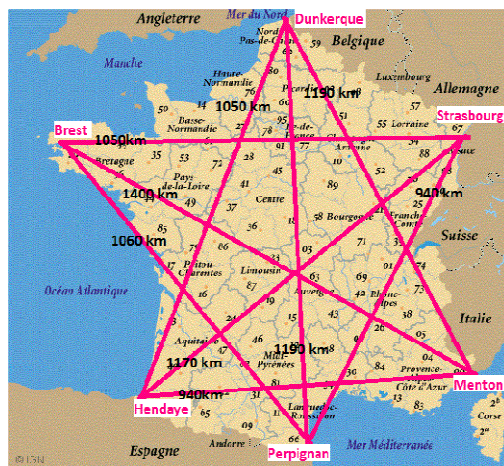
Le haut du panier (BCM et diagonales)

LES DIAGONALES DE FRANCE

Les " Diagonales de France ", au nombre de neuf, consistent à relier à vélo ou toute machine mue par la seule force musculaire, dans des délais impartis, deux sommets non consécutifs de l'Hexagone français. Chaque « Diagonale » constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans l'un ou l'autre sens.

Les contrôles départ et arrivée seront obligatoirement demandés au commissariat central de police des localités concernées. L'heure mentionnée sur le carnet de route, au départ comme à l'arrivée, est celle à laquelle le candidat s'est réellement présenté au commissariat central. Les contrôles intermédiaires sont proposés par le candidat et soumis à l'approbation préalable du délégué fédéral.

Les Diagonalistes doivent être autonomes et les voitures suiveuses ou accompagnatrices sont strictement interdites. Les Diagonales peuvent être réalisées individuellement ou en groupe de six participants au maximum.



Diagonale	Distances	Délais
Brest / Menton	1400 km	116 h
Dunkerque - Perpignan	1190 km	100 h
Dunkerque - Menton	1190 km	100 h
Strasbourg / Hendaye	1170 km	99 h
Brest / Strasbourg	1060 km	89 h
Brest / Perpignan	1050 km	88 h
Dunkerque / Hendaye	1050 km	88 h
Hendaye / Menton	940 km	78 h
Strasbourg / Perpignan	940 km	78 h

Dans le même esprit, les " Mer-Montagne " consistent à rallier à vélo ou à tandem n'importe quel point du littoral français à un sommet déterminé de col, de mont ou de ville, dans l'un des cinq massifs montagneux français.

BREVET CYCLO-MONTAGNARD FRANÇAIS & SES CYCLO-MONTAGNARDES

le BCMF propose, depuis 1965, à tous les cyclotouristes de réaliser des randonnées Cyclo-montagnardes dans les cinq massifs montagneux français (Alpes, Jura, Massif central, Pyrénées, Vosges). Différentes options sont disponibles :

Brevet cyclo-montagnard "Touriste"

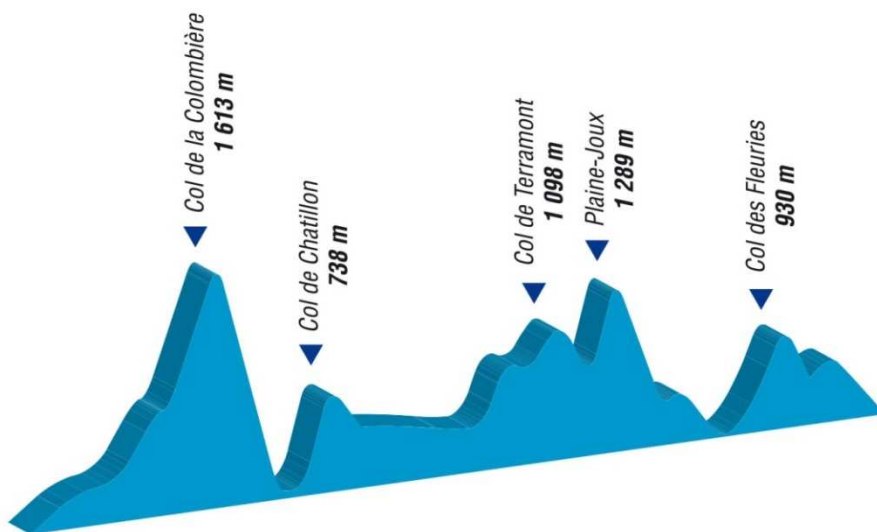
Un parcours touristique de 160 à 220 km homologué et réalisé dans les massifs montagneux (Jura, Alpes, Vosges, Pyrénées, Massif Central et le Morvan) pour tout cyclotouriste (de plus de 16 ans), **effectué en deux jours**. Le départ a lieu le samedi en milieu de matinée (à partir de 9 h au plus tôt) avec neutralisation nocturne.

