

LA FEDERATION DU VELO POUR TOUS!

VADEMECUM

LES REGLES
DU JEU



FFBC

FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE
DU CYCLOTOURISME
ET DU VTT

ROULEZ EN CYCLO, EN VTT OU EN GRAVEL, SEUL OU EN CLUB

RELEVEZ LE DÉFI

PARMIS LES NOMBREUX CHALLENGES DE VOTRE FEDERATION.



SOMMAIRE

1. LE MOT DU PRÉSIDENT	3
2. LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT	4-5
3. LES ACTIVITÉS FÉDÉRALES	6
3.1 Ce qu'il faut savoir avant de commencer	7-9
3.2 Les Randonnées Permanentes	10
3.3 Le Brevet des Progressions Fédérales - BPF	11
3.4 Les Brevets à Dénivelé - BâD	12
3.5 Le Brevet Cyclo-Côteur Belge - BCCB	13
3.6 Les Brevets Randonneurs Belges et Mondiaux - BRB et BRM	14-15
3.7 Les Diagonales de Belgique	16-21
3.8 Les Triangles Royaux	22
3.9 Les Flèches et Relais de Belgique	23-25
3.10 Les Tours de Belgique	26
3.11 Les Voyages et Séjours Homologués	27-28
3.12 Le Brevet des Villes des Provinces Belges	29
3.13 Les Tours des Provinces Belges	30-31
3.14 Les Rando-cols	32
4. LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES	33-35
4.1 Les médailles	36
4.2. Les trophées spéciaux	45
5. LES RÉCOMPENSES "CLUB"	37
6. LE VTT AU SEIN DE NOTRE FEDERATION	38
6.1 Fédérer le VTT	39-40
6.2 Les activités VTT à la FFBC : Que pratiquer ?	40-43
6.3 LE VTT «en famille»	44
6.4 Le vélo zéro déchet	45
7. LE GRAVEL AU SEIN DE NOTRE FEDERATION	46
7.1 Fédérer le GRAVEL	47
7.2 Le réseau GR²	48-50
7.2 Mode d'emploi pour l'organisation d'une rando GRAVEL	51-53
7.2 Randonnée Découverte GRAVEL homologuée - RDG	53-54



1. LE MOT DU PRÉSIDENT

A la Fédération, nous pratiquons notre loisir dans une grande liberté. Cette liberté n'exclut cependant pas un minimum de méthode, d'organisation, voire de réglementation indispensable à toute société.

Notre pratique du vélo de loisir - cyclisme allié au tourisme - bannit donc toute notion de course et de compétition. Que vous soyez jeune, âgé, moins valide, homme ou femme, en bonne ou en moins bonne condition physique, il vous est loisible de pratiquer au sein de notre Fédération, une activité à votre mesure. A cette fin, nous vous proposons un large éventail de possibilités.

Le but du présent livret est donc de reprendre de manière succincte et claire, toutes les possibilités offertes par la Fédération, de pratiquer le vélo, afin que vous ayez en main «les règles du jeu». Ce vade-mecum est, en quelque sorte, un «mode d'emploi» dont l'objectif restera toujours la promotion et la pratique du vélo en toute liberté, dans les meilleures conditions possibles et en associant dans une même discipline le sport, la culture et le tourisme.

Nos prédécesseurs nous ont légué des challenges et trophées qu'il nous appartient non seulement de sauvegarder mais également de, sans cesse, adapter et moderniser afin qu'ils restent attrayants pour tous et qu'ils garantissent l'essor de notre Fédération. Des mises à jour doivent dès lors être publiées régulièrement !

Le Président



2. LA FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DU CYCLOTOURISME ET DU VTT

UNE FÉDÉRATION STRUCTURÉE

La Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT (FFBC) a été constituée en 2008 suite à la scission de la Fédération Belge du Cyclotourisme et du VTT (FBC), en deux ailes, l'une francophone et l'autre néerlandophone. L'héritage de la FBC qui est constitué de traditions et de nombreux brevets et organisations, a été repris par la FFBC.

Notre Fédération regroupe aujourd'hui près de **10.000 adhérents** répartis dans plus de **200 clubs**. Sa structure décentralisée, avec **5 délégués provinciaux** et **2 délégués VTT**, **2 délégués GRAVEL** lui permet une présence active et soutenue auprès des membres.

Elle édite trimestriellement la revue «**CYCLO / PASSION VTT**» ainsi qu'un **CALENDRIER ANNUEL** reprenant plus de **1500 randonnées d'un jour**. Elle fait bénéficier ses adhérents d'assurances spécifiques pour dommages corporels.



WWW.FFBC.BE ET WWW.VELO-LIBERTE.BE

Vous cherchez une randonnée pour le prochain weekend ou vous souhaitez planifier un challenge ? Vous souhaitez rejoindre un club ou connaître les détails de leur prochaine organisation ?

La Fédération est présente sur internet via son site dans lequel, principalement, le calendrier est mis à jour quotidiennement (pour peu que les clubs envoient leurs informations, modifications, ...). La liste des clubs, leur randonnées et leur contact, des infos et des actualités y sont régulièrement publiées.

Vous participez à un challenge, votre palmarès y est mis à jour automatiquement pour peu que vous ayez fait homologuer votre randonnée à votre retour auprès de l'organisateur ou auprès du gestionnaire de challenge FFBC.

Vous avez compris : vous y retrouvez toutes les informations utiles à la pratique et à l'organisation de randonnées qu'elles soient CYCLO, VTT ou GRAVEL.

FACEBOOK ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Afin de multiplier les partages, votre Fédération est également présente sur les réseaux sociaux via le groupe **Facebook/velo-liberte**. Plusieurs pages (Facebook/Calendrier Velo-Liberte - Facebook/FFBC Gravel - Facebook/FFBC Passion VTT) et groupes (Facebook/Copronam - Facebook/FFBC Brabant wallon / FFBC Randovelos LUX) sont dédiés à notre pratique selon les Provinces. Certains clubs gèrent également leur propre page ou groupe pour y publier leurs sorties et organisations.

La Fédération ne manque pas de se tourner vers cette communication « en ligne », d'être réactive et présente au mieux qu'il soit possible de le faire envers ses clubs et leurs membres, envers les affiliés individuels et aussi envers les pratiquants désireux de nous rejoindre.

LE CYCLOTOURISME ET LE VTT LOISIR... UN ART DE VIVRE

Le CYCLOTOURISME et le VTT sont des activités sportives de détente et de loisir. Cela implique esprit de découverte, plaisir des rencontres, entraide et convivialité mais exclut tout esprit de compétition.

C'est l'art de voyager à bicyclette à son propre rythme et comme on l'entend, seul, en famille ou en groupe, sur un parcours de quelques dizaines de kilomètres ou par étapes, suivant des itinéraires préparés ou à l'aventure, sur des routes secondaires, dans des sentiers de forêt ou en terrain accidenté, en Belgique ou à l'étranger...

Le CYCLOTOURISME, le VTT et le GRAVEL se pratiquent donc en tout lieu, à tout âge, selon sa forme physique et sa disponibilité. Les activités sont multiples, à courte et longue distance, ... C'est un sport d'endurance, bénéfique pour le cœur, la respiration et la tension artérielle, qui permet par une progression suivie, d'atteindre des résultats étonnants.

DES ADHÉRENTS PASSIONNÉS ET DES CLUBS DYNAMIQUES

La plupart des adhérents de la FFBC se retrouvent au sein de clubs qui sont des lieux privilégiés de rencontres. Cyclotouristes et VTTistes débutants ou expérimentés, vous y trouverez des techniciens du vélo prêts à vous conseiller sur le choix du matériel, la mécanique et les réglages. Vous y rencontrerez ambiance, chaleur et amitié.

Être membre d'un club n'implique ni contrainte, ni rigueur : «A LA FÉDÉ, C'EST LA LIBERTÉ».

DES ÉVÉNEMENTS

La FFBC propose des occasions de se rencontrer, découvrir notre pays ou les pays étrangers, ou de se lancer dans de grands brevets. Le calendrier national propose plus de 1500 randonnées, séjours et voyages, dans notre pays ou à l'étranger.

- Pour les chevronnés, de nombreux challenges de la FFBC vous incitent à rester motivés durant toute la saison : des brevets à progressions (BPF) en début d'année, des brevets avec du relief (dénivelés et cyclo-côteurs,...), des brevets d'endurance (les BRM), des diagonales, des flèches et des Tours, des randonnées-découvertes GRAVEL ou VTT, des voyages,
- Pour les débutants et les débutantes, de nombreuses manifestations à faible kilométrage comportant peu de difficultés en VTT comme en CYCLO, en pleine nature, sur toutes routes de campagnes ou chemins forestiers, il y en pour tous les goûts !





Velo-liberte.be

3.1 CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER

OUVERTURE ET CLÔTURE DE LA SAISON

Pour participer aux différents challenges et concours proposés par la FFBC et les associations de clubs, il est important de savoir que la saison cyclo se déroule sur douze mois, **elle débute toujours le 1er novembre et se clôture le 31 octobre de l'année suivante.**

VOTRE CARTE DE MEMBRE

Votre CARTE DE MEMBRE doit être présentée lors de l'inscription à une randonnée.

Elle apporte la preuve que vous êtes membre de la FFBC, que vous avez par conséquent droit à un tarif préférentiel et que vous êtes assuré, et elle vous permettra surtout de vous inscrire rapidement via les système d'enregistrement par lecteur « code-barres ».

ENREGISTREMENT ET HOMOLOGATION DE VOS PARTICIPATIONS

Toutes vos participations aux randonnées du calendrier fédéral sont enregistrées via le système « code-barres » et automatiquement comptabilisées dans **vos palmarès annuel**. Ces enregistrements « automatiques » serviront de « preuves » lors la déclaration de votre palmarès annuel pour les différents challenges.

Certains types de randonnées nécessitent une homologation afin d'être prises en compte dans votre palmarès. Pour les challenges B&D, BCCB, BRB et BRM un deuxième enregistrement à l'issue de votre randonnée est nécessaire afin de valider votre réussite, condition nécessaire à sa prise en compte dans votre palmarès.

POURQUOI ORGANISER UN BREVET OU UNE RANDONNÉE ?

Le but premier d'un organisateur est sans doute de faire découvrir sa région ou les chemins qu'il affectionne particulièrement à d'autres cyclotouristes ou VTTistes. Faire connaître son propre club et en démontrer le dynamisme sont aussi d'autres motivations. Enfin, favoriser la pratique du cyclotourisme et du VTT et démontrer l'animation et l'enthousiasme qu'il peut apporter au sein d'un village ou d'un quartier sont également des éléments déterminants.

- **UN BREVET** pour cyclotouriste est une randonnée à l'issue de laquelle le participant recevra une attestation ou un diplôme certifiant qu'il a accompli une distance bien définie (50, 100 ou 200 km et même plus) ou une randonnée avec un certain degré de difficulté.
- **UNE RANDONNÉE** non qualifiée de brevet a pour but de favoriser le rassemblement d'un grand nombre de participants en vue de leur faire rouler un parcours sélectionné et visiter une région. Parfois ces randonnées font partie d'un challenge « d'assiduité » qui conduira à l'attribution de médailles (or, argent et bronze) ou de récompenses en fin de saison.

LA PREUVE DE LA RÉUSSITE

Pour les randonnées des challenges qui l'exigent, la preuve de la réussite s'effectue par un deuxième enregistrement de la carte de membre à l'issue de la randonnée. Les retours ne peuvent être enregistrés pour homologation que dans des délais définis sur la base d'une moyenne maximale de 30 km/h et en fonction de l'heure d'enregistrement de l'inscription du participant.

A titre d'exemple, le retour d'un BâD de 120 km dont le participant s'est inscrit à 7h30 ne peut être enregistré qu'à partir de 11h30.

Pour les organisations hors calendrier, il suffit de fournir la preuve de la réussite de ces brevets au moyen de cartes de route (ou formulaires d'inscription) homologués et estampillés du cachet de l'organisateur.

RÈGLES À RESPECTER

Lorsque vous êtes inscrit à une randonnée à «Allure libre», vous êtes censé être en randonnée individuelle et vous êtes dès lors tenu de respecter le code de la route. En cas de formation de groupes, il en va de même; la réputation des cyclotouristes et des VTTistes en dépend. Si nous sommes courtois avec les autres usagers de la route, ils le seront sans doute également à notre égard.

LES CONTRÔLES SONT AVANT TOUT DES POINTS D'ARRÊT ET DE CONVIVIALITÉ

Les ouvertures et fermetures des contrôles doivent se référer aux moyennes admises par la Fédération, c'est-à-dire que les contrôles seront ouverts sur la base de 30 Km/h maximum avec un départ pris dès l'heure de début des inscriptions et seront fermés sur la base de 15 km/h minimum pour un départ pris au début du délai prévu pour les inscriptions.

Les participants auront la courtoisie de faire apposer le tampon prévu par le responsable du contrôle sur leur carte de participation. Si les organisateurs prévoient cette démarche, la courtoisie nous demande de la respecter.

COMMENT S'INSCRIRE EN TANT QU'ORGANISATEUR ?

- Le club organisateur doit d'abord être inscrit en tant que tel auprès de la Fédération.
- Pour avoir une randonnée inscrite dans le calendrier fédéral, le club doit en faire la demande avant la fin du mois de septembre de l'année précédente auprès de la Fédération, en complétant son calendrier via Internet, en accord avec le Délégué Provincial. Des réunions sont organisées tous les ans en septembre, afin de synchroniser les activités inscrites au calendrier par les clubs.
- L'inscription d'une randonnée dans le calendrier fédéral est le gage d'une reconnaissance par la Fédération du savoir-faire des organisateurs.

COMMENT METTRE EN PLACE OU/ET APPRÉCIER L'ORGANISATION D'UNE RANDONNÉE OU D'UN BREVET ?

- Accueil chaleureux et convivial,
- Formalités d'inscription faciles et rapides, via le système de lecteur code-barres (n'oubliez pas de présenter votre carte de membre),
- Parcours pittoresques et touristiques,
- Itinéraires bien détaillés et facilités de reconnaissance des parcours (fléchage discret mais efficace),

- Points de ravitaillement accueillants avec des victuailles en suffisance,
- Commodités d'accueil à l'arrivée,
- Le cas échéant, vestiaires et douches si les participants viennent de loin,
- Récompenses éventuelles, présentation des clubs les plus éloignés, etc.

POURQUOI PAYER UN DROIT D'INSCRIPTION ?

Le prix d'inscription doit permettre à chaque organisateur de couvrir ses frais :

- Reconnaissance des parcours,
- Carte de route et itinéraire remis à chaque participant,
- Balisage éventuel,
- Petit ravitaillement.

Si des prestations supplémentaires sont prévues (souvenirs, boissons, plaque de cadre, tombola payante, restauration,...) l'organisateur doit en préciser les conditions au moment de l'inscription en laissant le choix à chaque participant de souscrire ou non à ces suppléments payants.

POURQUOI PARTICIPER À UN BREVET OU UNE RANDONNÉE ORGANISÉE ?

Plusieurs réponses peuvent être apportées à cette question :

- La satisfaction d'avoir effectué un certain effort sportif,
- L'envie d'obtenir un trophée,
- La découverte d'une région méconnue, par de petits chemins bucoliques proposés par des cyclos ou des VTTistes qui connaissent la région,
- Exercer son sport favori avec des amis,
- En groupe, il est plus agréable d'exercer son sport.

ACCROCHEZ-VOUS, C'EST PARTI POUR LES ACTIVITÉS !

Maintenant que vous savez ce qu'est la pratique du vélo à la Fédération, découvrons ensemble le menu ! Comme vous pourrez le constater au travers des pages qui suivent, le terme «vélo liberté», créé par la FFBC, n'a pas été choisi au hasard : Il y en aura pour tous les goûts et pour toutes les forces et donc certainement pour vous. Vous trouverez toujours une activité compatible avec votre forme, avec votre conception du cyclotourisme et VTT Loisir, qui plus est, pas trop loin de chez vous.

Lorsque les activités ci-après correspondent à des randonnées d'un jour organisées par les clubs, les dates, heures et lieux de départ sont repris dans le CALENDRIER FÉDÉRAL qui paraît chaque année en janvier avec le «CYCLO/PASSION VTT».

Ce même CALENDRIER FÉDÉRAL est, par la suite, sujets à diverses modifications par les clubs organisateurs (ex : report ou annulation de randonnées, modification de distance ou de lieu de départ, lien des traces gpx téléchargeables....) Ces infos sont mises à jour quotidiennement sur notre site internet www.velo-liberte.be pour peu que les clubs les aient signalées au secrétariat dans un délai raisonnable. En cas de doutes, n'hésitez pas à contacter le secrétariat de la Fédération ou consulter le site internet couramment pour éviter les mauvaises surprises qui restent exceptionnelles.

Bonne découverte et bon amusement !

3.2 LES RANDONNÉES PERMANENTES

DESCRIPTION.

Comme leur appellation l'indique, il s'agit de randonnées qui peuvent être roulées en permanence durant toute la saison ou toute l'année ou parfois dans les limites des dates proposées par l'organisateur.

JE ROULE DANS LA RÉGION DE MON CHOIX QUAND JE VEUX !

Les randonnées permanentes ont été créées afin de permettre à chacun de parcourir, à la date de son choix, à son rythme, en solitaire ou en petit groupe, des circuits particulièrement pittoresques et touristiques, proposés par les clubs de la Fédération. Un des avantages de cette formule est d'offrir un vaste choix de randonnées qui peuvent être « roulées » en dehors des contraintes du calendrier fédéral. Cela permet en outre de découvrir d'autres coins du pays tout en comptabilisant des kilomètres pour l'obtention de la Médaille 5000.

UN VASTE CHOIX DE PARCOURS TOURISTIQUES À VOTRE DISPOSITION.

Beaucoup de clubs sont particulièrement dynamiques en la matière et vous proposent un large éventail de randonnées permanentes sur des parcours aux difficultés équilibrées (l'idéal !), à la découverte de beaux paysages et de sites touristiques et historiquement réputés.

Une liste de randonnées homologables pour le challenge "Médaille 5000" est publiée sur le site :

<https://www.velo-liberte.be/les-randonnees-permanentes/>

Seules les randonnées reprises dans cette liste sont considérées comme des randonnées permanentes FFBC et peuvent être homologuées à ce titre. À l'appui de votre inscription, vous recevrez des documents de route bien détaillés et une trace GPS, qui vous donneront la garantie de pouvoir réaliser votre randonnée en toute quiétude et décontraction.

DES REMARQUES CONSTRUCTIVES PERMETTENT D'AMÉLIORER LES PARCOURS.

Si vous avez des suggestions ou remarques à formuler sur un parcours, envoyez-les au club organisateur, il en tiendra certainement compte pour les éditions suivantes.

LES PERMANENTES FONT PEAU NEUVE.

INTÉGRATION AU CALENDRIER FÉDÉRAL DES PERMANENTES DISPONIBLES EN LIGNE SUR PRÉ-INSCRIPTION.

