

**BREVET DISTANCE - 100KM**

**BOUCLE DE LA  
RIVIERA  
ITALIENNE**

**RIDE & SMILE**



**BREVET DISTANCE - 100KM**

**BOUCLE DE LA  
RIVIERA  
ITALIENNE**

**RIDE & SMILE**

© Ride & Smile, 2026

« Pédalez, partagez et souriez ! 🚴‍♂️ 🌄 »

Association Ride & Smile  
540 chemin du Défends  
06250 MOUGINS

brevets@rideandsmile.cc

[www.rideandsmile.cc](http://www.rideandsmile.cc)

Toutes les images de cet ouvrage ont été fournies par Patrick GARNIER, à l'exception de celle figurant à la page 30, fournie par Anne-Claire FRANCO.

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>)



# PROLOGUE

Les **brevets fédéraux de cyclotourisme**, organisés sous l'égide de la Fédération Française de Cyclotourisme (**FFCT**), sont des événements emblématiques du cyclotourisme en France. Destinés aux passionnés de vélo de tous niveaux, ces brevets représentent bien plus qu'une simple sortie : ce sont de véritables défis personnels et collectifs qui permettent de tester son endurance tout en découvrant les paysages de notre territoire.



**À vélo tout est plus beau !**

**Ces événements non compétitifs en autonomie complète** encouragent les cyclistes à parcourir des distances prédéterminées sur route, allant de 100 à 2500 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 fédéraux 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 brevet.



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 Brevet de distance 100 km - La Boucle de la Riviera

**Italienne**, organisé par **Ride & Smile**, est bien plus qu'un simple défi sportif. C'est une opportunité unique de découvrir les merveilles de la Riviera franco-italienne, tout en relevant un défi personnel et en partageant des moments mémorables avec d'autres passionnés de cyclisme.

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 100 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.

**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.



À vélo tout est plus beau !

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

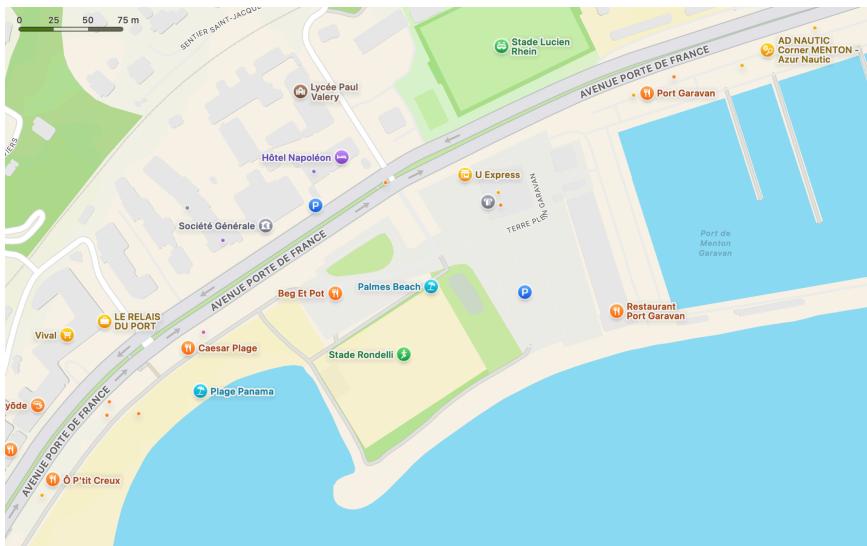
Que vous soyez un habitué des longues distances ou un nouveau venu dans l'univers des brevets, ce brevet fédéral 100 km est conçu pour offrir une expérience inoubliable, accessible et enrichissante.

# 2.

# PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

## Accueil et Briefing

**Lieu et heure de RDV :** Le point de départ sera situé sur le parking public du stade Rondelli de Menton situé juste derrière le supermarché U Express. L'accueil des participants débutera le 8 mars 2026 à 8h00 pour une départ libre prévu entre 8h30 et 9h00. Attention, ce parking est le seul complètement gratuit de la zone.



**Coordonnées GPS :** 43,78184° N, 7,51362° E



**Briefing :** Un briefing obligatoire se tiendra à 8h15. 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 parcours traverse la Riviera Franco-Italienne, avec des étapes principales à Vintimille, Bordighera, Sanremo, avant de faire demi-tour pour le retour vers Menton.

**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 (25,7 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le bâtiment de l'ancienne gare ferroviaire de Sanremo.



- **PC2 (46,9 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau d'entrée d'Imperia vu depuis la piste cyclable



- **PC3 (56,3 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau de la montée de Cipressa



- **PC4 (72,3 km)** : Vous devrez prendre un selfie devant le panneau de la montée du Poggio di Sanremo.



