BRM - 200KM

LES PRÉALPES D'AZUR

RIDE & SMILE

BRM - 200KM (2025 PA 08)

LES PRÉALPES D'AZUR

RIDE & SMILE

© Ride & Smile, 2025

« Pédalez, partagez et souriez ! 🚴💨 »

Association Ride & Smile
540 chemin du Défends
06250 MOUGINS

brevets@rideandsmile.cc

www.rideandsmile.cc

Un grand merci à la société **OpenRunner** qui m'a autorisé à utiliser leur site web pour le stockage des parcours ainsi que leurs fonds de cartes et profiles topologiques.

Les fonds de cartes sont fournis par OpenStreetMap (https://www.openstreetmap.org/copyright)

Version 1.1 (2025/05/31)

PROLOGUE

Les **brevets routiers mondiaux** (BRM) organisés sous l'égide de l'**Audax Club Parisien** (ACP) offrent une expérience cycliste d'endurance et de camaraderie inégalée. Fondé en 1904, l'Audax Club Parisien est l'une des premières organisations à promouvoir le cyclotourisme et l'audax, et ses brevets sont reconnus dans le monde entier.

Ces événements non compétitifs en autonomie complète encouragent les cyclistes à parcourir des distances prédéterminées sur route, allant de 200 à 1000 kilomètres, en respectant des délais stricts pour chaque trajet.

Les parcours, soigneusement sélectionnés par **Ride & Smile**, offrent une variété de paysages et de défis, des routes de montagne pittoresques aux chemins de campagne tranquilles.

Les participants se soutiennent mutuellement tout au long de l'épreuve, partageant des moments forts et renforçant les liens au sein de la communauté cycliste. Les brevets de l'**Audax Club Parisien** sont une occasion unique de repousser ses limites, de découvrir de nouveaux horizons et de partager une passion commune pour le cyclisme sur route.

Grâce à notre partenariat avec **ERGYSPORT by NUTERGIA**, vous aurez accès à des produits de nutrition sportive

spécialement conçus pour accompagner vos efforts tout au long de ce BRM.

ERGYSPORT
BY NUTERGIA

Des produits seront à votre disposition au départ et à l'arrivée du brevet, pour vous aider à maintenir votre énergie et à optimiser votre hydratation sur ce magnifique parcours de la Riviera Italienne.

Nous tenons à remercier **ERGYSPORT** pour leur soutien et leur contribution au succès de nos événements. Ensemble, nous mettons la santé et la performance au cœur de chaque défi !

Vous pouvez utiliser le code de réduction suivant **CLUBRSMILE** et obtenir 25% de réduction sur votre commande.

1.
OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

Le **BRM 200 km - Les Préalpes d'Azur (2025 PA 02)**, organisé par **Ride & Smile**, est bien plus qu'un simple défi sportif. Embarquez pour une aventure cycliste inoubliable à travers les villages perchés et les paysages spectaculaires de la Côte d'Azur ! Ce brevet de 200 km vous fera découvrir des routes mythiques, entre mer et montagne, avec des panoramas à couper le souffle.

Cet événement met à l'honneur les valeurs fondamentales de notre association :

- **La découverte et le plaisir du voyage à vélo :** Profitez de paysages variés, entre mer et montagne, en explorant des villages pittoresques et des sites emblématiques.
- **La performance et la détermination :** Ce parcours de 200 km exige endurance, gestion de l'effort et esprit de dépassement de soi.
- **La cohésion et le partage :** Roulez avec d'autres cyclistes, échangez des expériences, et vivez ensemble cette aventure humaine et sportive.

FF vélo

À vélo tout est plus beau !

Ride & Smile, affiliée à la **FFVélo** et à l'**Audax Club Parisien**, œuvre pour promouvoir le cyclotourisme dans un esprit de convivialité et de respect des valeurs fédérales.

Notre affiliation garantit un cadre sécurisé et réglementé pour l'ensemble de nos participants, et inscrit l'événement dans la tradition des **Brevets Randonneurs Mondiaux**.

Que vous soyez un habitué des longues distances ou un nouveau venu dans l'univers des brevets, ce BRM 200 km est conçu pour offrir une expérience inoubliable, accessible et enrichissante.

2.
PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

Accueil et Briefing

Lieu et heure de RDV : Le point de départ sera situé sur le parking public du Pré des Arts de Valbonne. L'accueil des participants débutera le 1er juin 2025 à 6h00 pour une départ libre prévu entre 6h30 et 7h00.