Certaines permanentes vont s'intégrer au calendrier du site www.velo-liberte.be, elles seront accessibles via le système de préinscription en ligne comme pour les randonnées du calendrier, et ce, du 1er janvier au 31 décembre de l'année en cours. Ces permanentes seront directement comptabilisées au palmarès après homologation du club. Le club vous fournira la trace GPX et un descriptif du parcours par l'envoi d'un courriel personnalisé lors de votre pré-inscription.



ORGANISATION D'UN CHALLENGE PERMANENTES PROVINCIALES.

Les comités provinciaux pour dynamiser les circuits permanents peuvent organiser un challenge ouvert à tous les affiliés. Ce challenge sera régi par une charte provinciale. Ces permanentes pour être homologuées devront être roulées en dehors des dates des organisations provinciales, soit en semaine ou lors de journées blanches (journées où il n'y a aucune randonnée organisée dans la province). Ces permanentes ne pourront être roulées qu'une seule fois par an. Différents parcours seront proposés intégrant notamment des parcours famille de moins de 30 km.

Les permanentes entrent en ligne de compte uniquement pour **LE CHALLENGE MÉDAILLE 5000**.



3.3 LE BREVET DES PROGRESSIONS FÉDÉRALES - BPF

Il s'agit d'une série de randonnées allant de 20 à 80 km, organisées en général très tôt dans l'année, elles ont pour objectifs :

POUR LES CYCLOS :

- De se remettre progressivement en condition à la sortie de l'hiver,
- D'initier les nouveaux membres à la pratique du cyclo-tourisme,
- De faire progresser les plus «faibles» par un encadrement réalisé par des plus «expérimentés».



POUR LES CLUBS :

- De concentrer la vie du club en début de «saison» et ainsi provoquer un effet catalyseur,
- De médiatiser l'événement et de mettre en évidence le club et la Fédération,
- De recruter de nouveaux membres,
- De mieux se faire connaître et de mieux être reconnu.

QUEL EN EST LE PRINCIPE ?

La série du brevet comportera **4 distances choisies par l'organisateur entre 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 ou 80 km.**

- Le choix de la distance initiale appartient à l'organisateur responsable du brevet.
Exemples : « 20-30-40-50 km » « 35-50-60-70 km » « 40-55-70-80 km ».
- Le terme entre deux distances du brevet ne peut cependant excéder 20 km.
- La même distance peut être proposée plusieurs fois (en suivant) mais est limitée à trois dates.
Exemple : « 3 x 20 km » « 2 x 30 km » « 2 x 40 km » « 3 x 50 km »
- La série du brevet peut être organisée par un ou plusieurs clubs. Une organisation provinciale ou régionale par exemple n'est pas à exclure. Toutefois, un seul responsable de la série sera désigné dès la mise au calendrier.
- Sera déclaré lauréat du Brevet des Progressions Fédérales, tout participant qui aura aligné la série des quatre distances proposées par l'organisateur.
- Le titre de lauréat ne sera pas cumulable.
- La multiplication d'une des distances, sera prise en compte lors du kilométrage total déclaré à la Fédération.
- Le total des kilomètres réellement effectués lors du programme complet proposé par l'organisateur, entrera en ligne de compte pour l'attribution de la Médaille Fédérale et la Médaille 5000.
- Le Brevet des Progressions Fédérales - BPF - sera proposé entre le 1er janvier et le 30 avril de chaque année.
- Face à des conditions atmosphériques déplorables, les organisateurs pourront décider de reporter ou de modifier leur calendrier. Ils veilleront toutefois à maintenir l'équilibre de leur brevet. La communication des éventuels changements du programme sera effectuée sur le plan local.
- La synthèse finale du BPF tiendra compte des mesures décidées sur le terrain par le responsable du brevet.
- Des récompenses fédérales seront attribuées aux clubs organisateurs ayant enregistré le plus grand nombre de participants sur l'ensemble de leurs brevets.

3.4 LES BREVETS A DÉNIVELÉ - BAD

Pour qu'une randonnée soit inscrite parmi les Brevets à Dénivelé, l'organisateur doit en faire la demande auprès du délégué fédéral BâD, en spécifiant les caractéristiques de son parcours qui justifient l'attribution de ce label.



Une randonnée pour être labellisée "Brevet à dénivelé" doit répondre aux 5 conditions ci-après :

1. **Kilométrage de minimum de 80 km.**
2. **800m de dénivellation minimum pour un kilométrage de 80 km.**
3. **D/K doit être supérieur ou égal à 10.**
4. **Parcours de plus de 50% en Belgique.**
5. **Randonnée effectuée à titre individuel, sans classement ni chronométrage (doit être reprise au calendrier annuel.)**

Il s'agit donc d'une sélection d'organisations au parcours exigeant mais plutôt courts, souvent semblables à des "mini cyclo-côteurs". Dans ce cadre, un challenge a été créé dont le but est de cumuler le plus de "mètres" de dénivelé possibles.

Ce challenge n'a pas de limite dans le temps, il est cumulatif ; c'est-à-dire qu'une fin de saison ne signifie pas la fin du challenge, mais qu'il y a lieu de comptabiliser, année après année les dénivelés en vue de l'obtention des différentes distinctions.

Le dénivelé des Brevets Cyclo-Côteurs est également pris en considération et donc inscrit dans le palmarès des brevets à dénivelé.

Chaque année, la Fédération fait paraître dans sa revue « Cyclo » ainsi que sur son site :

- L'évolution du classement des lauréats,
- La liste des organisations retenues pour le BREVET à DÉNIVELÉ.

Les cyclos effectuent, au choix, des randonnées ayant reçu le label BâD

Ce brevet étant cumulatif, les mètres s'additionnent au fil des années de participation et sont repris dans le palmarès publié dans la revue Cyclo/PassionVTT ou sur le site velo-liberte.be

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES

Sept niveaux sont décernés suivant la dénivellation accumulée et un trophée distinctif est attribué à chaque niveau. Le trophée sera disponible, contre paiement. Cependant, les cyclos ayant atteint le palier de 350.000 m et 600.000 m se verront offrir le trophée.

Les 7 niveaux de distinction sont :

MEDAILLE de BRONZE	Pour l'HUMBLE cyclotouriste qui s'est élevé de 15.000 m
MEDAILLE d'ARGENT	Pour le RESPECTABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 30.000 m
MEDAILLE d'OR	Pour le GLORIEUX cyclotouriste qui s'est élevé de 50.000 m
MEDAILLE de DIAMANT	Pour l'HONORABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 100.000 m
MENTION SPÉCIALE	Pour le VÉNÉRABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 200.000m
MENTION EXCEPTIONNELLE	Pour le L'EXTRAORDINAIRE cyclotouriste qui s'est élevé de 350.000 m
MENTION HORS NORMES	Pour le LÉGENDAIRE cyclotouriste qui s'est élevé de 600.000 m



3.5 LE BREVET CYCLO-COTEUR BELGE - BCCB

A l'instar des Brevets Cyclo-Montagnards Français (BCMF), les CYCLO-CÔTEURS BELGES s'adressent à ceux qui aiment les reliefs accidentés. Certains parcours empruntent les routes mythiques des courses tels que tels que "Liège-Bastogne-Liège", "Flèche Wallonne", "Mons-Chimay-Mons", etc.

Le calendrier paraît tous les ans dans la revue "Cyclo/PassionVTT" et sur le site de la Fédération www.velo-liberte.be.

LE LABEL CYCLO-COTEUR

Seul le délégué fédéral BCCB est habilité à donner le label « **Cyclo-Côteur** » à une randonnée ; celle-ci doit répondre aux 5 conditions ci-après :

1. **Kilométrage (K)** = minimum 150 km.
2. **Dénivellation (D)** = minimum 2.000 m.
3. **D/K doit être supérieur ou égal à « 13 »**
4. **Parcours** : + de 50 % en Belgique.
5. **Randonnée effectuée à titre individuel, sans classement ni chronométrage.**

Il n'y a pas de limitations dans le nombre de BCCB par province, mais il ne peut y avoir qu'une seule organisation par jour de week-end et jour férié.

Les cyclos effectuent au choix les randonnées ayant reçu le label « Cyclo-Côteur ». Le dénivelé des BCCB est également être pris en compte pour le brevet à dénivelé.

DISTINCTIONS INDIVIDUELLES

1. Ce challenge n'est pas limité dans le temps, il est cumulatif. Une fin de saison ne signifie pas la fin du challenge, mais qu'il y a lieu de comptabiliser, année après année les randonnées en vue de l'obtention des différentes distinctions.
2. Pour obtenir la première distinction (3 randonnées – Gentiane), il faut effectuer trois randonnées différentes. Ensuite, il n'y a plus de limite quant à la répétition des randonnées d'année en année.

16 niveaux de distinction :

La liste des lauréats paraît annuellement dans le palmarès de la Fédération.

3 randonnées	GENTIANE*	60 randonnées	GENEPI
6 randonnées	ALPAGE	70 randonnées	ASTER
10 randonnées	REFUGE	80 randonnées	BOUQUETIN
15 randonnées	CHAMOIS	90 randonnées	ISARD
20 randonnées	CONDOR	100 randonnées	GRAND TETRAS
30 randonnées	NEVE	115 randonnées	MORRAINE
40 randonnées	MARMOTTE	130 randonnées	GLACIER
50 randonnées	EDELWEISS	150 randonnées	AIGLE ROYAL

* il faut 3 randonnées différentes pour obtenir le niveau Gentiane



3.6 LES BREVETS RANDONNEURS MONDIAUX et/ou BELGES - BRM / BRB

HISTORIQUE :

Un jour du mois de juin 1897, un groupe de cyclotouristes italiens parcourut la distance de 230 Km, de Rome à Naples. Moyenne, lieux et temps de repos avaient été déterminés avant le départ. La formule Audax venait ainsi d'être inventée par la pratique du vélo en groupe, la présence de pilotes et la fixation d'un horaire et de lieux de repos.

En 1904, l'Audax Club Parisien (ACP) était créé sur le modèle italien. Les brevets allaient connaître un très vif succès. L'ACP créa une série de «brevets» sur les distances de 200, 300, 400 et 600 km.

Le premier brevet de 300 km se déroula le 11 juin 1922, le premier 400 km le 22 juillet 1923 et le premier 600 km fut organisé le 30 juin 1928. A cette série on ajouta en 1931 un brevet de 1200 km, au nom de Paris-Brest-Paris.

Début des années 80, la Fédération Belge du Cyclotourisme (FBC) obtenait l'autorisation d'organiser la série des brevets ACP sous le nom de «Brevets Randonneurs Européens». Finalement, grâce à la renommée de Paris-Brest-Paris, ces brevets sortirent du cadre européen pour aboutir en 1983 à l'appellation de Brevets Randonneurs Mondiaux (BRM). Les «Brevets Randonneurs Mondiaux» sont populaires du fait que TOUS (hommes et femmes) peuvent y participer et pratiquer «la distance» à leur propre rythme. Il est cependant important de respecter les règles d'éthique en vigueur dans cette catégorie de cyclotourisme. Ces règles ont été établies par des randonneurs, pour des randonneurs.

Cependant, depuis 2004, bien qu'étant membre fondateur des Randonneurs Européens et des Randonneurs Mondiaux, la FFBC s'est vu retirer la gestion des BRM par l'ACP. Afin de pallier au fait que tous les clubs de la FFBC organisateurs de longues distances ne souhaitaient pas s'inscrire dans le cadre d'une structure parallèle non-affiliée, la FFBC inventa les BRB dont les principes sont les mêmes que les BRM, à l'exception que ces brevets ne sont pas homologués par l'ACP et qu'ils ne sont donc pas qualificatifs pour le «Paris-Brest-Paris».

L'ÉTHIQUE :

- 1. L'allure libre** : chacun roule à son rythme en choisissant l'objectif qui lui convient le mieux : soit profiter un maximum du délai imparti, soit essayer de rentrer le plus vite possible. De même, rouler vite et prolonger les arrêts est également une autre alternative.
- 2. Le parcours** : il s'effectue le plus souvent «à la carte», grâce à un itinéraire détaillé délivré par l'organisateur et aux tracés GPS mis à la disposition des participants via Internet.
- 3. «Sans assistance»** : le candidat à un BRB / BRM doit toujours pourvoir lui-même à l'accomplissement de son brevet. Le randonneur ne pourra pas recevoir de l'aide de quiconque. Les voitures suiveuses sont dans tous les cas, interdites.

Voilà dressées les grandes lignes de cette discipline «grand honneur».

Délais impartis pour la réussite des BRB / BRM :

200 km	13h30
300 km	20h00
400 km	27h00
600 km	40h00
1.000 km	75h00
1.200 km	90h00



L'ULTRA-DISTANCE :

C'est un fait depuis plusieurs années, l'ultradistance se développe à grands pas et continue d'attirer de plus en plus de pratiquants désireux de se lancer dans de nouveaux défis. Et qui dit «grande distance» dit Paris-Brest-Paris pour certains et pour d'autres, périple durs et longs, souvent à l'étranger. Ces deux pratiquants se côtoient probablement lors de nos randonnées mais sans le savoir ils vivent leurs aventures chacun de leurs côtés. Rien ne vous retient à tenter ce genre de défi d'épanouissement personnel un peu fou il faut bien l'avouer. Le but étant bien le dépassement de soi par la pratique XXL.

Le vélo est devenu tendance ces dernières années, vous retrouvez un tas d'événements sportifs sur les réseaux sociaux. Une population plus jeune, plus féminine aussi ne recule plus devant ces efforts qui paraissent pourtant insurmontables. Vous souhaitez vivre votre rêve sachant très bien que cela peut s'arrêter demain au vue des crises que nous traversons. Vos gestes et déplacements ont été limités en 2020 et vous ont fait prendre conscience que pédaler plusieurs jours de suite, sans contraintes sera vécu comme un immense bonheur. Les moyens techniques, les vélos et le matériel sont de plus en plus développés et vous permettront de vous lancer «facilement». La pratique GRAVEL avec un vélo dit «passe-partout» sera aussi efficace sur la route que le tout terrain en complément d'une bagagerie repensée plus ergonomique et plus légère. Le GPS également vous permettra d'atteindre facilement une destination et limitera les risques de vous perdre.

Mais, il faut faire attention, des règles et des contraintes existent à la réalisation d'une ultra distance. Il ne faut pas les prendre à la légère : la distance à parcourir en autonomie totale cumulé au dénivelé qui peut être important. Le temps restera accessible au grand nombre si vous ne préconisez justement pas «le timing». D'autres facteurs existent, la météo, la circulation routière, le partage de la route de nuit et donc avec un bon éclairage, la gestion de chargement des outils «numériques» (GPS, montre connectée, éclairage, etc....).... votre équipement est primordial.

Tout cela doit être bien évalué et cela demande une préparation spécifique quasi aussi physique que mentale; Votre soif de liberté, de rouler sans contrainte et sans savoir si l'on va arriver au bout est primordiale pour la réalisation de votre objectif. Le mental doit primer, le reste c'est que du matos ! Si vous n'êtes pas prêts, n'allez pas trop loin en la matière... Cela ne doit pas vous refroidir en connaissance de votre capacité à le réaliser : gestion du sommeil, de la fatigue et motivation d'aller au bout du défi que vous vous êtes programmé. Mais soyez prêts à en «baver» et à en découdre

Avant de vous lancer sur un tel défi, vous devez homologuer des brevets qualificatifs allant de 200 à 600km. Ne vous décidez pas sur le tard, ne brûlez pas les étapes, votre rêve pourrait être brisé.

Texte inspiré de l'article « Ultra distance : qui sont les passionnés » paru dans «le Cycle» Déc.2022





3.7 DIAGONALES DE BELGIQUE



La **DIAGONALE**, par définition, c'est la course à l'ailleurs; par extension, c'est l'assaut au différent, le périple vers l'autrement, c'est le voyage du cyclo qui doit le conduire vers la face cachée de la lune, une sorte de découverte à tout le moins... Etre ici ce matin et là-bas, très loin ce soir.... Et vite, en plus !

DIAGONALE NE RIME PAS POUR RIEN AVEC CAVALE, QUE DIABLE !

Les **DIAGONALES** c'est la variété naturelle du terrain alliée à l'imprévu des circonstances. Bref un cyclotourisme extraordinaire pour cyclos ordinaires... Ce serait par exemple, tourner le dos un matin à la plage d'Ostende et rouler à la rencontre du soleil. Après les plaines flamandes, se hisser sur les collines de l'Enclus et plonger ensuite dans la cuvette calme et pittoresque du Hainaut Central. Se frayer ensuite un chemin vers cette tranchée naturelle occupée par la Meuse et, toujours en gardant le cap, s'en extraire pour prendre plaisir à se colleter avec le massif ardennais. Enfin franchir la vallée de la Semois et se laisser glisser en Lorraine Belge. Voilà Virton le terme de l'odyssée. Ou Manderfeld... Ou Maaseik... Mais peut-être était-il parti de Chimay... Ou d'ailleurs.

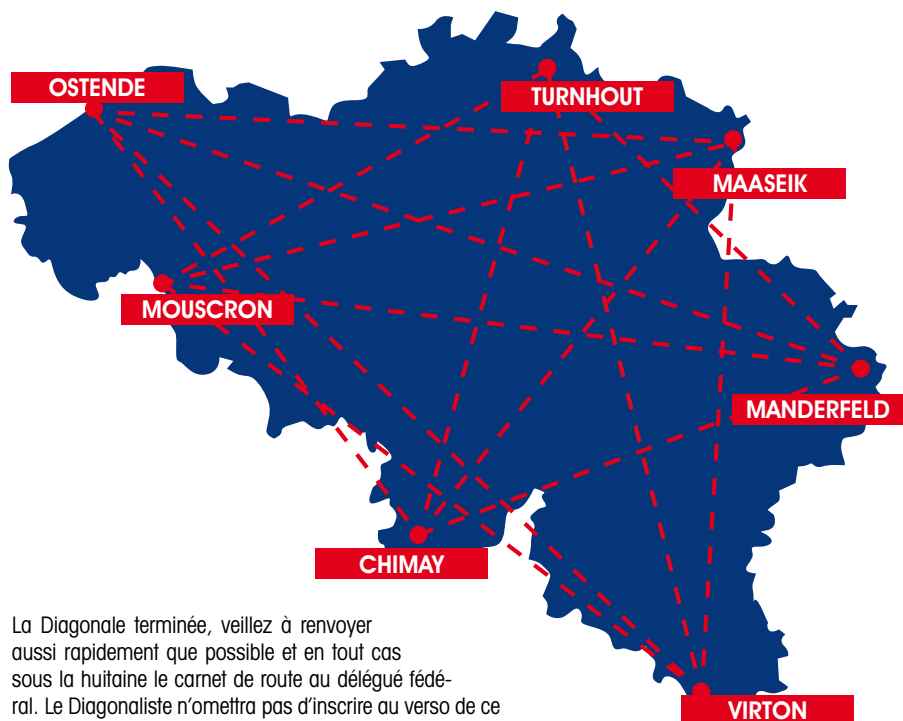
Parce que la **DIAGONALE**, c'est pour rire, et pour se faire plaisir en plus... Voilà d'ailleurs tout ce que je vous souhaite: faites-vous donc plaisir avec les **DIAGONALES DE BELGIQUE**, elles n'attendent que ça Et peut-être que vous aussi... Et peut-être même que vous ne le savez pas encore... Bonne route !