Dénivelé : entre 3 000 et 4 000 mètres.

Brevet cyclo-montagnard "Randonneur"

Un parcours touristique de 180 à 230 km, homologué et réalisé dans les massifs montagneux (Jura, Alpes, Vosges, Pyrénées, Massif Central et le Morvan) pour tout cyclotouriste majeur, **effectué en un jour**.

Dénivelé : entre 3 600 et 4 200 mètres.



La Cyclo Anancy (Alpes) 2015

LE TOUR CYCLOTOURISTE

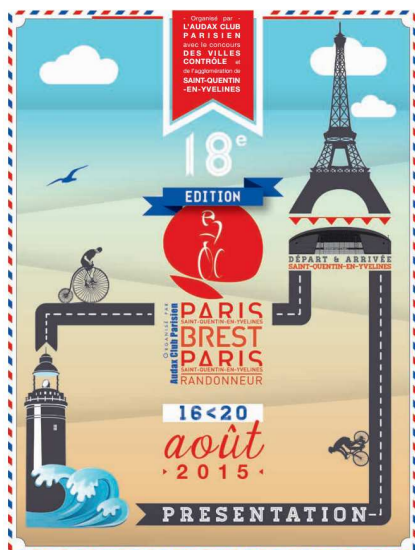
Le concept du Tour cyclotouriste, est simple : faire découvrir la France aux licenciés à travers une grande boucle. Il est renouvelé tous les deux ans. Le Tour cyclotouriste se déroule au début de l'été. Le parcours s'étend sur près de 3 000 km et comprend 21 étapes.



Tour cyclotouriste 2016 →

PARIS-BREST-PARIS

Le Paris-Brest-Paris Randonneur est sans aucun doute la plus célèbre des randonnées longues distances pour les cyclotouristes. Existant depuis 1931, cet événement historique est **organisé tous les quatre ans**, sous l'égide de la Fédération française de cyclotourisme, par l'Audax club parisien. Au total ce sont quelque 6 000 passionnés de vélo qui se retrouvent au départ de la capitale pour vivre une expérience exceptionnelle, avec pour unique but de rallier Brest et revenir à Paris. Pour pouvoir s'inscrire, chaque participant doit d'abord valider une série de Brevets randonneurs allant du 200 au 600 kilomètres durant les mois qui précèdent l'épreuve. Cette randonnée s'étend sur 1 200 km aller-retour et se déroule en quinze étapes, sans chronomètre et surtout sans esprit de compétition **mais avec des délais**. Le Paris-Brest-Paris Randonneur est toujours un grand moment, les participants étant encouragés et acclamés par une foule d'admirateurs tout au long du parcours. **C'est le graal du cyclo.**



DÉPART	CYCLES	DÉLAIS
DIMANCHE 16H00 À 17H00	Vélos solo	80 h
DIMANCHE 17H15	Tandems, triplettes, tricycles et tous vélos spéciaux	90 h
DIMANCHE 17H30 À 20H00	Vélos solo	90 h
LUNDI 04H50	Tandems, triplettes, tricycles et tous vélos spéciaux	84 h
LUNDI 05H00 À 05H15	Vélos solo	84 h

AUDAX

Mais c'est quoi ce truc ?

L'Audax se définit comme une épreuve de régularité et d'endurance, à **allure imposée** conduite et contrôlée par des capitaines de routes régulant la vitesse du groupe. Celle-ci, entre deux contrôles est de 20, 22,5 ou 25 km/h selon le profil du parcours. C'est un excellent moyen de découvrir les longues distances.

Le terme Audax est une marque déposée de l'Union des Audax Français (encore eux !).

Pour les cyclistes sont disponibles les distances suivantes : 100, 200, 300, 400, 600, 1 000 et Paris-Brest-Paris Audax (1 200 km).

Nos voisins de Brétigny organisent un AUDAX 200 km.