Coordonnées GPS : 43,64158° N, 7,00501° E

Briefing : Un briefing obligatoire se tiendra à 6h15. Il couvrira notamment les points suivants:

- Les consignes de sécurité.

- Les détails du parcours.
- Les points de contrôle et les horaires clés.
- Le rappel des règles de conduite en groupe et des gestes de signalisation.

Itinéraire Général

Le BRM des Préalpes d'Azur est un parcours de 200 km à travers l'arrière-pays azuréen, alternant vallées, villages perchés et cols emblématiques. Au départ de Valbonne, les cyclistes traverseront Grasse, Saint-Vallier-de-Thiey, Saint-Auban et Aiglun avant de redescendre vers la vallée du Var et de revenir par les routes sinueuses de Tourrettes-sur-Loup et Bar-sur-Loup.

Ce parcours emprunte des routes ouvertes à la circulation, où le respect du code de la route est impératif pour garantir votre sécurité et celle des autres usagers. Certaines portions traversent des pistes cyclables partagées avec des enfants, d'autres cyclistes et des piétons. Une vigilance accrue est donc nécessaire sur ces sections pour prévenir tout risque d'incident.

Points de Contrôle :

- **PC1 (8,4 km) :** Vous devrez prendre un Selfie devant le panneau de sortie LE ROURET

- **PC2 (31,7 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant la fontaine de SAINTE-CEZAIRE-SUR-SIAGNE.

- **PC3 (47,3 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau du COL DU PAS DE LA FAYE.

- **PC4 (103 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau d'entrée dans LE MAS.

- **PC5 (177 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant la fontaine de VENCE située au pied du col de Vence.

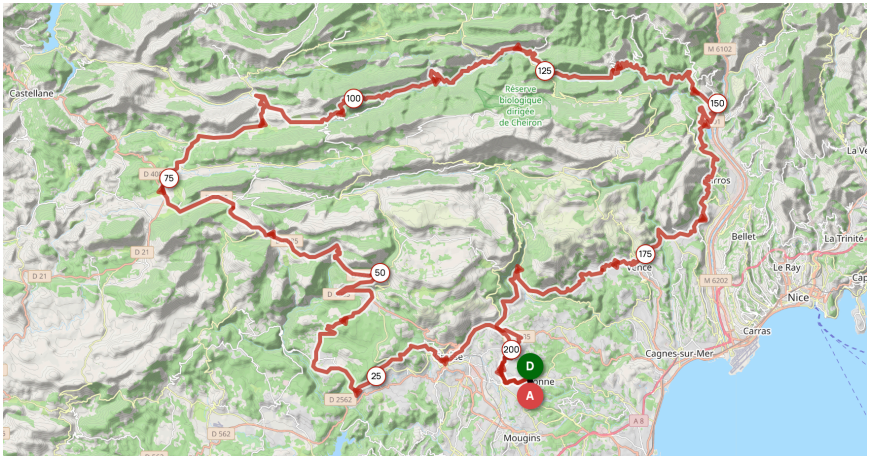
- **PC6 (197 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant la fontaine de CHATEAUNEUF-GRASSE.

Horaire estimé de retour : Le retour à Valbonne est prévu entre 14h30 et 20h30 au maximum, en fonction du rythme moyen des participants.

Points de Pause :

- **Grasse (16 km) :** Ravitaillement possible dans un café du cours Honoré Cresp.
- **Saint-Vallier-de-Thiey (41km)** : Pause déjeuner avec restauration rapide disponible.
- **La Colette (57,5 km)** : Pause déjeuner avec restauration rapide disponible.
- **Le Mas (103 km)** : Pause déjeuner avec restauration rapide disponible.
- **Roquesteron (70 km)** : Pause déjeuner avec restauration rapide disponible.
- **Tourrettes-sur-Loup (183 km) :** Arrêt possible avant le retour sur Valbonne.
- **Chateauneuf-Grasse (197 km)** : Arrêt possible avant le retour sur Valbonne.