QU'EST-CE QU'UNE DIAGONALE ?

Se dit d'une droite qui joint les sommets opposés d'un parallélépipède (Petit Robert). Par extension vélo-touristique: itinéraire traversant un territoire selon son plus grand axe. De telles définitions ne laissent aucun doute quant à la motivation du Diagonaliste ! Il roule pour se trouver demain en un lieu aussi éloigné que possible de celui qu'il visite aujourd'hui, le chemin parcouru étant censé lui offrir une palette aussi étendue et aussi variée que possible des paysages que recèle un territoire donné. Amalgame inextricable de sport et de tourisme, la Diagonale est censée offrir au randonneur une approche kaléidoscopique du pays traversé dans l'exaltation physique d'une activité d'endurance. Encore faut-il que les axes proposés au touriste soient judicieusement choisis afin d'atteindre ces deux objectifs...

POUR S'INSCRIRE : pour une première Diagonale de Belgique verser 5,00 euros pour le dossier administratif et 2,50 euros pour l'inscription à la Diagonale elle-même, soit un total 7,50 euros sur le compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Prévoir au minimum entre une et trois semaine(s) pour la réception des documents de route et de contrôle. Pour toute autre Diagonale ultérieure, verser à la même adresse la somme de 2,50 euros par Diagonale de Belgique.

L'ensemble des documents de contrôle permettant d'effectuer un cycle complet des Diagonales de Belgique peut être obtenu d'emblée en versant la somme de 40,00 euros sur le compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Prévoir les mêmes délais.



La Diagonale terminée, veillez à renvoyer aussi rapidement que possible et en tout cas sous la huitaine le carnet de route au délégué fédéral. Le Diagonaliste n'omettra pas d'inscrire au verso de ce carnet son adresse complète. Les noms des villes intermédiaires mentionnées sur les carnets et cartes visuelles le sont simplement à titre indicatif.

METHODE D'HOMOLOGATION :

Pour donner corps à notre grand principe du « vélo-liberté », la notion de villes intermédiaires à estampiller est désormais laissée à l'appréciation du randonneur. L'initiative, la recherche, le choix touristique du parcours s'inscrivent dans les fondements de ce challenge en privilégiant les objectifs que le cyclotouriste s'est fixé. Les localités citées dans les carnets de route sont donc désormais aléatoires. Toutefois, un contrôle minimal reste impératif pour une homologation sereine par le gestionnaire de dossier.

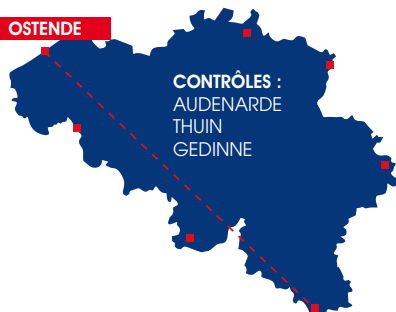
Ainsi, outre toujours les villes de départ et d'arrivée (exclusivement les 7 sommets de ces 14 diagonales-types), il sera demandé de pointer dans une localité située +/- au 1er tiers et une autre au 2ème tiers de votre parcours préparé.

Le renvoi de la carte postale de contrôle n'est plus obligatoire puisque désormais, avec l'automatisation des tris postaux, le cachet des postes locales n'est plus authentifiable.

Cette nouvelle façon de procéder vous permettra une plus grande autonomie et sans aucun doute vous évitera les aléas des grands centres urbains accidentogènes que sont devenus par exemple sur la plus longue distance Liège, Bruxelles ou Gand pour ne citer qu'elles.



OSTENDE



CONTRÔLES :
AUDENARDE
THUIN
GEDINNE

VIRTON

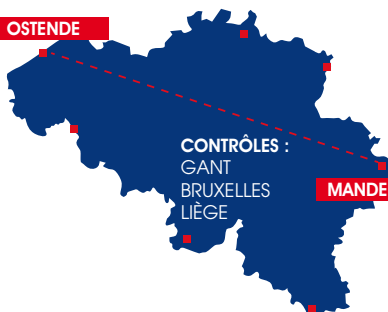
1 OSTENDE-VIRTON 320KM - 24H

Probablement la plus motivante ! Longue distance joignant les points les plus extrêmes du territoire, cette Diagonale n'exige pas de franchir d'éprouvants reliefs pour livrer tous ses attraits dont le moindre n'est pas de se dérouler entièrement en zones peu urbanisées et peu polluées par la circulation automobile...

2 OSTENDE-MANDERFELD 320KM - 24H

24 heures pour couvrir un peu plus de 300 km, là n'est pas la gageure. On mettra peut-être à profit ce large délai pour visiter le cœur des trois plus belles villes belges: Gand, Bruxelles et Liège. Ne pas trop traîner cependant, car les 60 derniers kilomètres sont d'un tout autre genre.

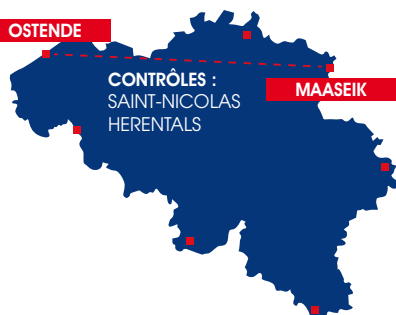
OSTENDE



CONTRÔLES :
GANT
BRUXELLES
LIÈGE

MANDERFELD

OSTENDE



CONTRÔLES :
SAINT-NICOLAS
HERENTALS

MAASEIK

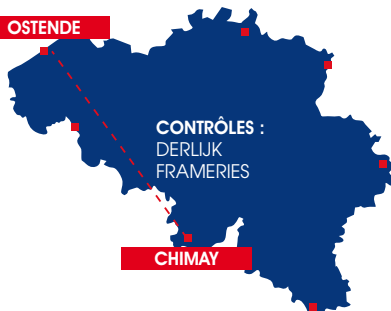
3 OSTENDE-MAASEIK 240KM - 16H

«La Flamande» ! Effectivement, cet axe permet de passer en revue les paysages de la Flandre au sens large. Et on conviendra que le Limbourg n'est pas la région d'Anvers ni non plus celle de Bruges. Un seul point commun : les pistes cyclables dont il convient d'apprécier l'usage et qu'il vaut d'ailleurs mieux emprunter car la circulation automobile est partout intense.

4 OSTENDE-CHIMAY 195KM - 13H

De la mer à la campagne, il n'y a qu'un pas sans se fatiguer outre mesure, entre les labourés flamands et les hauteurs des Fagnes, le contraste sera cependant important. Et même si les abords du château de Beloeil vous engageait à la flânerie, la banlieue montoise derrière vous, quelques tours de manivelle vous seront nécessaires pour admirer, comme dernier cadeau, la demeure princière chimacienne.

OSTENDE



CONTRÔLES :
DERLUK
FRAMERIES

CHIMAY

5 CHIMAY-MANDERFELD

190KM - 13H

«La Wallonne» mais qu'on pourrait aussi nommer «La Verte». Du Viroin à l'Eifel, c'est une traversée tout à fait remarquable de ce que le territoire belge recèle de plus «écologique». Pas de répit non plus pour le dérailleur, évidemment.



6 CHIMAY-MAASIEK

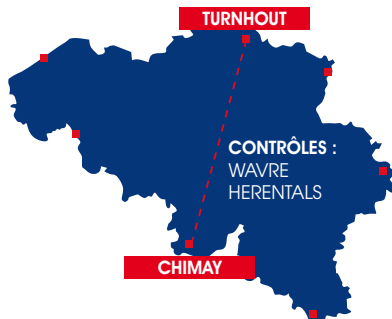
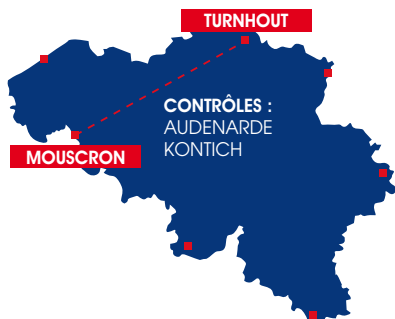
190KM - 13H

La Diagonale de Belgique peut-être la plus propice à un coup d'essai, Courte distance, terrain plutôt facile et peu de problèmes d'orientation. On peut terminer par une traversée verte de la Campine si on veut bien se donner la peine de s'écarter des grandes voies rapides peu engageantes pour les cyclos.

7 CHIMAY-TURNHOUT

190KM - 13H

Cette Diagonale au parcours varié et plus vert que l'on pourrait le penser a priori. On peut conseiller de passer par la très belle ville de Louvain. A partir de Wavre, l'environnement est très joli si on prend la peine d'emprunter les petites routes.



8 MOUSCRON-TURNHOUT

175KM - 12H

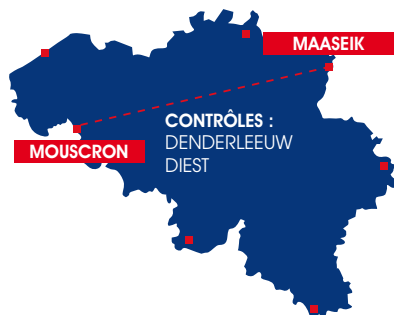
Un départ aux confins de la Wallonie, une bonne initiation pour ceux que les longues distances ne constituent pas le déjeuner. Le plat pays sera bien au rendez-vous mais se déclinera différemment sous les cieux de quatre de ses provinces du Nord. Les méandres de l'Escaut auraient pu vous guider tout droit vers le quatrième port mondial et ses joailliers mais après le Pays de Waes, la Campine vous attend.



9 MOUSCRON-MAASEIK

220KM - 15H

Certains seront surpris qu'avant de gagner la capitale à partir du Hainaut occidental se dresseront devant eux les Ardennes (flamandes, bien entendu). Donc même si ce parcours ne demande pas une forme extraordinaire, quelques ressources seront nécessaires pour affronter tant les longues lignes droites limbourgeoises que les reliefs bien connus des mollets flamandais.



10 MOUSCRON-VIRTON

270KM - 19H

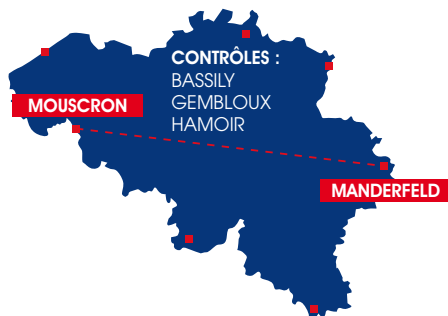
Flirter avec la France est bien ce qui vous est ici proposé. Au départ de cette cité frontalière vous pouvez de temps à autre mettre le pied à l'étranger. Tout au long de cette descente vers le Sud, après avoir côtoyé les terrils, vous glissez dans la boîte du Hainaut. Un parcours verdoyant s'offre alors à vous et tant la cité de Godefroid que les rives de la Semois ne vous laissent indifférent. Encore quelques efforts et la Gaume vous accueille pour un repos mérité.



11 MOUSCRON-MANDERFELD

285KM - 20H

Une autre diagonale 100% wallonne vous y est ici proposée. D'Ouest en Est ou au départ des cantons rédimés, une bonne dose d'entraînement préalable vous est cependant conseillée. Car cette traversée de la Belgique n'est pas de tout repos. Toutefois la beauté des paysages rencontrés vous enchantera au point d'en oublier la fatigue et la distance parcourue. Entre les sommets ardennais qu'il faudra gravir, les contreforts de Huy et les dénivelés hennuyers et brabançons certes moins abrupts, vous admirerez une telle variété de végétation qu'elle vous laissera un souvenir indélébile.

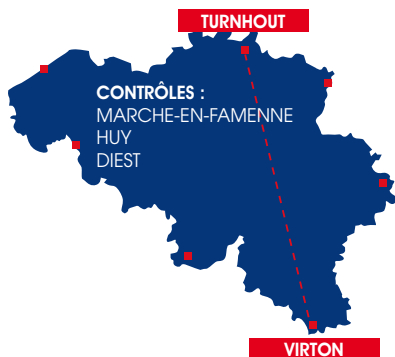
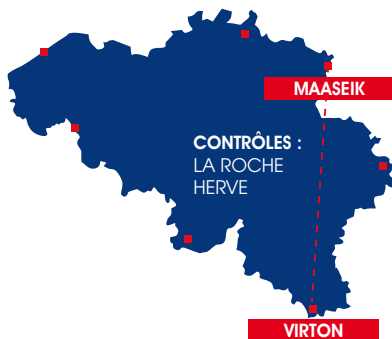




12 VIRTON-MAASIEK

240KM - 16H

Se méfier du relief qui demeure soutenu jusqu'à ce que le pays de Herve soit dépassé, c'est-à-dire durant la majeure partie du parcours. On acceptera avec bonheur la perspective d'un finale en territoire hollandais en suivant le cours de la Meuse à partir de Maastricht ce qui constituera un changement agréable par rapport à la succession des escarpements et des forêts de sapins parsemant les deux premiers tiers du parcours.



13 VIRTON-TURNHOUT

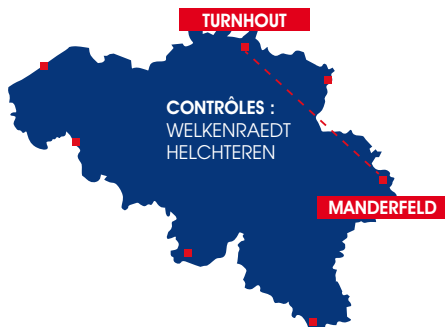
255KM - 18H

Une distance respectable (250 kilomètres) pour cette Diagonale intéressante au relief très varié mais pas excessif. Venant du Nord, le franchissement de la Meuse du côté de Huy marque le début de la traversée de l'Ardenne selon un axe peu usité et qui culmine sur le socle ardennais lui-même (St-Hubert - Neufchâteau) avant de retrouver la quiétude gaumaise.

14 MANDERFELD-TURNHOUT

195KM - 13H

On économisera ses forces avec profit durant la traversée du Limbourg. La plongée vers la vallée de la Meuse à Visé marque un changement total de l'environnement qui aboutit au franchissement du «Sommet» de la Belgique: le Signal de Botrange qui culmine à près de 700 mètres. Peut-être la Diagonale de Belgique la plus contrastée.



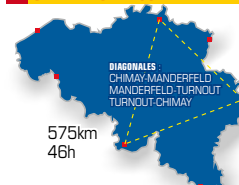


3.8. LES TRIANGLES ROYAUX

1. OSTENDE-VIRTON-MAASEIK



2. CHIMAY-TURNHOUT-MANDERFELD



3. MOUSCRON-VIRTON-MAASEIK



4. MOUSCRON-VIRTON-TURNHOUT



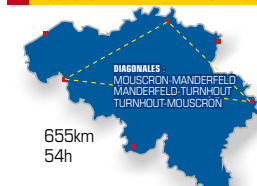
5. OSTENDE-CHIMAY-MAASEIK



6. OSTENDE-CHIMAY-MANDERFELD



7. MOUSCRON-MANDERFELD-TURNHOUT



Le challenge des diagonales de Belgique comporte 7 TRIANGLES composés chacun de 3 DIAGONALES à rouler consécutivement dans des délais spécifiques à chaque triangle.

Le départ d'un triangle peut s'effectuer de n'importe quel endroit du parcours (c'est-à-dire d'une localité traversée à cette occasion).

Quel que soit le point de départ choisi, il sera impératif de respecter le délai imparti pour le triangle. La preuve du respect du délai se fera par l'envoi d'un des documents suivants au délégué aux diagonales de Belgique :

- Trace GPS sous fichier GPX,
- Deux photos (une au départ et une au retour) prises au panneau de la localité, sous fichier JPG avec date et heure de prise des photos,
- Deux documents bancaires (un au départ et un au retour) obtenus dans un terminal bancaire de la localité choisie pour le départ.

Les contrôles prévus sur les carnets de chaque diagonale composant le triangle restent néanmoins indispensables (départ, intermédiaires et arrivée).

Pour les diagonales en groupe, une seule preuve suffit pour le groupe, soit :

- 1 fichier GPX,
- 2 photos du groupe avec date et heure (une au départ et une au retour),
- 2 documents bancaires (un au départ et un au retour).



3.9 FLÈCHES ET RELAIS DE BELGIQUE - FRTB

Les Flèches et Relais de Belgique ont pour but de permettre aux cyclotouristes de partir de 11 villes différentes (une par province + le siège fédéral) vers 15 localités situées aux confins du pays.

LES VILLES INTÉRIEURES ont été choisies soit pour leur proximité avec les chefs-lieux de province, soit pour être situées à l'écart des grands axes de trafic et des grandes agglomérations mais aussi par ce qu'elles sont au plus près des bassins de vie de la majorité de nos adhérents



LES VILLES « FRONTIÈRES » ont été déterminées selon les mêmes critères mais en plus parce qu'elles sont encore desservies par une gare ferroviaire proche, lien essentiel quand on veut revenir le même jour. Il est bien sûr possible de faire les parcours dans les deux sens.

Ce challenge engendre donc **165 POSSIBILITÉS DIFFÉRENTES** mais reste à la portée de tout cyclotouriste grâce à la diversité des distances qui sont proposées et des terrains vallonnés ou pas.

LE TABLEAU RÉCAPITULATIF, avec les distances forfaitaires qui seront homologuées, représente donc 360 possibilités de parcours au total puisque chaque flèche ou relais peut être réalisé(e) dans les deux sens.

Il peut être obtenu sur simple demande (par mail) auprès du gestionnaire de dossier. Il sera toutefois fourni au candidat randonneur avec l'envoi de son 1er carnet.



