

- le Brevet des 4 Vents : trajet au choix de Saint Julien les Villas au Centre Cyclotouriste d'Aubusson d'Auvergne, trajet homologué sur carte de route à demander à la Fédération
- le Brevet National « A travers les Parcs »
- les Brevets Fédéraux : 100, 150, 250, 350, 500, 1 000 km
- les Brevets Cyclomontagnards Français (BCMF), randonnées de 160 à 220 km et 4000 m de dénivelé dans les 5 massifs montagneux français (Vosges, Jura, Alpes, Massif Central et Pyrénées) se dérouleront en juin et juillet 2019
- les randonnées mer-montagne qui relient un point du littoral à un sommet déterminé d'un massif français
- les Diagonales de France (ex: Strasbourg-Perpignan, Brest-Menton...)

Des événements mythiques

- Pâques en Provence : à Upaix (Hautes-Alpes) du 20 avril au 22 avril 2019
- la Semaine Fédérale Internationale qui réunit chaque année de 10 000 à 13 000 cyclos sur une semaine. Elle se tiendra à Cognac en 2019, à Valognes en 2020 et à Loudéac en 2022
- Paris-Brest-Paris (1 250 km) : du 18 au 22 août 2019

veloenfrance.fr "à vélo tout est plus beau" avec plus de 3 000 circuits, veloenfrance.fr vous permet de **chercher un circuit** dans la région où vous séjournez, le télécharger et l'imprimer gratuitement, de trouver **les bonnes adresses** (hébergement, restaurants, vélocistes) de la FFCT dans ce secteur et de découvrir des **informations** touristiques et des **contacts** utiles.

La sécurité, une priorité de la FFFCT

Rappelons les consignes de Jean-Michel Richafort, Directeur Technique National. Nous sommes tantôt automobilistes, tantôt cyclistes ou piétons. Faisons preuve de prudence, de patience et de courtoisie. Respectons le Code de la Route pour notre sécurité mais aussi par souci d'exemplarité et de comportement citoyen.

- Si nous voulons être respectés, nous ne pou-

vons nous permettre **aucune liberté** avec les feux, les stops, les priorités.

- Positionnons-nous clairement sur la chaussée et utilisons les aménagements cyclables spécifiques.
- Tendons le bras pour tourner à gauche ou à droite et assurons-nous que notre manœuvre soit bien comprise par les automobilistes.
- En agglomération, soyons attentifs **aux portières** qui peuvent s'ouvrir à tout moment.
- Vérifions le **bon état** de fonctionnement de notre vélo (freins, pneus, roues, roulements).
- Portons des vêtements **clairs** pour être vus, notamment à la tombée de la nuit, par temps sombre, pluie ou brouillard.
- Portons **un casque** à coque rigide, des lunettes de protection et des gants cyclistes.
- Evitons tout freinage brusque et **maintenons une distance de sécurité** entre chaque cycliste.
- **Jamais** à plus de 2 de front. Sur une route étroite, en présence d'une ligne blanche continue ou par manque de visibilité, replaçons-nous **en file indienne**.
- Prévenons des obstacles placés sur la route (trous, gravillons...) et signalons par une consigne verbale qu'un véhicule va doubler ou vient en face.
- ne **jamais** utiliser le **téléphone portable** en roulant (amende de 135€ à tout contrevenant !)
- En cas de problème mécanique ou crevaison, **ne jamais s'arrêter sur la chaussée** mais sur le côté droit de l'accotement.

Le site ffct.org vous donnera accès à d'autres conseils et à des vidéos illustrant les règles élémentaires à observer et à rappeler dans nos pelotons. Rendez-vous à la rubrique « **la sécurité et la santé** ».

Six conseils pour réussir sa sortie

- Bien étudier son parcours (difficultés, distance).
- Eviter de partir seul et se munir d'une fiche portant ses coordonnées.
- Ne pas jeter dans la nature les emballages et autres objets inutiles.
- Respecter les propriétés privées.
- S'arrêter et stationner toujours hors de la chaussée (bas-côté).
- S'informer des conditions météorologiques et prévenir son entourage de l'itinéraire.