3.
PARCOURS EN DÉTAIL

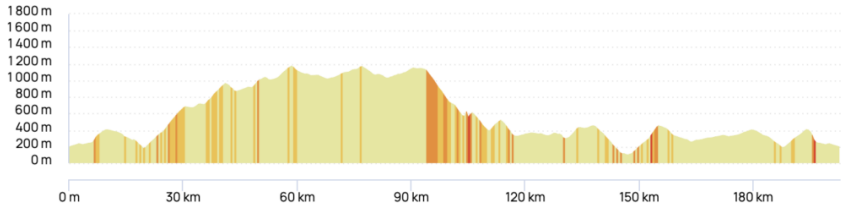


Description des Segments :

- **Valbonne → Saint-Vallier-de-Thiey (40 km) :** Un début d'itinéraire roulant avec une vue imprenable sur la Méditerranée.
- **Saint-Vallier-de-Thiey → Col de Valferrière (25 km) :** Montées soutenues entrecoupées de descentes fluides dans un cadre sauvage.
- **Col de Valferrière → Le Mas (40 km) :** Passage par de charmants villages avec un relief plus doux, idéal pour récupérer.
- **Le Mas → Pont-du-Loup (86 km) :** Longue portion relativement tranquille avec quelques passages techniques et de belles descentes panoramiques.

- **Pont-de-Loup → Valbonne (15 km) :** Dernier effort avec une montée régulière avant de redescendre vers Valbonne pour l'arrivée.

Profil du Parcours



Une feuille de route détaillée et un profil altimétrique illustrant les montées (maximum 28%) et descentes seront fournis.

Informations GPS

Un fichier GPX sera disponible au téléchargement via ce lien ou ce QR code :

https://rideandsmile.cc/wp-content/uploads/2025/05/Ride-and-Smile-Les-Prealpes-dAzur-200km-Officiel.gpx

⚠️ Les participants sont vivement encouragés à tester leur appareil avant le jour de l'événement.

Informations supplémentaires sur le parcours

- **Dénivelé moyen :** 1,5%
- **Pente maximum :** 28%
- **Altitude maximum :** 1182m
- **Durée estimée :** 10h15 (maximum 13h30 pour valider le BRM).
- **Nombre de difficultés (pentes >= 5%) :** 62
- **Nombre de cols :** 6
  - Pas de la Faye, km 41,3
  - La Colette, km 51,8
  - Col de Valferrière, km 58,7
  - Col des Lattes, km 77,1
  - Col de Pinpinier, km 93,9
  - Colle Belle, km 134
- **Nombre de points d'eau :** 19
  - Valbonne, km 0
  - Opio, km 5,45
  - Opio, km 6,5
  - Chateauneuf-Grasse, km 10,1
  - Grasse, km 20,2
  - Saint-Vallier-de-Thiey, km 35,6
  - Escragnolles, km 51,8
  - Saint-Auban, km 83,4
  - Roquesteron, km 117
  - km 126
  - Gilette, km 138
  - km 145
  - Le Broc, km 155
  - Saint-Jeannet, km 168
  - Vence, km 174
  - Tourrettes-sur-Loup, km 180
  - Pont-du-Loup, km 188
  - Le Bar-sur-Loup, km 191
  - Chateauneuf-Grasse, km 194
- **Nombre de WC :** 9
  - Valbonne, km 0
  - Chateauneuf-Grasse, km 10,1

  - Saint-Vallier-de-Thiey, km 35,6
  - Saint-Auban, km 83,4
  - Gilette, km 138
  - Le Broc, km 155
  - Vence, km 174
  - Tourrettes-sur-Loup, km 180
  - Chateauneuf-Grasse, km 194
- **Nombre de points de ravitaillement :** 19
  - Valbonne, km 0
  - Opio, km 6,5
  - Chateauneuf-Grasse, km 10,1
  - Grasse, km 16
  - Cabris, km 27,5
  - Saint-Cézaire-sur-Siagne, km 32
  - Saint-Vallier-de-Thiey, km 35,6
  - Escragnolles, km 51,8
  - Saint-Auban, km 83,4
  - Roquesteron, km 117
  - Gilette, km 138
  - Le Broc, km 155
  - Carros-Village, km 159
  - Saint-Jeannet, km 168
  - Vence, km 174
  - Tourrettes-sur-Loup, km 180
  - Pont-du-Loup, km 188
  - Le Bar-sur-Loup, km 191
  - Chateauneuf-Grasse, km 194
- **Période idéale :** Toute l'année, éviter Juillet et Août à cause de la chaleur.
- **Type de surface (FFC) :** Revêtement lisse (*90%).

L'indice de difficulté **IBP** de ce parcours est de 265, un score qui témoigne d'un défi vraiment significatif. Cet indice prend

en compte plusieurs paramètres, tels que la distance, le dénivelé cumulé, et la technicité du parcours, pour évaluer l'effort global nécessaire à sa réalisation. Avec un tel niveau, ce parcours est idéal pour des cyclistes ayant une excellente condition physique et une expérience confirmée sur des itinéraires exigeants.