TABLEAU DES RÉFÉRENCES KILOMÉTRIQUES POUR LA PARTIE « FLECHES »

1	Enghien	Achel	150	56	Lierre	La Panne	175	111	Fleurus	Bouillon	120
2	Enghien	Antoing	55	57	Lierre	Lanaken	100	112	Fleurus	Couvin	60
3	Enghien	Assenede	80	58	Lierre	Ploegsteert	160	113	Fleurus	Kalmthout	130
4	Enghien	Athus	220	59	Lierre	Quévy	120	114	Fleurus	Knokke	165
5	Enghien	Bastogne	185	60	Lierre	Saint-Vith	185	115	Fleurus	La Calamine	140
6	Enghien	Bouillon	160	61	Louvain	Achel	85	116	Fleurus	La Panne	190
7	Enghien	Couvin	95	62	Louvain	Antoing	110	117	Fleurus	Lanaken	110
8	Enghien	Kalmthout	100	63	Louvain	Assenede	105	118	Fleurus	Ploegsteert	150
9	Enghien	Knokke	110	64	Louvain	Athus	210	119	Fleurus	Quévy	60
10	Enghien	La Calamine	170	65	Louvain	Bastogne	155	120	Fleurus	Saint-Vith	150
11	Enghien	La Panne	135	66	Louvain	Bouillon	160	121	Namur	Achel	110
12	Enghien	Lanaken	145	67	Louvain	Couvin	115	122	Namur	Antoing	120
13	Enghien	Ploegsteert	105	68	Louvain	Kalmthout	75	123	Namur	Assenede	150
14	Enghien	Quévy	50	69	Louvain	Knokke	145	124	Namur	Athus	160
15	Enghien	Saint-Vith	190	70	Louvain	La Calamine	120	125	Namur	Bastogne	100
16	Gand	Achel	155	71	Louvain	La Panne	180	126	Namur	Bouillon	100
17	Gand	Antoing	80	72	Louvain	Lanaken	90	127	Namur	Couvin	70
18	Gand	Assenede	25	73	Louvain	Ploegsteert	160	128	Namur	Kalmthout	135
19	Gand	Athus	275	74	Louvain	Quévy	95	129	Namur	Knokke	180
20	Gand	Bastogne	230	75	Louvain	Saint-Vith	155	130	Namur	La Calamine	110
21	Gand	Bouillon	210	76	Torhout	Achel	200	131	Namur	La Panne	210
22	Gand	Couvin	160	77	Torhout	Antoing	75	132	Namur	Lanaken	90
23	Gand	Kalmthout	85	78	Torhout	Assenede	60	133	Namur	Ploegsteert	180
24	Gand	Knokke	60	79	Torhout	Athus	300	134	Namur	Quévy	80
25	Gand	La Calamine	210	80	Torhout	Bastogne	270	135	Namur	Saint-Vith	125
26	Gand	La Panne	99	81	Torhout	Bouillon	245	136	La Roche	Achel	150
27	Gand	Lanaken	170	82	Torhout	Couvin	180	137	La Roche	Antoing	190
28	Gand	Ploegsteert	80	83	Torhout	Kalmthout	130	138	La Roche	Assenede	220
29	Gand	Quévy	95	84	Torhout	Knokke	40	139	La Roche	Athus	90
30	Gand	Saint-Vith	240	85	Torhout	La Calamine	250	140	La Roche	Bastogne	30
31	Hasselt	Achel	50	86	Torhout	La Panne	45	141	La Roche	Bouillon	75
32	Hasselt	Antoing	168	87	Torhout	Lanaken	210	142	La Roche	Couvin	100
33	Hasselt	Assenede	140	88	Torhout	Ploegsteert	50	143	La Roche	Kalmthout	190
34	Hasselt	Athus	200	89	Torhout	Quévy	115	144	La Roche	Knokke	250
35	Hasselt	Bastogne	140	90	Torhout	Saint-Vith	280	145	La Roche	La Calamine	95
36	Hasselt	Bouillon	155	91	Aywaille	Achel	110	146	La Roche	La Panne	280
37	Hasselt	Couvin	140	92	Aywaille	Antoing	195	147	La Roche	Lanaken	110
38	Hasselt	Kalmthout	100	93	Aywaille	Assenede	205	148	La Roche	Ploegsteert	245
39	Hasselt	Knokke	185	94	Aywaille	Athus	135	149	La Roche	Quévy	150
40	Hasselt	La Calamine	70	95	Aywaille	Bastogne	75	150	La Roche	Saint-Vith	60
41	Hasselt	La Panne	230	96	Aywaille	Bouillon	105	151	Wavre	Achel	105
42	Hasselt	Lanaken	30	97	Aywaille	Couvin	115	152	Wavre	Antoing	100
43	Hasselt	Ploegsteert	220	98	Aywaille	Kalmthout	170	153	Wavre	Assenede	105
44	Hasselt	Quévy	140	99	Aywaille	Knokke	240	154	Wavre	Athus	185
45	Hasselt	Saint-Vith	185	100	Aywaille	La Calamine	50	155	Wavre	Bastogne	135
46	Lierre	Achel	90	101	Aywaille	La Panne	275	156	Wavre	Bouillon	140
47	Lierre	Antoing	125	102	Aywaille	Lanaken	65	157	Wavre	Couvin	90
48	Lierre	Assenede	80	103	Aywaille	Ploegsteert	245	158	Wavre	Kalmthout	95
49	Lierre	Athus	240	104	Aywaille	Quévy	145	159	Wavre	Knokke	140
50	Lierre	Bastogne	185	105	Aywaille	Saint-Vith	60	160	Wavre	La Calamine	120
51	Lierre	Bouillon	190	106	Fleurus	Achel	135	161	Wavre	La Panne	180
52	Lierre	Couvin	150	107	Fleurus	Antoing	95	162	Wavre	Lanaken	95
53	Lierre	Kalmthout	40	108	Fleurus	Assenede	135	163	Wavre	Ploegsteert	150
54	Lierre	Knokke	125	109	Fleurus	Athus	180	164	Wavre	Quévy	75
55	Lierre	La Calamine	140	110	Fleurus	Bastogne	140	165	Wavre	Saint-Vith	145

TABLEAU DES RÉFÉRENCES KILOMÉTRIQUES POUR LA PARTIE « RELAIS »

1	Achel	Kalmthout	90	9	Bastogne	Athus	65	17	Knokke	Assenede	50	25	Ploegsteert	Antoing	65
2	Achel	Lanaken	50	10	Bastogne	Saint-Vith	60	18	Knokke	La Panne	65	26	Ploegsteert	La Panne	60
3	Antoing	Ploegsteert	65	11	Bouillon	Athus	85	19	La Calamine	Lanaken	45	27	Quévy	Antoing	55
4	Antoing	Quévy	55	12	Bouillon	Couvin	85	20	La Calamine	Saint-Vith	70	28	Quévy	Couvin	70
5	Assenede	Kalmthout	80	13	Couvin	Bouillon	85	21	La Panne	Knokke	65	29	Saint-Vith	Bastogne	60
6	Assenede	Knokke	50	14	Couvin	Quévy	70	22	La Panne	Ploegsteert	60	30	Saint-Vith	La Calamine	70
7	Athus	Bastogne	65	15	Kalmthout	Ache	90	23	Lanaken	Achel	55				
8	Athus	Bouillon	85	16	Kalmthout	Assenede	80	24	Lanaken	La Calamine	45				



V A D E M E C U M

a. INSCRIPTION : Le délégué fédéral fournira au participant contre versement de 8 euros (sur le compte BE72 0682 5083 1216 (BIC GKCCBEBB) de la FFBC un carnet de 10 feuillets de randonnées à remplir recto/verso soit 20 randonnées par carnet au maximum

La transmission d'une photocopie de la preuve de paiement par courrier postal ou par courriel électronique sous forme d'un fichier .jpg ou pdf pourra accélérer l'envoi des documents sous huitaine. Sinon il faut compter 3 semaines de délais administratifs surtout en période de congés. Le virement devra porter la mention « Carnet FRTB » en communication.

Pour rappel le carnet n'a pas de durée de vie limitée et peut donc être utilisé plusieurs années jusqu'à ses vingt pages. Toutefois il est impératif de le faire homologuer chaque année et au plus tard le 31 octobre pour clôturer le palmarès d'encodage annuel.

b. CONTRÔLE : Au minimum DEUX cachets de localités seront apposés sur le carnet lors de la réalisation d'une flèche ou d'un relais (sur la case départ et sur la case arrivée et un troisième sur la case ovale si la distance est supérieure à 100 km. Le choix du lieu est libre et indiqué sur la ligne intermédiaire

Les preuves peuvent être obtenues auprès des commerçants, pharmaciens ou des administrations. A défaut, pour des passages hors des heures d'ouverture, munissez-vous d'un petit appareil photo numérique pour faire un cliché faisant apparaître un lieu (monument marquant ou plaque de localité) ainsi que la date et l'heure de passage. Un ticket de retrait bancaire date-heure peut exceptionnellement aussi servir de preuve. Pour une facilité de traitement, les détenteurs de GPS peuvent remplacer éventuellement l'apposition des cachets contrôles par une photocopie claire du parcours daté réellement effectué comme reproduit par exemple sur Garmin Connect ou Strava.) Ils devront alors mentionner le nom du fichier dans leur carnet. UNE page du carnet sera utilisée pour chaque flèche ou relais. Les randonnées peuvent bien sûr s'effectuer dans les 2 sens.

c. HOMOLOGATION : Le carnet sera envoyé pour homologation au délégué au plus tard le 31 octobre de chaque année. Dès votre retour ou au plus tard dans le courant du mois d'octobre - il vous est tenu de renvoyer vos carnets au gestionnaire pour l'homologation aux palmarès annuel et individuel globaux.

Les frais d'envoi et de réenvois partiels sont désormais compris dans le prix d'achat. La liste des lauréats sera publiée chaque année dans la revue cyclo 1 ou 2.

d. RÉCOMPENSE : Un superbe trophée sera offert au randonneur qui aura accompli 100 flèches ou relais au cours de sa carrière. (Il n'y a pas de limite dans le temps). Il sera élevé au titre de flécheur-relayeur "Etoile" et par la suite 2 étoiles, 3 si le cas se présentait.

Un souvenir pourra être décerné au lauréat – sous réserve de sa présence effective lors de l'AG annuelle - qui aura accompli la série des relais sans discontinuer soit un "tour de Belgique" des Relais; de même pour un tour de Belgique "auberges" .

Un trophée sera offert par la fédération au lauréat qui aura accompli les 165 flèches différentes possibles. Il n'y a pas de limite de temps pour l'obtention de ces souvenirs. Un trophée FRTB sera décerné au randonneur le plus assidu à ces deux challenges dans l'année en cours.

Remarque : A tout moment de votre préparation, vous pouvez entrer en contact par mail avec le gestionnaire de dossier qui se fera un plaisir de vous donner les renseignements complémentaires souhaités. Il tient aussi à disposition des fichiers de parcours – type de la plupart des trajets.

Pour rappel: Ces deux challenges entrent en ligne de compte pour les distinctions annuelles "Médaille fédérale" (20 randos/1.600km) et "Médaille 5.000"

3.10 LES TOURS DE BELGIQUE - FRTB

Cette section permet à des cyclotouristes chevronnés ou pas de pouvoir effectuer tout le tour de la Belgique en passant par des localités connues situées non loin des frontières extérieures MAIS pour rester, sur l'entièreté du parcours, en Belgique.

La base de travail sera évidemment le principe des Relais de Belgique mais cette fois, les points de passage obligatoires à estamper ont été déterminés majoritairement en fonction de notre partenariat avec les auberges de jeunesse. Les lieux intermédiaires conseillés, à photographier ou renseigner sur le carnet, aussi. Une version (-type pour préparer au GPS) est disponible sur demande aussi.

L'ancienne version « TB » est toutefois maintenue pour les adeptes du challenge F&R. (15 pages de carnet à compléter) dont les distances sont définitivement ajustées pour devenir le 1.000 (Mille) bornes.

Il ne s'agit pas ici non plus de vous obliger à chercher indéfiniment un commerce pour apposer une marque sur votre carnet mais bien de concevoir ces « Tours de Belgique » comme des voyages au cours desquels vous aurez plaisir de photographier et de nous en conter les péripéties par la suite. Donc ici pas de course effrénée contre le chronomètre mais une balade que vous encadrerez de haltes « sommeil » selon vos coups de cœur. L'esprit « vélo-liberté » encore dans toute sa splendeur pour vous propulser dans un autre monde, celui de la découverte, tout en gardant deux éléments essentiels de la version de nos anciens : Un circuit consécutif donc ininterrompu et des délais adaptés comme par le passé en jours soit des étapes d'une moyenne de 150 km selon votre choix pour la version randonneur et de 100 km pour la version touriste. Vous pouvez naturellement aller plus vite mais ...

A. TOUR DE BELGIQUE COMPLET : Les 12 villes de passage sont : Tournai * - Mons * - Houyet (près de Dinant) - Bouillon * - Bastogne - Malmedy * - Bokrijk * (près de Genk) - Westerlo * - Zoersel * (près d'Anvers) - Dudzele * (près de Bruges) - Oostduinberke * (près de Coxyde) - Menin + les localités intermédiaires.

7 jours maximum en version randonneur et 14 jours en version touristique.

* La plupart de ces lieux ont pu être choisis en fonction des auberges de jeunesse qui sont moins onéreuses pour vos hébergements intermédiaires. Ces lieux de nuitées ne sont bien sûr pas obligatoires et vous pouvez aussi bien pointer dans un des villages de l'entité citée comme par le passé.

B. TOUR DE BELGIQUE NORD « TOUR DE FLANDRE - RONDE VAN VLANDEREN » passant par Nieuwekerke - De Panne - Knokke - Assenede - Kalmhout - Hamont-Achel - Lanaken - Kanne - Opheyliissem - Hoeilaart - Ronsse

C. TOUR DE BELGIQUE SUD « TOUR DE WALLONIE » : avec limite intérieure la frontière linguistique côté francophone passant par Le Bizet - Antoing - Quevy - Couvin - Bouillon - Bastogne - Saint-Vith - La Calamine - Eben-Emael - Hélécine - Waterloo - Mouscron.

Ces deux derniers tours passant transversalement au plus près de la frontière linguistique selon le côté choisi.

INSCRIPTION : Pour vous inscrire, il vous suffit de verser 8,00eur par tour sur le compte BE72 0682 5083 1216 (BIC : GKCC BEBB) de la Fédération avec la mention «Tour n°» + ville de départ».

L'envoi par e-mail de la preuve de paiement au responsable, sous forme de fichier «jpg» peut accélérer la livraison des documents.

3.11 LES VOYAGES ET SÉJOURS HOMOLOGUÉS

Le voyage et le séjour sont la (re)découverte cyclo-touristique (nature, patrimoine,...) d'une région sans désir particulier de performance ni esprit de compétition. Et, en sus, avec le plaisir de récolter des souvenirs : photos, cartes postales,

Un voyage/séjour est constitué d'étapes consécutives espacées d'une pause de 1 ou 2 nuits : récupérer, découvrir, préparer l'étape suivante ou attendre une météo vélo-compatible. L'hébergement d'un voyage / séjour sera de tout type : hôtel, camping, gîte, mobil-home, amis, habitat insolite... à décrire dans le carnet d'homologation. Et en cette période de sobriété, les voyages ou séjours régionaux sont à privilégier.

La durée totale du voyage / séjour sera raisonnable est aussi concentrée que possible.

LE VOYAGE HOMOLOGUÉ

- Le voyage est un déplacement (étape) entre 2 villes, dont le domicile peut être son départ et/ou son arrivée.

LE SÉJOUR.

- Le séjour consiste à réaliser des boucles (étapes) depuis un même lieu de séjour. Le domicile peut être exceptionnellement (2x/an) ce lieu de séjour.
- Parcourir une boucle dans un sens et la refaire en sens inverse est envisageable : cela donnera un autre point de vue de découverte.

CRITÈRES D'HOMOLOGATION

- Rappel : un voyage/séjour, c'est parcourir au moins 3 étapes (pause de 1 ou 2 nuits)
- Pour le voyage : au moins 240 km et pour le séjour : au moins 150 km

HOMOLOGATION DU VOYAGE / SÉJOUR

- Son but est de constituer un souvenir d'un voyage / séjour à vélo.
- L'homologation permettra aussi de paraître au palmarès récapitulatif publié dans la revue Cyclo/ Passion VTT pour la publicité de votre exploit.
- L'homologation certifie les km effectués en vue de les comptabiliser pour la médaille des 5000 km.

2 formules sont possibles : soit la classique soit dématérialisée.

A) FORMULE CLASSIQUE.

Elle est payante et repose sur le remplissage d'un carnet de voyage ou de séjour à commande au bureau de la FFBC soit par téléphone (02/520 95 12) soit par mail (ffbc@velo-liberte.be). Son coût de 5,00eur est à verser au compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Il peut contenir 17 étapes.

Il sera complété, pour chaque étape, à raison de 2 pages face à face :

- page de gauche : itinéraire (départ, points de passage, arrivée), kilométrage total (pas de décimale), observations diverses.
- page de droite : illustrations OBLIGATOIRES de l'étape : carte(s) postale(s), photo(s), ticket(s), cachets commerçant(s), automate des banques,

Ce carnet d'homologation, personnalisé (nom, prénom, année, titre du voyage / séjour), est transmis pour homologation et enregistrement au bureau de la FFBC (FFBC - Chaussée de Bruxelles 441/5 - 7850 Enghien).



Il existe 2 carnets d'homologation à utiliser selon le type de déplacement effectué : Carnet de voyage(s) ou Carnet de séjour(s). Il n'y a donc pas de mélange voyage(s) et séjour(s). Vous pouvez y compiler plusieurs voyages/séjours (selon le type de carnet) pour autant que le dernier déplacement y soit intégralement inscrit.

Note 1 : Les carnets seront utilisables jusqu'à épuisement du stock.

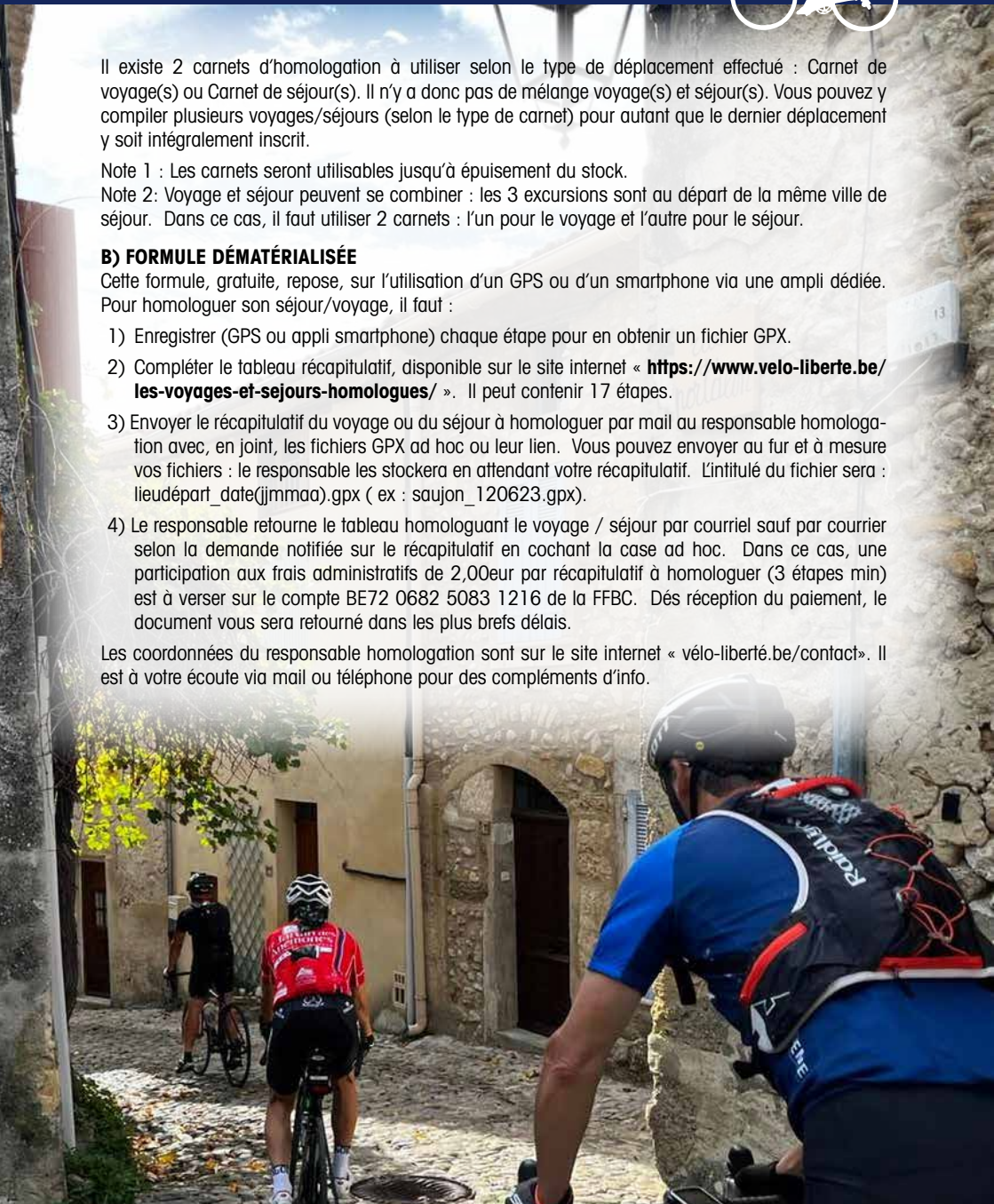
Note 2 : Voyage et séjour peuvent se combiner : les 3 excursions sont au départ de la même ville de séjour. Dans ce cas, il faut utiliser 2 carnets : l'un pour le voyage et l'autre pour le séjour.

B) FORMULE DÉMATÉRIALISÉE

Cette formule, gratuite, repose, sur l'utilisation d'un GPS ou d'un smartphone via une appli dédiée. Pour homologuer son séjour/voyage, il faut :

- 1) Enregistrer (GPS ou appli smartphone) chaque étape pour en obtenir un fichier GPX.
- 2) Compléter le tableau récapitulatif, disponible sur le site internet « <https://www.velo-liberte.be/les-voyages-et-sejours-homologues/> ». Il peut contenir 17 étapes.
- 3) Envoyer le récapitulatif du voyage ou du séjour à homologuer par mail au responsable homologation avec, en joint, les fichiers GPX ad hoc ou leur lien. Vous pouvez envoyer au fur et à mesure vos fichiers : le responsable les stockera en attendant votre récapitulatif. L'intitulé du fichier sera : lieu_départ_date(jjmmaa).gpx (ex : saujon_120623.gpx).
- 4) Le responsable retourne le tableau homologuant le voyage / séjour par courriel sauf par courrier selon la demande notifiée sur le récapitulatif en cochant la case ad hoc. Dans ce cas, une participation aux frais administratifs de 2,00eur par récapitulatif à homologuer (3 étapes min) est à verser sur le compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Dès réception du paiement, le document vous sera retourné dans les plus brefs délais.

Les coordonnées du responsable homologation sont sur le site internet « [velo-liberté.be/contact](https://www.velo-liberte.be/contact) ». Il est à votre écoute via mail ou téléphone pour des compléments d'info.



3.12 LE BREVET DES VILLES DE PROVINCE BELGES - BVPB

Le Brevet des Provinces Belges vous invite à connaître et découvrir à vélo toutes les régions de Belgique. 91 points ont été retenus, ils sont répartis dans les 10 Provinces et à Bruxelles et permettent de découvrir de petits villages exceptionnels, des monuments ou constructions remarquables, lieux pittoresques et /ou arborés, ...

La liste des villes «relais» est reprise sur la carte ci-dessous

- Il suffit de faire contrôler une carte par Province sur les lieux des contrôle désignés, dans l'ordre de son choix. On contrôle par apposition d'un tampon (ou d'une étiquette ou photo typique...) par une maison de commerce ou une administration.
- Le B.V.P.B. est permanent, sans limite dans le temps : pas de parcours fixes, pas de jours interdits, pas d'allure imposée, pas de délais. La Fédération fait confiance au cyclotouriste et lui demande de bien atteindre le lieu de contrôle à vélo !
- Chaque carte de province terminée dûment remplie est renvoyée au délégué pour homologation.
- Le B.P.B. est ouvert à tous les cyclos, Belges ou étrangers, membres ou non de la FFBC. L'inscription est permanente.
- L'inscription coûte 1 euro + frais de timbre (2 euros par envoi) par province mais 8 euros au total frais d'envoi compris si vous commandez les 11 cartes de province en même temps. Frais de ré-envoi même partiels après homologations plusieurs fois gratuits.

VILLES DE PASSAGE PAR PROVINCES

WEST-VLAANDEREN

Damme
Het Zoute
Middelkerke
Diksmuide
Kemmelberg
Zillebeke
Zwevegem
Tiegemberg
Poelkapelle
Wingene

OOST-VLAANDEREN

Poelke
Kluisbergen
Deurle
Sint-Margriete
De Klinge
Beveren-Waes
Meldert
Rupelvoorde
Onkerzele
Munkzwalm

ANTWERPEN

Zandvliet
Wildert
Turnhout
Postel
Tongerlo/Wes-
terlo
Lier
St Job-in't-Goor
Beerzel
Breedonk
Tienen

LIMBURG

Achel
Molenbeersel
Meeuwen
Zutendaal
Bolderberg (Zol-
der)
Duras
Bovelingen/Heers
St Martens-Voe-
ren
Kessenich
Lommel/Heide

VLAAMS BRABANT

Averbode
Grimbergen
Keerbergen
Bever
Zoutleeuw

BRABANT WALLON

Nethen
Folx-les-Caves
Villers-la-Ville
Rixensart
Ittre

HAINAUT

Tournai
Mouscron
Mont de l'Enclus
Lahamaide
Ronquières
Montignies-sur-
Roc
Beaumont
Thuin
Rièzes
Boussu-lez-Wal-
court

NAMUR

Spontin
Falmagne
Willerzie
Cerfontaine
Falaën
Nismes
Florefe
Grand-Leez
Marche-les-
Dames
Dames
Dorcelort

LIÈGE

Blegny
Gemmenich
Eupen
Mont Rigi
Comblain-au-
Pont
Huccorgne
Ouren
Lierneux
Bulgenbach
Saint-Vith

LUXEMBOURG

Durbuy
Rachecourt
Bastogne
Marélainge
Arlon
Bouillon
Redu
Rochehaut
Torgny
Saint-Hubert



3.13 LE TOUR DES PROVINCES BELGES - TPB

Le «Tours des Provinces Belges» (TPB) est un ensemble de randonnées cyclotouristes qui s'effectue seul ou en groupe et qui a pour but de vous faire découvrir à vélo les belles régions de la Belgique.

Dix points de contrôles répartis dans chacune des 10 Provinces vous invitent à découvrir de petits villages remarquables ou des lieux prestigieux ou pittoresques.

Les Tours sont organisés, contrôlés et homologués le responsable du dossier et avalisés au niveau de la Fédération.

- Un tour de Province est destiné à tout cyclo, membre d'une Fédération ou non, belge ou étranger. Il peut s'effectuer sur une période ininterrompue allant d'un à quatre jours en fonction des intérêts et des disponibilités du participant et à n'importe quel moment de l'année.
- Les tours de Provinces doivent être réalisés dans le plus strict respect de l'Éthique Fédérale. Les voitures suiveuses sont interdites. Il est souhaitable que le participant puisse toujours pourvoir lui-même à toutes les obligations du tour. Le participant est considéré comme étant en excursion individuelle. Il doit en tout temps se conformer au Code de la Route. La FFBC décline toute responsabilité en cas d'accident et/ou incident impliquant le cycliste.
- Le principe est de partir de l'endroit de votre choix (à indiquer sur le carnet d'homologation) situé sur votre parcours prédéfini et de rallier les 10 points de contrôles demandés. La validation peut se faire soit par un cachet, une photo ou une carte postale. A la fin le principe est de revenir à votre point de départ.
- Chaque tour de Province constitue une randonnée indépendante pouvant être effectuée dans un sens comme dans l'autre, dans les délais prescrits et sans imposition de parcours entre les 10 points de contrôle. Des exemples de parcours peuvent être obtenus sur simple demande auprès du gestionnaire de dossier.
 - La Fédération fait confiance au participant et lui demande de bien atteindre les lieux de contrôle de son parcours à vélo et sans revenir à son domicile.
 - Après avoir effectué votre Tour d'une Province, le carnet de contrôle dûment rempli doit être renvoyé au délégué pour homologation. Le total des km ainsi parcourus pourra être pris en compte pour le brevet de la médaille 5000 km.
 - L'inscription coûte 6 euros, à verser sur le compte de la Fédération (BE72 0682 5083 1216) (Communication : CTPB Hainaut, Limbourg ou ...) et donne droit à un carnet de contrôle et des explications complémentaires.



LIEUX DE PASSAGE PAR PROVINCES



1 ANVERS

Zandvliet
Wildert
Turnhout
Postel
Tongerlo
Lier
Sint-Job in't Goor
Beerzel
Breedonk
Tielen



4 HAINAUT

Ronquières
Lahamaide
Mont de l'Enclus
Mouscron
Tournai
Montignies-sur-Roc
Givry
Beaumont
Riezès
Thuin



8 NAMUR

Spontin
Falmagne
Willerzie
Cerfontaine
Falaën
Nismes
Florefe
Grand-Leez
Marche-les-Dames
Rochefort



2 BRABANT WALLON

Nethen
Folx-les-Caves
Villers-la-Ville
Rixensart
Ittre



5 LIEGE

Blegny
Gemmenich
Eupen
Mont Rigi
Comblain-au-Pont
Hucorgne
Ouren
Lierneux
Butgenbach
Saint-Vith



9 FLANDRE ORIENTALE

Poeke
Kluisbergen
Deurle
Sint-Margriete
De Klinge
Beveren Waes
Meldert
Rupelmonde
Onkerzele
Munkzwalm



3 BRUXELLES

Capitale Européenne
et ses 19 communes
Anderlecht
Bruxelles (Brussel)
Ixelles ou XL (Elsene)
Etterbeek
Evere
Ganshoren
Jette
Koekelberg
Auderghem
Schaerbeek
Berchem-Sainte-Agathe
(Sint-Agatha-Berchem)
Saint-Gilles (Sint-Gillis)
Molenbeek-Saint-Jean
(Sint-Jans-Molenbeek)
Saint-Josse-ten-Noode
(Sint-Joost-ten-Node)
Woluwe-Saint-Lambert
(Sint-Lambrechts-Woluwe)
Woluwe-Saint-Pierre
(Sint-Pieters-Woluwe)
Uccle (Ukkel)
Forest (Vorst)
Watermael-Boitsfort
(Watermaal-Bosvoorde)



6 LIMBOURG

Achel
Molenbeersel
Lommel
Meeuwen
Bolderberg
Duras
Heers
Zutendaal
Lanaken
Kessenich



10 BRABANT FLAMAND

Averbode
Grimbergen
Keerbergen
Bever
Zoutleeuw



7 LUXEMBOURG

Durbuy
Rachecourt
Bastogne
Martelange
Arlon
Bouillon
Redu
Rochehaut
Torgny
Saint-Hubert



11 FLANDRE OCCIDENTALE

Damme
Het Zoute
Middelkerke
Diksmuide
Kemmelberg
Zillebeke
Zwevegem
Tiegemberg
Poelkapelle
Wingene

3.14 LES RANDOCOLS

ORGANISATION

Article 1 : Une randonnée du calendrier officiel de la FFBC pourra obtenir le label randocols si son parcours passe devant au minimum un panneau de col repris dans la liste des cols belges panneautés.

Article 2 : Ces cols panneautés devront être mentionnés sur la feuille de route du circuit proposé et les cyclos devront pouvoir les voir lors de leur randonnée.

Article 3 : Les organisations devront mettre à disposition des participants à leur randonnée randocols un «carnet Randocols» pour y indiquer tous les cols belges panneautés atteints lors de ces types de randonnées. Ce carnet sera distribué par la FFBC aux organisateurs et deviendra nominatif. Les organisateurs devront compléter ce carnet de manière conforme dans les cases vierges ad hoc en y écrivant les noms des cols du jour, la date du jour et en apposant le cachet du club.

CHALLENGE

Article 4 : Le challenge Randocols distribuera les récompenses suivantes :

RANDOCOLS de BRONZE	Au candidat ayant franchi 20 cols belges panneautés
RANDOCOLS d'ARGENT	Au candidat ayant franchi 40 cols belges panneautés
RANDOCOLS d'OR	Au candidat ayant franchi 60 cols belges panneautés
RANDOCOLS de DIAMANT	Au candidat ayant franchi 80 cols belges panneautés
RANDOCENTCOLS	Au candidat ayant franchi 100 cols belges panneautés

Un col ne peut être comptabilisé que s'il a été franchi dans le cadre d'une randonnée du calendrier fédéral.

Article 5 : La FFBC se chargera de mettre à disposition des organisateurs et des participants le plus d'informations possibles à ce sujet en fournissant sur le site internet fédéral et dans la revue la liste officielle fréquemment mise à jour des cols belges panneautés.

Article 6 : Il est à noter que ces cols panneautés le sont officiellement, ayant été reconnus par arrêté communal et installés par les soins des communes. Un col muni d'un panneau ne suivant pas cette voie officielle ne pourra pas être comptabilisé dans les résultats.

Le site de référence des cols belges reconnus est

<http://danielgobert.free.fr/webcolbel/indexcolbel.htm>

4. LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

4.1 LES MÉDAILLES

Conservez un excellent souvenir de votre saison et décrochez une médaille ou un trophée fédéral.

FACILE D'ÊTRE LAURÉAT ! COMMENT FAIRE?

Il vous suffit de vous inscrire aux randonnées du calendrier fédéral avec votre carte de membre et le système d'enregistrement par lecteur code-barres fera le reste.

Chaque fois que vous participez à une organisation fédérale, elle est prise en compte pour la médaille fédérale.

L'enregistrement informatique constituera la preuve de vos réussites et vous permettra de devenir lauréat fédéral en fin de saison.

Voici les multiples trophées que vous pouvez obtenir... à la force des mollets !

LA FÉDÉRATION A TENU À RÉCOMPENSER PARTICULIÈREMENT :

- Les jeunes, en offrant **gratuitement** la médaille «Espoir fédéral»
- Les fidèles de la médaille fédérale, en remettant **gratuitement** un splendide trophée aux membres qui sont lauréats «médaille fédérale» pour la dixième fois. Un souvenir inoubliable !
- Les randonneurs fidèles aux BRM ou BRB via la médaille «Super Randonneur» offerte **gratuitement**.

CONDITIONS D'OBTENTION DES MÉDAILLES FFBC :

ESPOIR FÉDÉRAL

- Avoir moins de 15 ans au 31 octobre de la saison
- Réussir au moins 12 brevets différents inscrits au calendrier fédéral;
- Pas de distance exigée.

N.B. : Ce trophée est gratuit pour les membres FFBC.

MÉDAILLE FÉDÉRALE

CATÉGORIE HOMMES ET DAMES :

- Avoir 15 ans et plus au 31 octobre de la saison,
- Réussir au moins 20 randonnées différentes inscrites au calendrier fédéral,
- Comptabiliser au moins 1.600 km roulés lors de randonnées du calendrier fédéral.
(les Diagonales, Tours, Relais et Flèches de Belgique sont considérés comme faisant partie du calendrier fédéral).

LES MEMBRES QUI SERONT LAURÉATS "MÉDAILLE FÉDÉRALE" POUR LA DIXIÈME FOIS SE VOIENT OFFRIR GRATUITEMENT UN SPLENDIDE TROPHÉE.

MÉDAILLE DE CYCLOTOURISTE COMPLET

Pour obtenir cette médaille, il faut totaliser au moins 3.500 km dans les brevets du calendrier FFBC et avoir participé durant l'année à :

- une randonnée du calendrier FFBC dans 5 provinces belges,
- une Flèche ou un Relais de Belgique,
- une Diagonale de Belgique,
- un Brevet Cyclo-Côteur,
- un Brevet à Dénivelé,
- un des circuits du BAR (Brevet Ardennais du Randonneur),
- un Tour de Province Belge,

N.B. : Toutes ces randonnées doivent être différentes.

MÉDAILLE 5.000 KM

Tout cyclo, lauréat de la "Médaille Fédérale" ou de la médaille "Cyclotouriste Complet", et qui aura accompli dans l'année un minimum de 5.000 km de brevets en Belgique ou à l'étranger, pourra obtenir la "Médaille 5.000".

Pour les organisations hors calendrier, il suffit au candidat de faire la preuve de la réussite de ces brevets au moyen des cartes de route homologuées. Pour la prise en considération de celles-ci dans son palmarès annuel, il en communique la liste au moyen d'un tableau selon le modèle repris au calendrier fédéral et accompagné des cartes homologuées (ou autres preuves) au secrétariat de la FFBC. Les randonnées permanentes sont considérées comme des randonnées hors calendrier (mais déclarées et agréées par un club et inscrites parmi les randonnées permanentes sur le site velo-liberte.be). Elles doivent faire l'objet d'une comptabilisation détaillée et justifiée suivant les principes décrits ci-avant.

La médaille 5.000 km est personnalisée avec indication du kilométrage accompli.

MÉDAILLE DE «L'ORDRE DU VÉLO».

1) CHEVALIER DE L'ORDRE DU VÉLO

Devient Chevalier de l'ordre du vélo le cyclotouriste qui a accompli 100.000 km de randonnées homologuées suivant les principes de la médaille 5.000 km.

2) CHEVALIER DE L'ORDRE DU VÉLO – PALME D'ARGENT

Devient Chevalier de l'ordre du vélo avec palme d'argent le cyclotouriste qui a accompli 160.000 km de randonnées homologuées suivant les principes de la médaille 5.000 km

3) CHEVALIER DE L'ORDRE DU VÉLO – PALME D'OR

Devient Chevalier de l'ordre du vélo avec palme d'or le chevalier avec palme d'argent (160.000 km) qui en plus fait partie ou a fait partie au moins du Conseil d'Administration d'un club (càd qui figure ou a figuré parmi les membres du Comité renseigné à la FFBC).

4) OFFICIER DE L'ORDRE DU VÉLO

Devient Officier de l'ordre du vélo le cyclotouriste qui a accompli 200.000 km de randonnées homologuées suivant les principes de la médaille 5.000 km

5) OFFICIER 1^{ère} CLASSE DE L'ORDRE DU VÉLO

Devient Officier 1^{ère} classe de l'ordre du vélo l'Officier (200.000 km) qui en plus fait partie ou a fait partie au moins de l'Administration d'un club (càd qui figure ou a figuré parmi les membres du Comité renseigné à la FFBC).

6) COMMANDEUR DE L'ORDRE DU VÉLO

Devient Commandeur de l'ordre du vélo l'Officier (200.000 km) qui en plus est membre ou a été membre d'un Comité provincial ou fait partie du Conseil d'Administration de la Fédération.