Ce parcours se réalise en autonomie complète, sans aucune assistance externe. Les participants devront gérer seuls leur alimentation, leur hydratation, et toute intervention technique sur leur vélo.

Il est donc crucial de bien préparer son équipement et de planifier les arrêts aux points de ravitaillement disponibles le long du trajet. Les cyclistes doivent également être prêts à affronter des montées soutenues, des descentes parfois techniques, et une endurance prolongée sur les 200 km du parcours.

Une préparation physique rigoureuse et un matériel en parfait état sont indispensables pour relever ce défi en toute sécurité.

4.
MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Voici la liste du matériel obligatoire sur cette épreuve:

- **Compteur GPS** pour charger la trace et enregistrer la trace GPX de votre activité pour la validation.
- **Vêtements réfléchissants :** Gilet Audax ou gilet de sécurité.
- **Vêtements appropriés :** Habillez-vous en fonction des conditions météorologiques.
- **Couverture de survie**
- **Casque rigide :** Non négociable pour assurer votre sécurité.
- **Éclairage puissant :** Eclairage de vélo avant et arrière conformes à la législation et suffisamment lumineux pour éclairer votre chemin dans l'obscurité (200 lumens ou plus pour la lampe avant principale).
- **Lunettes :** Recommandées pour protéger vos yeux.
- **Kit de réparation de base :** Chambres à air de rechange, outils multifonctions, pompe, etc.
- **Nourriture et eau :** Assurez-vous d'avoir suffisamment de provisions pour toute la durée de la sortie. Il est conseillé d'avoir des gourdes avec une contenance minimale totale de 1,5 litre.
- **Téléphone portable chargé :** Toujours essentiel pour toute situation d'urgence ainsi que pour les selfies éventuels.
- **Pièce d'identité** ou une photocopie
- **Moyen de paiement :** Espèces, CB ou téléphone.

Contrôles avant le départ

Une vérification du matériel sera effectuée avant le début de l'épreuve. Tout manquement à cette liste entraînera une exclusion immédiate de l'événement.

Votre sécurité et le bon déroulement de l'épreuve sont notre priorité !

5.
SÉCURITÉ ET RÈGLES DE CONDUITE

Consignes de Sécurité

- Respect du code de la route à tout moment.
- Utilisation des signaux de main pour communiquer au sein du groupe (arrêt, obstacle, changement de direction).
- Rouler en file indienne sur les routes étroites.

Tout participant pris en flagrant délit de non-respect du code de la route sera automatiquement disqualifié du brevet.

Numéros d'urgence

- Organisateur : +33 6 03 30 55 19
- Urgences locales : 112
- Médecin de garde : 116 117
- Hôpital de Grasse : +33 4 93 09 55 55

En cas d’annulation, les participants seront informés par email avant 20h la veille. Conformément au règlement des brevets de **Ride & Smile**, il n’y aura pas de remboursement des inscriptions.

6.
COMMENT PARTICIPER?

Vous pouvez commencer par prendre connaissance de la feuille de route du parcours disponible ici:

https://rideandsmile.cc/wp-content/uploads/2025/04/BRM-200km-Les-Prealpes-dAzur-Feuille-de-route.pdf

Conditions d'Assurance et d'Adhésion

Pour participer à cet événement, il est indispensable de disposer des assurances nécessaires :

Pour les membres d'une autre fédération cycliste que la FFCT:

- Une copie de votre licence fédérale en cours de validité devra être fournie lors de l'inscription

Pour les non-adhérents à une fédération cycliste, vous devrez obligatoirement fournir :

- Un certificat d’assurance responsabilité civile (RC) et corporelle.
- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du cyclisme longue distance, daté de moins d’un an.

Solution d’assurance proposée par **Ride & Smile** :

- Si vous ne disposez pas encore de l’assurance nécessaire, **Ride & Smile** a négocié un partenariat avec une compagnie d’assurance pour vous proposer une couverture adaptée à tarif avantageux.
- Vous pouvez souscrire cette assurance directement en cliquant sur le lien suivant :

https://rideandsmile.cc/2024/11/assurance-individuelle-des-participants/

⚠️ **Rappel :** Aucun participant ne sera autorisé à prendre le départ sans avoir fourni les documents requis. Assurez-vous de vérifier ces éléments avant de finaliser votre inscription.