Il n'y a pas de délai imposé pour l'obtention de ces médailles. Tous les kilomètres homologués dans le cadre des activités FFBC (voyages, séjours, diagonales, etc.) entrent en ligne de compte. Chaque année, les kilomètres ainsi homologués sont additionnés au cumul de l'année précédente.

MÉDAILLE CYCLO-CÔTEUR

Il n'y a pas de limite de temps pour l'obtention des différentes distinctions, ce challenge est cumulatif. Il y a lieu d'additionner année après année les randonnées afin d'obtenir les différents trophées.

16 niveaux de distinction :

3 randonnées	GENTIANE*	60 randonnées	GENEPI
6 randonnées	ALPAGE	70 randonnées	ASTER
10 randonnées	REFUGE	80 randonnées	BOUQUETIN
15 randonnées	CHAMOIS	90 randonnées	ISARD
20 randonnées	CONDOR	100 randonnées	GRAND TETRAS
30 randonnées	NEVE	115 randonnées	MORRAINE
40 randonnées	MARMOTTE	130 randonnées	GLACIER
50 randonnées	EDELWEISS	150 randonnées	AIGLE ROYAL

* il faut 3 randonnées différentes pour obtenir le niveau Gentiane

MÉDAILLE "BREVET À DÉNIVELÉ"

Il n'y a pas de limite de temps pour l'obtention des différentes distinctions, ce challenge est cumulatif. Il y a lieu d'additionner année après année les randonnées afin d'obtenir les différents trophées.

7 niveaux de distinction :

MÉDAILLE de BRONZE	Pour l'HUMBLE cyclotouriste qui s'est élevé de 15.000 m
MÉDAILLE d'ARGENT	Pour le RESPECTABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 30.000 m
MÉDAILLE d'OR	Pour le GLORIEUX cyclotouriste qui s'est élevé de 50.000 m
MÉDAILLE de DIAMANT	Pour l'HONORABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 100.000 m
MENTION SPÉCIALE	Pour le VÉNÉRABLE cyclotouriste qui s'est élevé de 200.000m
MENTION EXCEPTIONNELLE	Pour le L'EXTRAORDINAIRE cyclotouriste qui s'est élevé de 350.000 m
MENTION HORS NORMES	Pour le LÉGENDAIRE cyclotouriste qui s'est élevé de 600.000 m

MÉDAILLE SUPER RANDONNEUR

Le randonneur membre de la FFBC qui, durant la saison, a effectué la série des brevets BRB ou BRM 200, 300, 400 et 600 km repris dans le calendrier de la FFBC ou hors calendrier FFBC, et dont les cartes de route des brevets précités ont été homologuées soit par la FFBC soit par l'Audax Club Parisien (propriétaire des brevets BRM) se voit offrir, gratuitement, la médaille « Super Randonneur ».

A cette fin, le randonneur qui a roulé des BRM hors calendrier FFBC communiquera au délégué fédéral (via mail à ffbc@velo-liberte.be ou par courrier postal), dans le délai de 30 jours après sa participation, les dates et lieu de ses brevets ainsi que le numéro d'homologation attribué par l'ACP.

TROPHÉE DES DIAGONALES DE BELGIQUE

Une plaquette héraldique est délivrée aux randonneurs qui auront accompli avec succès une Diagonale de Belgique.

Quatorze plaquettes différentes, formant un joli ensemble, sont donc délivrées à tout diagonaliste de Belgique qui aura accompli avec succès les quatorze Diagonales de Belgique.

Le lauréat des 14 diagonales qui aura souscrit à l'achat des 14 plaquettes, se verra offrir par la FFBC le support plaquettes.

4.2. LES TROPHÉES SPÉCIAUX

TROPHÉE DES FLÉCHES, RELAIS ET TOURS DE BELGIQUE

Le randonneur qui aura le plus de participations sur l'année dans les FRTB se verra remettre un magnifique trophée.

CLASSEMENT BRM-BRB INTER-SAISONS

La FFBC comptabilise les kilomètres des brevets BRB ainsi que ceux des BRM et RM organisés par des clubs étrangers et homologués par l'Audax Club Parisien et de PARIS-BREST-PARIS Randonneurs pour chaque randonneur membre de la FFBC. Cette comptabilité est tenue par le délégué fédéral sur la base des demandes d'homologation de BRB introduites par les organisateurs et sur la base des informations qui lui sont communiquées par les randonneurs ayant roulé des brevets hors calendrier FFBC.

Cette comptabilité court sur une période de 4 ans. Chaque période débute l'année qui suit l'année de PARIS-BREST-PARIS Randonneurs et se termine l'année du PARIS-BREST-PARIS Randonneurs suivant (ex. 1996-1999, 2000-2003, 2004-2007, etc.).

Les ex-aequo seront départagés dans l'ordre des distances décroissantes des brevets BRB, BRM et RM homologués et du nombre de brevets accomplis pour chacune de ces distances en cas de nouvelle égalité (ex : 1.200 km pour 4 cyclos. 1er = 2 x 600 km ; 2e = 3 x 400 km ; 3e = 2 x 400 km + 2 x 200 km ; 4e = 6 x 200 km). A la fin de la période de 4 ans, les trois premiers randonneurs de ce classement inter-saisons se verront offrir, **gratuitement**, un souvenir digne de leur régularité. Les BRM homologués à l'étranger doivent impérativement être déclarés par écrit au **délégué fédéral** par chaque lauréat (pays, date, club, distance) au plus tard dans les 30 jours calendrier de leur accomplissement. Après ce délai, ils ne seront plus pris en considération.

Le non-paiement de la cotisation annuelle pendant une saison provoque l'annulation du kilométrage des brevets BRB, BRM et RM déjà enregistré dans la période en cours.

RANDONNEUR DE L'ANNÉE

Même réglementation pour la comptabilisation des kilomètres que pour le classement BRB, BRM et RM inter-saisons, mais la période prise en considération est limitée à l'année en cours. Le titre de "RANDONNEUR DE L'ANNÉE" sera attribué au premier du classement et un souvenir lui sera offert par la Fédération.

5. LES RÉCOMPENSES "CLUB"

COUPE MARIANI

Cette coupe sera remise au club FFBC comptant le plus grand nombre de lauréats "Médaille Fédérale", "Médaille Cyclotouriste complet" et "Espoir Fédéral". Le nombre de kilomètres accomplis par les lauréats dans le cadre des brevets fédéraux servira, éventuellement, à départager les clubs classés ex-aequo.

COUPE DES DIAGONALES DE BELGIQUE

Chaque année, cette coupe sera remise au club FFBC dont les sociétaires auront cumulé le kilométrage le plus élevé sur les parcours des Diagonales de Belgique.

COUPE DES FLÈCHES, RELAIS ET DES TOURS DE BELGIQUE

Chaque année, cette coupe sera remise au club FFBC dont les sociétaires auront cumulé le plus grand nombre de participations sur les parcours des Flèches, Relais et Tours de Belgique.

COUPE DES BREVETS A DÉNIVÉLÉ

Chaque année, trois coupes seront remises aux trois premiers clubs FFBC dont les sociétaires auront cumulé le plus grand de mètres de dénivelé durant la saison écoulée.

COUPE CYCLOTOURISTE COMPLET

Ce trophée sera remis au club FFBC qui, pour la saison écoulée, compte le plus grand nombre de lauréats "cyclotouriste complet".

COUPE BREVET DES PROGRESSIONS FÉDÉRALES

Cette coupe sera remise au club FFBC organisateur de BPF qui compte le plus de lauréats BPF pour ses organisations de l'année. Le nombre de km permettra de départager les ex-quo.

COUPE DU MÉRITE FÉDÉRAL

Les conditions d'obtention sont définies chaque année par le conseil d'administration de la FFBC et publiées dans Cyclo.



Velo-liberte.be

6.1. FÉDÉRER LE VTT au sein de notre Fédération

LE VTT A SES PROPRES REGLES :

Contrairement à la route, le VTT se pratique sur des chemins étroits campagnards, souvent forestiers et parfois sablonneux. Ces chemins ne favorisent pas forcément l'esprit d'équipe qui les animent comme dans un peloton cyclo !

Inutile de vous dire que la technique n'est profondément pas la même et c'est le terrain de jeu qui sera le premier facteur de réussite d'un groupe sans parler de météo, de matériel, de distances et dénivelés importants. Simplement un groupe constitué dont un ou plusieurs chefs de file qui, tout en proposant une trace, pourront subvenir au besoin des pratiquants moins expérimentés ou plus ou moins en difficulté en fonction du terrain. Ces guides ou « maîtres de club » assureront votre découverte de chemins inexplorés dans le respect des zones privées traversées, dans votre région ou autre province et pays choisis.

Le pratiquant n'est fondamentalement pas attaché à quelques sortes de brevets ou challenges prédéfinis. Il sera orienté vers le défi et le dépassement de soi car les difficultés qui lui sont proposés sont nombreuses : les zones de single track sur des chemins vierges de tout passage, en fonction de terrains secs ou humides, traversées de gués asséchés ou boueux, sols empierrés ou sablonneux, etc ... et le second paramètre qui s'annonce est le dénivelé plus ou moins important de la randonnée. Qui n'a pas envie de se lancer le défi d'une longue distance avec un dénivelé important ? Afin de constituer ou de renforcer un groupe, le paramètre à ne pas négliger est la distance choisie. Et c'est votre état de forme qui va en décider, personne d'autre ne le fera à votre place!

Donc votre attente envers une structure ou alors un club ne se veut pas individuelle à première vue , la preuve, se baser sur l'expérimentation de votre partenaire est un atout à la réussite de votre défi.

Le vététiste s'en ira à la recherche d'autres pratiquants afin de leur faire partager ses circuits et surtout en retour d'en découvrir d'autres. Son esprit de découverte ne se contentera pas d'améliorer simplement une performance sur un tronçon connu mais de le partager et parfois inconsciemment de lancer le défi à son compagnon de chemins.

L'OBJECTIF FINAL N'EST IL PAS LE MÊME EN VTT OU EN CYCLO ?

Son état de forme et ses connaissances du terrain aboutissent à une individualisation du vététiste, seul maître de sa machine. MAIS les défis à la base individuels se partagent aisément en groupe : l'appariation des GPS et enregistrement des zones « STRAVA » permettront de se comparer et de jouer avec ses partenaires.

La découverte de régions et terrains de jeu nouveaux est inexhaustive : en plaine comme en montagne, sur route ou en forêts, par temps sec ou humide. Tout cela ne constitue t'il pas un challenge en soi ? Pourtant le vététiste n'adhère pas aux challenges ?

LA FFBC SE VEUT OUVERTE À DE NOUVEAUX CLUBS 100% VTT.

Si il y a une demande vers la Fédération, celle-ci a également des attentes par rapport aux clubs qui veulent la rejoindre et c'est dans cet esprit que la Fédération soutien et développe le VTT, maintenant et pour les années à venir.

- Une randonnée VTT est avant tout un moment de grande convivialité et le club organisateur se montrera accueillant en appliquant entre autres des prix maximum démocratiques proposés par la FFBC afin de rendre à sa juste valeur le travail des organisateurs sous d'autres horizons.

- Pour ce faire, la FFBC s'engage à promouvoir les randonnées club aux travers de ses nombreux supports de communications : revue trimestrielle / site internet velo-liberte.be / newsletters / événements fédéral / calendriers / ... Afin de valoriser une communauté VTT Vélo-liberte, la Fédération propose du matériel visuel sur le site des randonnées inscrites au calendrier FFBC
- La Fédération assure une couverture d'assurance envers l'organisateur et envers les pratiquants qui s'inscrivent à votre club. Là aussi, il faut reconnaître que le vététiste épris de liberté en pleine nature n'a que faire de ces dispositions. Cependant rien de tel que de rouler assuré et la Fédération ne fait pas d'exclusion. Egalement elle permet d'assurer en « membre d'un jour » tout pratiquant à votre randonnée. C'est pourquoi les affiliés Vélo-Liberté ont un tarif préférentiel de 1,50eur/personne. Qu'on se le dise et si les clubs VTT acceptent de jouer ce jeu, il sera facile de trouver de nouveaux membres pour votre club.
- Proposer un guide pratique d'organisation de randonnées VTT, ouvert à toutes les questions personnelles, afin de faciliter la mise en place de vos manifestations : contact suivant les réglementations privée et communale pour l'obtention des autorisations nécessaires auprès des autorités communales, du DNF – Département Nature et Forêts, des zones du cantonnement traversées, etc...
- Promouvoir le sport santé sur les petites distances familiales et découvertes comme sur les grandes : VTT, VTC, VTAE, raids, marathons, endurance, Gravel (une application mixte entre VTT et cyclotourisme).
- Défendre la charte de la MBF-Belgium afin d'être plus proche de la nature et surtout de faire prendre conscience à nos membres son plus grand respect.

Grâce à nos nombreux clubs installés à travers toutes les provinces, l'avantage d'un membre fédéré sera de retrouver à travers tout le pays ce même esprit qui nous anime tout en lui permettant de découvrir toute la beauté différente de nos régions. Vu toutes ces contraintes actuelles et à venir, il est plus que nécessaire que le VTT soit représenté par une Fédération Vélo- Liberté digne de ce nom afin de lui assurer une longue vie !

6.2. LES ACTIVITÉS A LA FFBC : QUE PRATIQUER ?

DEFINITIONS (Wikipedia) et ADAPATATION A LA FFBC « NO COMPETITION ».

• **LA RANDONNÉE VTT ET VTC** : proche de la randonnée pédestre mais à vélo, la randonnée VTT est sans doute la pratique la plus populaire du Vélo Tout Terrain et du Vélo Tout Chemin. Il s'agit de se promener de façon plus ou moins sportive sur des chemins variés.

Il existe un grand nombre de circuits de randonnée permanents balisés, ainsi que des randonnées ponctuelles organisées par des clubs ou des associations. C'est là que les clubs de la Fédération excellent par le nombre de leurs organisations : kilométrages de 15/30/45 & 60 km, découvertes de sentiers forestiers et campagnards, traversée de villages, passage à gués, ... Aussi les clubs seront attentifs aux ravitaillements bien fournis au bon kilométrage selon la distance du jour, bike-wash, douches pour le pilote.... autant de services rendus aux participants.

• **LE CROSS-COUNTRY VTT, PARFOIS NOTÉ XC (X-COUNTRY)** : le cross-country peut parfois prendre la forme de courses axées sur l'endurance où la durée devient le facteur déterminant et pouvant se dérouler durant jusqu'à 24h. Ces compétitions se pratiquent en équipes ou individuellement, avec pour objectif d'effectuer le plus grand nombre de tours d'un circuit dans le temps imparti.

LA FFBC NE PRÔNE PAS LA COMPÉTITION MAIS LE VTT LOISIR ET LA DÉCOUVERTE DE NOS BELLES RÉGIONS. A VOUS DE VOUS FIXER VOS OBJECTIFS : VITESSE ET RENDEMENT OU PROMENADE ET DÉCOUVERTE ...

L'un n'empêchant pas l'autre, ce sera votre «propre» objectif selon votre état de forme du jour qui vous fera aller au bout de votre randonnée. Mais surtout passer en mode «randonnée» développé ci-dessous. De plus en plus d'endurances prennent un côté plutôt convivial que réellement sportif et que de ce fait elles deviennent de plus en plus prisées par nos membres FFBC.

- **LE RAID ET LE CROSS-COUNTRY MARATHON** : le **Raid** basé sur le dénivelé est considéré et réputé pour ses parcours techniques et physiques, ses paysages hors du commun avec ses longues descentes et montées se trouvent de préférence en montagne. Le Dénivelé de ces parcours est de plus de 3000 D+, jusqu'à... «beaucoup plus». Ces parcours s'adressent aux pilotes ayant une très bonne condition physique.

Et dans notre «plat pays», il est difficile de trouver de tels dénivelés. Cependant quelques clubs FFBC ont retroussés leurs manches et vous proposent des marathons longue distance. Ces «Raids» se déroulent sur une journée, sur une distance à partir de 80 km. Ces épreuves sont proches du «cross-country marathon» (voir ci-dessous). Les terrains de jeux sont bien nos vertes vallées et collines : Vallée de la Semois, de Lesse, en Province de Luxembourg, Vallée de l'Ourthe en Province de Liège et vallée du Bocq en Province de Namur sont les terrains choisis par nos clubs pour vous proposer des dénivelés importants. Il vous faudra alors vous lancer le défi de réaliser telle distance parfois sous des températures extrêmement chaudes et parfois sur des sols humides, voire boueux ce qui rendra votre randonnée très pénible... Mais le but sera de la terminer !

Quant au **cross country marathon** il est lui basé sur la distance, c'est là que nos clubs sont spécialistes. Ils vous proposeront un terrain de jeu ludique, sportif, ... Le pilote et son équipement doivent être cependant irréprochables car vous en aurez pour plus de 4h de VTT.

- **LES « ENDURANCES VTT »** : Pour ceux qui ne l'ont pas encore pratiquée, il s'agit d'une organisation qui se déroule sur un circuit fermé et privatisé (un bois ou autre domaine privé) et dont le but est de permettre aux participants de parcourir un maximum de kilomètres (des tours de circuit) en un laps de temps déterminé à l'avance (deux, trois, quatre, six heures, voire plus), en solo ou en équipe (dont le nombre maximum de membres est précisé par l'organisateur).

Le principe est que tous les participants munis d'un dossard (solo et/ ou équipe) s'élancent en même temps sur le circuit, l'organisateur se charge ensuite d'effectuer un comptage qui permettra d'annoncer à chacun le nombre de tours et donc de kilomètres qu'il aura parcouru. Les organisateurs remettront éventuellement des récompenses aux participants en fonction du nombre de tours effectués et selon les catégories d'âge et de sexe. Ces organisations admettent la participation des jeunes et des moins jeunes, des familles, etc... inutile de dire que l'ambiance autour des circuits est conviviale !

Étant donné les difficultés parfois rencontrées par les organisateurs afin de réunir l'ensemble des autorisations nécessaires à la mise en place d'une randonnée en circuit ouvert, nous constatons un accroissement du nombre de randos d'endurance et il est donc normal que la Fédération s'ouvre à ce genre de pratique pour le VTT.

Nous voulons ici sensibiliser les affiliés et les clubs organisateurs par rapport à l'esprit dans lequel ce genre de manifestations doit se dérouler, afin de préserver le respect de la philosophie de notre Fédération, celui de la convivialité et du vélo-liberté. SELON LA PHILOSOPHIE DE NOTRE FÉDÉRATION, NOTRE PRATIQUE DU VÉLO DE LOISIR NE PEUT ABOUTIR À UNE COMPÉTITION AVEC L'ÉTABLISSEMENT DE CLASSEMENTS INDIVIDUELS METTANT EN EXERGUE LA PERFORMANCE. La seule compétition que nous

admettons est celle que l'on engage envers soi-même. Il est donc tout à fait normal que nous acceptions ce genre d'organisations dans le calendrier fédéral pour autant qu'elles aient pour objectif de donner l'occasion aux participants de se défouler voir de se surpasser en toute sécurité et dans la convivialité.

Concrètement, nous pouvons accueillir des organisations dont l'objectif est de parcourir un maximum de tours sur un circuit fermé, que cela soit en solitaire ou par équipe. Par contre, nous ne pouvons accepter des organisations avec des chronométrages électroniques réalisés par des professionnels (chrono avec puces) et dont l'objectif est d'établir des classements individuels qui mettront en exergue la performance chronométrée. Il va de soi qu'il est demandé aux participants d'adopter un comportement fairplay dans la convivialité.

C'est à ces conditions que la Fédération peut accepter de couvrir ses affiliés et les clubs organisateurs pour ce genre de pratique. Nous ne manquerons évidemment pas de promouvoir vos organisations via nos réseaux.

- **L'ENDURO** : Apparue fin des années 2000 en Belgique grâce notamment au développement technologique des vélos, cette discipline est une héritière de la discipline moto mêlant des éléments de VTT de descente et de cross-country. Au départ ce fut avant tout une appellation commerciale pour un certain type de vélo mais très vite une pratique plus appropriée à vue le jour.

Globalement à profil descendant et généralement pratiquée sur des chemins monotraces, elle se pratique de manière individuelle sur des descentes relativement longues et naturelles contrairement à la descente (DH) où des éléments artificiels sont ajoutés. Elle se différencie fortement de cette dernière par des tronçons de liaison à parcourir sur le vélo et donc demandant une bonne condition physique afin de remonter vers les sommets.

Fréquemment chronométrées, ces « spéciales » peuvent également être parcourues en dilettante ce qui rentre mieux dans la philosophie du Vélo-Liberté qui est la nôtre. *Attention cependant que cette discipline plus engagée a été intégrée au sein de notre fédération dans le seul but d'une pratique de loisir et donc non compétitive. De plus, nous insistons sur le fait qu'elle doit être pratiquée en total respect de la nature et des autres usagers.*

Nous conseillons donc sa pratique sur les différents « Trails Centers » mis en place par des associations adoptant cette éthique.

- **LE VTAE - VÉLO TOUT TERRAIN À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE** : Grâce à l'assistance électrique, une nouvelle philosophie du VTT voit le jour en ne supprimant pas l'effort à fournir mais en le remplaçant à sa juste place qui n'est pas forcément le seul centre d'intérêt. Vu le succès tant attendu et grâce à une technique arrivée à maturité (même si nous sommes encore loin d'avoir tout vu) mais également et surtout de par les débats qu'il crée autour de la discipline proprement dite, le vélo électrique est devenu un très beau sujet de réflexion !

Si de par sa nature le vélo est un engin mû par l'énergie humaine, l'assistance électrique pouvait en toute logique ne pas convaincre les puristes vu l'excès de poids engendré et surtout la faible autonomie des premiers modèles commercialisés. Aujourd'hui avec l'arrivée des nouvelles technologies en matière de moteur et batteries, le surcroît de poids et d'inertie du vélo fait réfléchir bon nombre d'adeptes qui envisagent de repousser leurs limites humaines en consacrant leurs efforts au côté ludique du VTT.

Pour résumer au plus court, les utilisateurs de VTAE vous diront : « Pourquoi souffrir alors que l'on peut éviter ça ? » Ce point de vue se verra fortifié si l'utilisateur n'est plus capable pour quelque raison que ce soit de pratiquer la discipline de manière musculaire et surtout lui permettra de continuer à prendre du plaisir avec ses petits camarades de jeu qui auront pu préserver une certaine santé !

Si tout s'arrêtait là, cette nouvelle discipline ne serait en fait qu'une certaine évolution technique et ne

VADEMECUM



poserait à première vue aucun souci. Par contre, elle ouvre les portes du VTT à de nombreux adeptes et comme ce fut le cas avec l'arrivée de l'enduro et l'approche de la discipline proprement dite avec pour conclusion de bousculer les « bonnes vieilles habitudes »...

Du côté des défenseurs du vélo à propulsion humaine, les points de vue sont nettement plus nombreux et partent un peu dans tous les sens ce qui est très loin de faciliter le débat ! Tout d'abord d'un point de vue éthique, nous nous retrouvons à l'opposé des valeurs propres du VTT qui résident dans la découverte de la nature de la façon la plus simple et la plus discrète possible via une activité sportive. Certes le VTAE ne représente pas l'idylle écologique avec des batteries remplies de produits chimiques mais c'est principalement l'approche du milieu naturel et la valeur sportive de l'effort en lui-même qui sont remises en cause par bon nombre de pratiquants.

Si l'on parle bien d'assistance électrique et non d'e-bike, celle-ci ne supprimera pas l'effort à fournir mais le remettra à sa juste place qui n'est pas forcément celui de faire tourner les jambes et de ce fait ce sera toute la philosophie de la pratique du vélo qui changera avec une plus grande concentration sur le pilotage.

Sans vouloir entrer dans de grandes théories qui nous éloigneraient de nos sentiers, le mot « effort » pourrait se résumer en matière de vélo à un comparatif entre individus les obligeant à la souffrance alors qu'il n'en est rien dans la vie de tous les jours et que celui-ci pourrait tout simplement être remplacé par « plaisir » qui correspondrait beaucoup mieux aux attentes réelles des vététistes que nous sommes.

La cohabitation ne pourra se faire correctement que si chacun y met du sien et adopte un comportement responsable.

Comme vous pourrez le remarquer, le débat est loin d'être clos, et on ne peut ignorer à l'heure actuelle que le VTAE peut représenter un danger pour l'image du VTT en général non pas de par sa conception mais uniquement par le fait qu'il engendra encore une plus grande concentration de vélos dans la nature déjà bien encombrée ! De bonnes bases et réflexions sont posées, on se doit d'être vigilant quant à son développement et cadrer certaines choses comme on a su le faire avec la pratique du Freeride par exemple et ensuite de l'Enduro où l'on avait pu entrevoir quelques comportements peu exemplaires de la part d'une minorité d'utilisateurs.

Sources d'infos :

<https://www.codezero.fr/et-si-le-velo-electrique-impactait-le-marche-la-moto/>

<https://www.codezero.fr/velo-electrique-philosophie-de-leffort/>

<https://www.velochannel.com/le-vtt-a-assistanceeectrique-une-reelleproblematique-32274a>





6.3. LE VTT «EN FAMILLE»

Comment amener les membres d'une famille qui se tourne vers notre sport nature à faire un randonnée VTT telle que nous la concevons ?

- LA COURSE AU DÉNIVELÉ DOIT ÊTRE MISE DE CÔTÉ.

- UN VTT FAMILIAL NE DOIT PAS COMPTER DE ZONES TECHNIQUES ET DIFFICILES (SINGLETRACK, DESCENTE DANGEREUSE, VOIE RAPIDE, ...) .

UNE FAMILLE EST COMPOSÉE DE PARFAITS NOVICES : les « familles » n'ont probablement pas le matériel que nous avons, encore moins la même technique qu'un vététiste averti donc les chemins empruntés doivent être réduits au moindre obstacle possible.

Question ouverte : Certains parcours que l'on appelle « petite distance » ne sont-ils pas trop difficile à la pratique du VTT pour ces personnes ?

LA RÉFLEXION ABOUTI SUR LA DÉNOMINATION D'UN VÉLO TOUT CHEMIN FAMILIAL OU PLUTÔT DE PRIVILÉGIER UN PARCOURS « DÉCOUVERTE » DE MAXIMUM 10 À 15 KM UTILISANT DES CHEMINS ET SENTIERS LARGES ET SANS OBSTACLE.

Le but étant de les rassurer sur notre pratique « découverte » loin des photos que l'on peut voir dans les magazines mais qui demande une certaine connaissance. Leur appréciation en dépendra de l'effort demandé à la réalisation de ce parcours.

Une première randonnée réalisée, le côté technique et « fun » du VTT arrivera sur une deuxième expérience qui leur sera proposé sur d'autres parcours comme nous savons les faire actuellement.

Les différentes pistes élaborées débouchèrent finalement vers un système de labellisation de ces randonnées : « **Label Rando DécouVerte** » ou « **La belle VertTe** » afin de proposer de venir découvrir une région en famille non plus avec un VTT dit familial qui fréquemment est trop pénible pour les membres qui n'ont aucune pratique mais bien par un parcours VTC un peu à l'image du Beau Vélo de la RTBF : un halage ou tout autres sentiers agréables est préférable afin de découvrir le sport nature.

L'idée étant de trouver une organisation par Province et de les mettre en relation lors d'une promotion commune réalisée par la Fédé. Pour votre info, la FFCT a créer une charte « **Verte Tout Terrain** » qui sera examinée par notre Fédération afin de créer les bases de la notre et la soumettre à nos clubs...

POUR CELA NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE INTERVENTION ET L'INVESTISSEMENT DE NOS CLUBS COMPÉTENTS.



6.4. LE VELO ZERO DECHETS

**La seule
EMPREINTE
de notre
PASSAGE**



Soucieuse de notre belle planète, la Fédération Francophone Belge du Cyclotourisme et du VTT - www.velo-liberte.be - lance une campagne de sensibilisation #velozerodechets auprès de ses clubs affiliés, de ses membres et de même qu'aux non affiliés présents sur les organisations de notre sport de loisir et de découverte qu'est le Cyclo-tourisme et le Vélo Tout Terrain.

Cette campagne d'information a pour but principal de diminuer au maximum l'impact de notre discipline sportive sur l'environnement. Seul notre passage à vélo est identifiable par la trace laissée de nos deux roues et disparaîtra rapidement du paysage si nous n'y laissons rien d'autre traîner derrière nous.

Axée sur plusieurs thèmes, elle portera avant tout sur le respect de la nature et visera la diminution considérable des emballages et autres produits plastiques sur nos organisations :

- utilisation de gobelets réutilisables aux ravitaillements;
- balisage des randonnées avec emploi de matériaux écologiques;
- inscription informatisée des participants à nos randonnées grâce au scanning afin d'éviter l'utilisation exagérée de papier;
- promotion des randonnées via notre calendrier web spécifique et nos différentes pages d'information internet afin d'éviter les trop nombreux flyers déposés sur les manifestations ;
- et biens d'autres sujets à l'avenir... qui seront portés par les clubs de la Fédération.

NOTRE SLOGAN QUI DIT TOUT ! MONTRONS L'EXEMPLE !

La première démarche mise en place consiste à informer nos affiliés sur les différentes alternatives existantes. On entend souvent : tous les petits gestes comptent et bien celui-ci en fera partie!

Nous avons également mis en place une campagne d'information reprenant les différents gestes à proscrire afin d'éviter de souiller les endroits parcourus mais également ceux en vue de diminuer les déchets (recyclables ou non) occasionnés par nos organisations. La campagne est couramment relayée dans nos revues CYCLO et PASSION VTT, sur notre site internet www.velo-liberte.be. Nous espérons également un large relais des clubs affiliés à notre Fédération lors de leurs organisations du calendrier de randonnées 2020. En agissant de la sorte, cela deviendra de grands gestes pour l'environnement.



Velo-liberte.be



7.1. FÉDÉRER LE GRAVEL au sein de notre Fédération

C'EST QUOI LE GRAVEL ?

- Texte repris sur Facebook/CC HABAY -

Le terme de GRAVEL désigne à la fois une pratique cycliste, au même titre que le cyclisme sur route, le VTT, le cyclo-cross, le cyclisme sur piste ou le BMX, mais aussi le type de vélo (gravel bike) utilisé pour cette discipline.

Si on traduit littéralement le terme de « GRAVEL BIKE », cela signifie « VÉLO DE GRAVIER » et ça résume plutôt bien cette discipline. En quelque sorte, le gravel pourrait être comparé à la pratique du trail en course à pied. En effet, la pratique du GRAVEL mélange des passages sur route avec des passages sur des sentiers, des chemins et des pistes, un peu à l'instar du cyclo-cross. Mais, en réalité, son héritage est multiple, entre vélo de route, cyclo-cross, VTT et vélo de voyage.

Et, à l'inverse du cyclo-cross – discipline de laquelle le GRAVEL se rapproche probablement le plus –, il y a moins une recherche de performance que de confort dans la pratique du gravel, où les sorties s'inscrivent davantage dans la durée tandis que le cyclo-cross privilégie lui plutôt des efforts courts et intenses. Son côté hybride et polyvalent permet ainsi une multitude de possibilités : certains cyclistes vont ainsi l'utiliser pour explorer leur environnement, dans une démarche de loisir, d'autres pour aller travailler ou pour voyager.

Par sa polyvalence, le GRAVEL offre ainsi un sentiment de liberté aux cyclistes qui le pratiquent. Il permet ainsi de passer d'une portion goudronnée à un sentier et d'explorer les alentours sans aucune limite, si ce n'est celle de votre imagination, avec un seul et même vélo.

LE GRAVEL A LA FÉDÉ

Depuis 2020, nous recevons de plus en plus de demandes d'information sur la possibilité de trouver des traces GPS et/ou on nous interroge souvent si des randonnées Gravel existent au sein des clubs en parallèle d'une organisation type CYCLO et/ou VTT. Nous ne pouvons donc pas en rester là!

Sur la base des traces du Wallonia Gravel Tour (Aout 2022), la Fédé a planché sur des traces qui vous permettront de réaliser un tour de Wallonie en plusieurs étapes au départ de chez vous. Elle vous propose simplement de récupérer les traces des huit étapes du WGT qui ont été adaptées afin qu'elles conviennent pour l'adepte que vous êtes et qui désire tout simplement partir de chez lui.

Il suffira alors de récupérer le circuit proposé à n'importe quel endroit de celle-ci au départ de chez vous. C'est une option nettement plus attrayante et qui plaît à bon nombre d'entre vous en attendant de s'élancer sur un plus long défi du type diagonale gravel en totale autonomie. C'est une autre possibilité est d'utiliser le parcours via l'une ou l'autre «Auberges de Jeunesse» (partenaire du WGT) comme point de chute moyennant quelques petits aménagements.





7.2. LE RÉSEAU GR²



(Re)découvrez la Wallonie à vélo, son patrimoine naturel et culturel : le réseau GR² de la FFBC est réparti en diagonales et boucles régionales.

Les parcours proposés sous forme de traces GPS sont du type tout-chemin (petites routes, chemins et single-tracks) accessibles aux vélos Gravel, city-bike, VTT sans être difficiles techniquement.

Chacun choisit sa formule : autonomie, bikepacking, encadré, en solitaire, entre amis de club ou connaissances des réseaux sociaux. Ouvertes à tous, membres FFBC ou non.

Vous pouvez commencer votre randonnée en tout point du parcours et adapter la longueur des circuits à votre envie.

LES 8 BOUCLES GRAVEL

Au départ de 8 points relais : (Mt Enclus, Mons, Viroinval, Orval, Achouffe, Verviers, Fernelmont, Waterloo)

Boucle 1 : Mont de l'Enclus – Mons	A/R
Boucle 2 : Mons – Viroinval	A/R
Boucle 3 : Viroinval – Orval	A/R
Boucle 4 : Waterloo - Mont de l'Enclus	A/R
Boucle 5 : Fernelmont – Waterloo	A/R
Boucle 6 : Verviers – Fernelmont	A/R
Boucle 7 : Achouffe – Verviers	A/R
Boucle 8 : Orval – Achouffe	A/R

LES 6 DIAGONALES

Des Grandes Randonnées à mettre à l'agenda :

La « Plein Sud » :

D1 : Mont de l'Enclus - Orval	340 km
D2 : Orval - Mont de l'Enclus	350 km

L' « Horizontale »

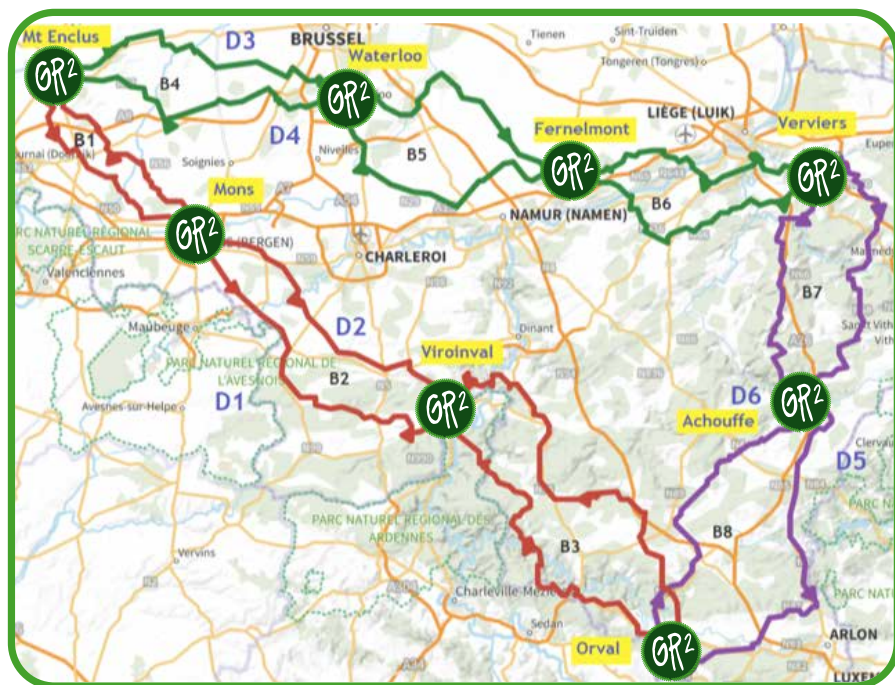
D3 : Mont de l'Enclus - Verviers	350 km
D4 : Verviers - Mont de l'Enclus	340 km

La « Méridienne »

D5 : Verviers - Orval	230 km
D6 : Orval - Verviers	220 km

Inscrivez vos kilomètres parcourus à votre palmarès FFBC. Ce n'est pas une obligation, vous êtes totalement libre d'alimenter votre palmarès au sein de la FFBC. C'est aussi cela être membre.





POUR VOUS INSCRIRE :

- 1°) Dans le calendrier Vélo-Liberté se trouvant sur notre site internet (<https://www.velo-liberte.be/calendrier/>), vous retrouverez tous nos parcours en sélectionnant le type GRAVEL et le challenge GR2 en date du 31/12/AAAA (AAAA = Année).
 - 2°) Après avoir fait votre choix et vous êtes acquitté d'une P.A.F., vous recevrez par courrier postal votre plaque de guidon de même qu'une carte de pointage en vue d'homologuer vos km dans le challenge.
 - 3°) Un mail vous sera également envoyé avec le fichier GPX, un road-book de même qu'un guide d'information touristique et pratique sur le parcours au format pdf.
- Dès ce moment, vous pourrez en toute liberté vous élancer sur le parcours à votre meilleure convenance et le faire valider dès votre retour en renvoyant votre trace à gravel@velo-liberte.be.



V A D E M E C U M

POINTS D'ACCUEIL GR²

En plus d'avoir développé ce réseau, votre Fédération recherche des points d'accueil en vue non seulement de valider vos futurs challenges mais également pour vous proposer des endroits de pause de qualité !