Règlement des BRM

Merci de lire attentivement le règlement des BRM **Ride & Smile** avant de vous inscrire :

https://rideandsmile.cc/2024/12/reglement-des-brevets-randonneurs-mondiaux-ride-smile/

Inscription au BRM

L’inscription est obligatoire, car le nombre de places est limité. Aucune inscription ne sera acceptée sur place le jour du BRM.

https://www.helloasso.com/associations/ride-and-smile/evenements/brm-200km-les-prealpes-d-azur

7.
ÉCORESPONSABILITÉ ET ÉCOLOGIE

Respect de l’environnement naturel

Les participants s’engagent à respecter l’environnement et à ne rien laisser derrière eux, y compris les emballages de nourriture, les bidons, et tout autre déchet.

Des poubelles seront disponibles au point de départ et d'arrivée.

Réduction des déchets

Pour minimiser l’empreinte écologique de l’événement, chaque participant est encouragé à utiliser des produits réutilisables (bouteilles, sacs de ravitaillement, etc.) et à limiter les emballages individuels.

⚠️ **Attention :** Les gobelets jetables ne seront pas fournis ; pensez à emporter votre propre récipient réutilisable.

Transport durable

Nous encourageons, lorsque cela est possible, les participants et leurs accompagnateurs à privilégier les moyens de transport écologiques (covoiturage, transports en commun, vélo) pour se rendre au lieu de départ et aux points d’assistance.

Respect de la faune et de la flore

Certains segments du parcours peuvent traverser des zones naturelles protégées. Afin de préserver la biodiversité, il est demandé aux participants de rester sur les traces qui sont fournies, d'éviter les zones sensibles, et de ne pas perturber la faune locale.

Tout participant pris en flagrant délit de non-respect de ces règles sera automatiquement disqualifié du brevet.

8.
VALIDATION DU BRM

Enregistrement du parcours avec un GPS

La validation de votre participation nécessite l'utilisation obligatoire d'un GPS pour enregistrer votre parcours et soumettre un fichier GPX correspondant.

⚠️ **Attention :** Aucune validation papier ne sera acceptée.

Points de contrôle

Vous devrez prendre obligatoirement un selfie devant chacun des points de contrôle indiqués sur le roadbook. Ces photos serviront de preuve de passage.

⚠️ Merci d'enlever vos lunettes et votre casque afin d'être reconnaissable.

Soumission des données

- Une page dédiée pour soumettre votre GPX et vos photos de validation sera accessible à partir de la fin du BRM.
- **Ride & Smile** se chargera ensuite de transmettre ces informations à l'ACP.

Vous pourrez accéder à la page de validation ici, lorsqu'elle sera en ligne à partir du 8 mars 2025 :

https://rideandsmile.cc/2025/04/demande-de-validation-du-brm-200km-les-prealpes-dazur/

9.
MÉDAILLES ET ÉCUSSONS

Médaille de l'ACP

Les participants ayant complété l'épreuve selon les règles définies pourront commander la médaille officielle de l'**Audax Club Parisien** (ACP) en souvenir de leur performance.

Vous pouvez commander votre médaille ici:

https://www.helloasso.com/associations/ride-and-smile/boutiques/medailles-officielles-de-l-audax-club-parisien-acp

Écusson de l'Épreuve

Un écusson exclusif a été conçu pour commémorer cette épreuve.

Il sera disponible en quantité limitée et représente l'esprit de **Ride & Smile** et les valeurs de dépassement de soi.

Vous pouvez commander votre écusson ici:

https://www.helloasso.com/associations/ride-and-smile/boutiques/brm-200-km-les-prealpes-d-azur

À commander en ligne à partir du 1er juin 2025.

10.
CONTACTS IMPORTANTS

Organisateur : Association Ride & Smile
Email : brevets@rideandsmile.cc
Téléphone : +33 6 03 30 55 19

Vous pouvez d'ores et déjà vous connecter au groupe WhatsApp **Ride & Smile** en cliquant sur le lien de discussion générale suivant:

https://chat.whatsapp.com/IFC1Zs5oPEJI3guS4HnP2P

Un groupe spécifique sera aussi créé à l'occasion de cette sortie:

https://chat.whatsapp.com/EcbvXzFovRLF49XzthhNw0

Surtout n’oubliez pas :

- Prioriser la sécurité de tous.
- S’entraider en cas de besoin.

Bonne route et profitez pleinement de cette expérience unique !