Si le partenariat avec les Auberges de Jeunesse nous a garanti un service plus que correct au niveau sommeil et repas, celles-ci ont été des endroits d'accueil chaleureux pour nos participants du Wallonia Gravel Tour Bikepacking au terme de journées épuisantes. Ce service supplémentaire nous incite à continuer la promotion de ces lieux de grande convivialité pour les adeptes de la Petite Reine en devenant des points de contrôle de nos boucles lors de vos futurs défis.

De plus, nous avons également continué à démarcher sur les différentes étapes et avons découvert d'autres endroits tout aussi conviviaux acceptant sans le moindre souci l'arrivée de randonneurs en quête d'un moment de détente avec possibilité de se restaurer soit à la carte ou avec des aliments achetés à proximité.

Mieux encore, ils pourront à votre demande attester de votre passage ou vous prendre en photo devant la plaquette placée sur la devanture de leur établissement en vue d'homologuer votre défi à votre retour.

Cette liste n'est certainement pas exhaustive et nous ne manquerons pas de la remettre à jour au fur et à mesure de nouveaux contacts. Retrouvez actuellement les points d'accueil sur notre site www.velo-liberte.be dans les pages dédiées au gravel.



WALLONIA GRAVEL TOUR BICKEPACKING

Comme vous le savez, la FFBC crée un réseau de Grandes Randonnées GRavel en Wallonie dénommé GR². Il est destiné à promouvoir le voyage itinérant à vélo par les voies de traverse hors de la circulation routière à la (re)découverte de nos régions. La Wallonie est un excellent terrain de jeu pour ce nouveau type d'aventure près de chez soi.

Afin de faire connaître ce réseau, nous avons créé le **Wallonia Gravel Tour Bikepacking** qui a utilisé une partie des boucles et diagonales du GR².

Parmi les participants au WGT (Wallonia Gravel Tour), on trouve un public varié réparti dans 3 catégories :

- Les **Randonneurs** ont fait le choix de l'autonomie totale, ils ont trouvé un terrain de jeu adapté à leur besoin de dépassement.
- **Touristes** plus intéressés par l'aventure collective ont opté pour le découpage en 8 étapes avec hébergement en Auberges de jeunesse ou autres lieux réservés par la FFBC (Vierves-sur-Viroin et Abbaye d'Orval)
- Les **Curieux** se sont joints au groupe pour une ou plusieurs étapes.

Afin de soulager au maximum les participants et surtout à la vue de la météo estivale connue, le staff véhiculera ces en-cas pour le plus grand confort de toutes et tous. Le bonheur se lit sur les visages et les commentaires plus qu'élogieux envers la qualité du parcours rendent tout le monde heureux !





7.2. L'ORGANISATION D'UNE RANDO GRAVEL

Les parcours Gravel ont pour vocation de faire découvrir une région, son patrimoine naturel et culturel par les petites routes et chemins. Des single tracks peuvent être proposées en restant accessibles aux vélos de type Gravel.

Il est recommandé de signaler le niveau de difficulté technique de 0 à 5.

- 0 = uniquement routes en bon état (cyclotourisme)
- 1 = parcours entièrement cyclable pour un cycliste moyen
- 2 = parcours mixte sans grande difficultés techniques (100% cyclable)
- 3 = parcours globalement accessible avec quelques passages techniques
- 4 = parcours technique avec quelques portages possibles
- 5 = parcours type VTT

Les parcours de niveau 1 à 3 sont à conseiller pour notre public vélo-loisir.

Important : si le parcours proposé traverse des zones privées pour lesquelles, vous avez obtenu l'autorisation de passage, il est utile d'en informer les participants afin qu'ils n'empruntent pas ces tronçons hors organisation.

PRÉPARATION ET ENVOI DES DOSSIERS DESTINÉS AUX COMMUNES

En fonction des dispositions/arrêtés provinciaux et/ou communaux en vigueur, les demandes préalables seront transmises aux communes traversées et auprès du S.P.W. « Route et Bâtiment ».

Elles reprendront les données suivantes :

- Le nom du club organisateur, sa forme juridique (a.s.b.l., association de fait), l'adresse de son siège social et la qualité du signataire de la demande.
- Le nom et l'adresse de la personne responsable
- La date de l'organisation et les heures de passage sur la commune
- Une estimation du nombre de participants
- Le(s) lieu(x) choisi(s) pour implanter le(s) poste(s) de ravitaillement
- Indiquez si vous prévoyez la pose d'équipements ou d'installations temporaires : barrières Nadar, équipement de sonorisation, etc...
- Un plan détaillé du parcours

LA PROMOTION

Les clubs organisateurs afficheront les logos de la FFBC sur tous leurs documents, preuve de leur affiliation et de leur engagement sur la qualité de leurs randonnées. Les logos sont la propriété de la FFBC : seuls les clubs affiliés sont autorisés à afficher ces logos.

Les publications éditées par la FFBC (Cyclo et Passion VTT) ainsi que le site de la Fédération sont bien sûr les meilleurs moyens de promouvoir vos activités et ainsi toucher un public bien ciblé. Ne négligez pas la presse locale, ce qui vous permettra d'approcher des sponsors régionaux.

LE BALISAGE DU PARCOURS

Les participants aux randonnées Gravel ont pris l'habitude de naviguer à l'aide de leur GPS. Il n'est donc pas indispensable de baliser le parcours. Si vous décidez de baliser physiquement, veuillez vous rapporter au guide « Randonnées Route » ou « Randonnées VTT » selon votre parcours.

En proposant les préinscriptions en ligne, vous avez la possibilité d'envoyer les traces GPS au format GPX par mail aux participants. Il est conseillé de prévoir un PC afin de placer la trace dans les GPS des cyclistes qui ne maîtrisent pas la technique.

LES ASSURANCES, L'INFRASTRUCTURE ET L'ACCEUIL

Veillez à être en ordre au niveau des assurances. Les domaines suivants doivent être couverts :

- RC responsabilité objective: couvrant les risques d'incendie ou explosion (indemnisation des victimes).
- RC incendie pour les locaux occupés.
- RC exploitation, intoxication alimentaire si vous exploitez une buvette ou si vous assurez un service de restauration (barbecue...)
- Assurance Complémentaire "aides volontaires non-membres" de manière à assurer les bénévoles non couverts par la RC membre.
- Un fléchage d'approche renseignant le lieu de l'organisation. Celui-ci se fera en respect des règles édictées au point 4.3 et sera clair et soigné.
- Avoir des possibilités de parking voiture proches du lieu d'inscription. L'organisateur mettra éventuellement en place un système de guide au cas où cela serait nécessaire (affluence importante, parking un peu éloigné, plusieurs parkings, partie des parkings interdits, ...).
- Le lieu des inscriptions doit être clairement identifiable par les participants
- L'organisateur veillera à créer une ambiance chaleureuse sur son site de départ (déjà un sourire, c'est bien !, musique, ...).
- Le balisage de l'endroit de départ, à la sortie de la salle doit être soigné (clair, visible, répété,...).
- Les diverses organisations veilleront à faciliter les inscriptions : Une table bien identifiée avec les formulaires d'inscription à l'entrée de la salle.
- Le personnel préposé aux inscriptions sera opérationnel TRENTE minutes avant le premier départ.
- La table de paiement directement identifiable par les participants avec une table réservée aux affiliés de la FFBC.
- Prévoir un tableau avec des informations sur les parcours : soit description (facile, moyen,...) soit le parcours sur carte, soit un détail des dénivelées - kilométrage exact, nombre de ravitaillements par tracé, ...
- Prévoir un tableau avec mise en évidence de la technique de balisage utilisée.
- Avoir, sur le lieu de départ, au moins une personne en mesure de donner toutes les informations sur les parcours : localisation, difficultés rencontrées, nombre de ravitaillements, ...
- Les prix d'inscription ne peuvent être supérieurs à ceux publiés par la Fédération
- Les affiliés d'un jour seront clairement informés de la réduction octroyée aux affiliés de la FFBC

Un minimum de commodités est requis : des toilettes propres, des douches chaudes et propres si possible, un après-bike avec petite restauration, des boissons chaudes et fraîches.

Toutes ces commodités doivent être visibles ou clairement signalées. L'ambiance là aussi est importante et fera «tourner» le bar. (projection de photos, musique etc...)

LES RAVITAILLEMENTS

- Répartir judicieusement les postes de ravitaillement en fonction de la distance et des difficultés du parcours ainsi qu'une quantité suffisante pour tous les participants. Essayer autant que possible de varier vos ravits en proposant du salé (sels minéraux) et du sucré. De nouveau l'originalité laissera de bons souvenirs de votre rando.
- Assurer des ravitaillements en respectant les bonnes pratiques d'hygiène, en veillant à la qualité du ravitaillement et à la sécurité des cyclos.
- Prévoir et mettre en évidence des poubelles pour que les Cyclos y déposent leurs déchets.

RECOMMANDATIONS AUX POINTS DE RAVITAILLEMENT :

- Veiller à ce qu'il y ait du réseau GSM,
- Prévoir une trousse médicale pour premiers soins,



- Avoir une liste de numéros de téléphone d'urgence (hôpital, ambulance, police, 112....)
- Avoir à chaque ravitaillement un minimum de petit outillage ainsi qu'une pompe afin de permettre aux participants de faire des petites réparations.
- Eviter de localiser un ravitaillement en bas d'une côte.
- Rechercher une zone de dégagement afin d'être hors de la circulation, et à un endroit où les cyclos pourront satisfaire leurs besoins naturels et poser leurs vélos sans trop de difficultés

FEUILLE DE ROUTE

Un itinéraire, le plus détaillé possible, sera remis à chaque participant. Celui-ci devra impérativement comporter :

- le numéro d'appel de l'organisateur en cas de problème
- le numéro d'appel du service d'urgence à savoir le 112
- les heures d'ouverture et de fermeture des ravitaillements calculées sur une moyenne horaire comprise entre 17 et 30 km/h
- le lieu précis du ravitaillement
- l'heure de fermeture de la permanence au lieu d'accueil calculée sur la même moyenne horaire.
- Le logo de la FFBC ainsi que celui des sponsors du challenge dans lequel l'organisation est inscrite.

7.2 LES RANDOS-DECOUVERTE GRAVEL HOMOLOGUÉES



L'ampleur grandissante du Gravel ouvre la porte à la découverte d'une région par de nouveaux parcours hors des routes cyclo et VTT habituelles. Votre région offre certainement un choix important de chemins.

Un nouveau challenge Gravel été créé : la « Rando-Découverte Gravel (RDG) ». Son objectif est d'inciter à se (re)mettre en selle, pour une (re)découverte d'une région en Gravel sans esprit de compétition. Pas de distance, de moyenne, ou de dénivelé qui pourraient rebuter certains à participer à d'autres challenges FFBC. Ce challenge, qui met l'accent sur les petites distances, offre juste le plaisir de rouler selon ses capacités (physiques, financières ou de temps) sur des chemins différents.

La technologie GPS (appareil dédié ou application smartphone) autorise la préparation de sa sortie, son guidage, son enregistrement permettant d'être le témoin de cette RDG en vue de son homologation.

L'EXCURSION, L'ÉLÉMENT DE BASE D'UNE RDG.

Kesako? Une excursion, c'est parcourir au minimum 25 km, le plus possible en Gravel, c'est-à-dire sur des chemins (voie ouverte à la circulation du public, en terre ou empierrée, plus large qu'un sentier et qui n'est pas aménagée pour la circulation des véhicules automobiles en général) assez faciles et pas trop accidentés. La faire au moins à 2 est un gage de sécurité. Durant cette sortie, toutes les options de découverte et convivialité sont possibles : s'arrêter pour admirer un paysage ou le patrimoine local, prendre des photos, boire un verre dans un estaminet ou y manger un bout, visiter un ami ou un musée,... Le caractère de découverte convivial étant la philosophie de ce challenge, les sentiers VTT imposant des descentes vertigineuses, des montées impossibles et autres difficultés (escaliers,...) sont à éviter autant que possible. Les adeptes de plus longues distances sont les bienvenus tout en respectant la philosophie de ce challenge.

LA RANDO-DÉCOUVERTE GRAVEL (RDG).

Une Rando-Découverte Gravel (RDG), c'est parcourir plusieurs excursions de suite en respectant entre chacune une pause de 1 à 3 nuits (récupérer, préparer l'excursion suivante, attendre une météo favorable,...).

LA « RDG » PEUT SE RÉALISER SELON 2 OPTIONS :

A) LE VOYAGE : les excursions se font en ligne, l'arrivée d'une excursion étant le départ de la suivante. Le premier départ se fait de n'importe où, y compris le domicile. L'arrivée finale est soit différente (voyage en ligne) soit identique au départ initial (voyage en boucle).

B) LE SÉJOUR : les excursions se font en boucle et partent toujours du même lieu pour y revenir. Ce départ se situe n'importe où, y compris le domicile, et sera toujours identique pour la même RDG. Chaque excursion d'un séjour aura une direction générale différente de la précédente : si la 1ère part vers le Nord, la suivante ira vers le N-E ou N-W.... par exemple.

Parcourir une excursion d'un séjour en sens inverse, en respectant les contraintes de circulation routière (Pas de sens interdit sauf SUL : Sens Unique Limité), est permis voire encouragé. La découverte sous un autre angle est souvent différente et parfois surprenante.

Un petit rappel : pause de 1 à 3 nuits entre 2 excursions, tant pour le voyage que pour le séjour.

L'HOMOLOGATION.

L'homologation d'une « RDG », sa publication dans la revue avec éventuellement un commentaire de vos trouvailles récompensera ce moment de découverte et de convivialité.

L'homologation est possible après avoir parcouru au moins 4 excursions (100km min) et permet aussi de comptabiliser les km (cfr note2)

COMMENT FAIRE? La procédure suivante est valable pour 1 RDG et sera à répéter pour chaque RDG à homologuer.

- 1) Enregistrer (GPS ou appli smartphone) chaque excursion pour en obtenir un fichier GPX. L'analyse de ces fichiers GPX valide l'excursion et son caractère Gravel.
- 2) Compléter le tableau récapitulatif (1/RDG), disponible sur le site internet « <https://www.velo-liberte.be/rando-decouverte-gravel-rdg/> ». Il peut contenir 12 excursions.
- 3) Envoyer le récapitulatif de la RDG à homologuer par mail au responsable homologation avec, en joint, les fichiers ad hoc ou leur lien. Vous pouvez envoyer au fur et à mesure vos fichiers GPX : le responsable les stockera en attendant votre récapitulatif. L'intitulé du fichier sera : lieu-départ_date(jmmaa).gpx (ex : saujon_120623.gpx).
- 4) Le responsable homologue la RDG et retourne le tableau par courriel sauf demande notifiée sur le récapitulatif en cochant la case ad hoc. Dans ce cas, une participation aux frais administratifs de 2,00eur par RDG à homologuer (4 excursions min) est à verser sur le compte BE72 0682 5083 1216 de la FFBC. Dès réception du paiement, le document vous sera retourné dans les plus brefs délais.

Les coordonnées du responsable homologation sont sur le site internet « [vélo-liberté.be/contact](https://www.velo-liberte.be/contact) » et est à votre écoute via mail ou téléphone pour des compléments d'info.

***Note 1 :** Pour favoriser la participation à ces RDG, les participants aux sorties Gravel inscrites au calendrier FFBC ou organisées par leur club peuvent homologuer leurs traces. Condition : participer à au moins 4 sorties consécutives.*

***Note 2 :** Les km homologués peuvent être comptabilisés pour la médaille fédérale 5000km et seront comptabilisés dans votre palmarès.*

***Note 3 :** Une version non-informatique peut être utilisée. Dans ce cas, demander au secrétariat les documents ad hoc et verser le montant de 2,00eur. Dès réception du paiement, ils sont envoyés et sont à retourner dûment complétés au secrétariat.*



COMMANDEZ MAINTENANT VOTRE EQUIPEMENT FFBC VELO-LIBERTE sur **eshop.velo-liberte.be**

**VOS COMMANDES SONT REGROUPÉES ET PASSÉES À DATES
FIXES TOUS LES TRIMESTRES CHEZ BIORACER :**



Délai de livraison : 6 à 8 semaines
Frais de livraison non compris = +7,00euros
Païement effectué à la réservation sur le compte de la FFBC.
PAS DE STOCK / Equipement ni échangé - ni repris.

Maillot MC été	45,00eur
Cuissard été	65,00eur
Maillot ML HIVER	65,00eur
Collant long HIVER	85,00eur
Body coupe-vent	60,00eur
Manchettes	25,00eur
Tour de cou	20,00eur

MAILLOT - CUISSARD HIVER



Voir guide des tailles Modèle HOMME

	Maillot	Cuissard	Shorts
XS	160-170	160-170	160-170
S	170-180	170-180	170-180
M	180-190	180-190	180-190
L	190-200	190-200	190-200
XL	200-210	200-210	200-210
XXL	210-220	210-220	210-220
3XL	220-230	220-230	220-230
4XL	230-240	230-240	230-240
5XL	240-250	240-250	240-250
6XL	250-260	250-260	250-260
7XL	260-270	260-270	260-270
8XL	270-280	270-280	270-280
9XL	280-290	280-290	280-290
10XL	290-300	290-300	290-300

Voir guide des tailles Modèle FEMME

	Maillot	Cuissard	Shorts
XS	150-160	150-160	150-160
S	160-170	160-170	160-170
M	170-180	170-180	170-180
L	180-190	180-190	180-190
XL	190-200	190-200	190-200
XXL	200-210	200-210	200-210
3XL	210-220	210-220	210-220
4XL	220-230	220-230	220-230
5XL	230-240	230-240	230-240
6XL	240-250	240-250	240-250
7XL	250-260	250-260	250-260
8XL	260-270	260-270	260-270
9XL	270-280	270-280	270-280
10XL	280-290	280-290	280-290

MAILLOT - CUISSARD ETE



MANCHETTES



TOUR DE COU



COUPE-VENT

www.ffbc.be - www.velo-liberte.be

FFBC - QUI SOMMES NOUS ?

La Fédération Francophone Belge de Cyclotourisme et du VTT «HORS COMPETITION», pour toi qui roule à vélo en toute liberté, épris de randonnées, de voyages, de défis sportifs, de tourisme, de découvertes, ... à ton rythme, au moment qui te convient.

SANS CLUB ET SANS PRATIQUANT·E : PAS DE CALENDRIER DE RANDONNÉES A VELO !

QUELLE QUE SOIT TA DISCIPLINE
CYCL / VTT / GRAVEL
DES CHALLENGES, DES DÉFIS
DES RANDOS FAMILIALES ...
IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS
ET TOUS LES NIVEAUX !

- Trouve le club le plus proche de chez toi sur www.velo-liberte.be/trouvez_un_club
- Consulte le calendrier mis à jour hebdomadairement sur www.velo-liberte.be/calendrier
- Affilie toi sur www.velo-liberte.be/affliez-vous
- Tu souhaites inscrire une randonnée au calendrier? Prends contact via www.velo-liberte.be/contact

**ET PROFITE DES NOMBREUX AVANTAGES
DE LA FÉDÉRATION !**



Mail : ffbc@velo-liberte.be
Tel. : +32 (0)2.520.95.12