⚠ Si vous utilisez un compteur GPS Garmin ou un Wahoo (v3 et ultérieurs) avec la trace officielle, tous les points de contrôle seront directement disponibles sur votre appareil pendant la sortie.

Numéro	Description	Distance (km)
PC 1	Selfie devant le bâtiment de l'ancienne gare ferroviaire de Sanremo	25,7
PC 2	Selfie devant le panneau d'entrée d'Imperia vu depuis la piste cyclable	46,3
PC3	Selfie devant le panneau de la montée de Cipressa	56,3
PC4	Selfie devant le panneau de la montée du Poggio di Sanremo	72,3

**Horaire estimé de retour :** Le retour à Menton est prévu entre 12h30 et 17h00 au maximum, en fonction du rythme moyen des participants.

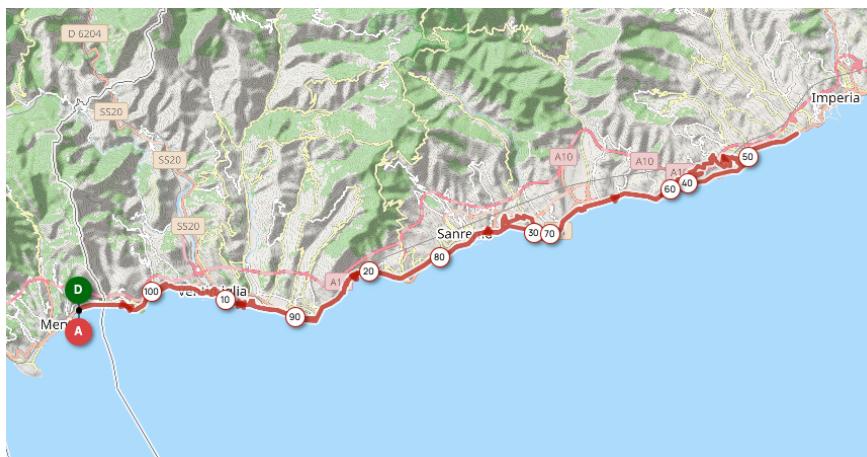
#### **Point de Pause :**

- **Sanremo (30 km) :** Ravitaillement possible à la sortie de la ville et régulièrement sur la piste cyclable La Riviera dei Fiori.

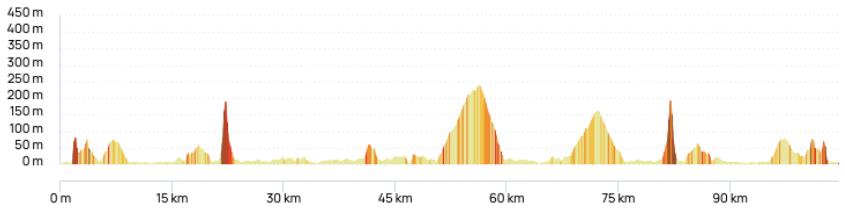
# 3.

## PARCOURS EN DÉTAIL

### Description des Segments :



- **Menton → Vintimille (10 km)** : Itinéraire plat longeant la côte avec une vue spectaculaire sur la Méditerranée.
- **Vintimille → Sanremo (25 km)** : Légères montées entrecoupées de descentes fluides.
- **Sanremo → Porto Maurizio (12 km)** : Passage par des villages pittoresques avec quelques montées soutenues.
- **Retour Porto Maurizio → Menton (58 km)** : Parcours en sens inverse et montées de Cipressa et du Poggio di Sanremo.



## Profil du Parcours

Une feuille de route détaillée et un profil altimétrique illustrant les montées (maximum 18%) 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/2025/12/BD-100-La-Riviera-Italienne-2026-Officiel.gpx>



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

## Informations supplémentaires sur le parcours

- **Dénivelé moyen : 1,8%**
- **Pente maximum : 18%**

- **Altitude maximum :** 242m
- **Durée estimée :** 5h30 (maximum 8h00 pour valider le Brevet).
- **Nombre de difficultés (pentes  $\geq 5\%$ ) :** 21
- **Nombre de cols :** 2
  - Il Cipressa, km 56,3
  - Il Poggio di Sanremo, km 72,3
- **Nombre de points d'eau :** Très nombreux et très réguliers sur le parcours.
- **Nombre de WC :** Très nombreux et très réguliers sur le parcours.
- **Nombre de points de ravitaillement :** Très nombreux et très réguliers sur le parcours.
- **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 105, un score qui témoigne d'un défi 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 100 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 Menton : +33 4 93 12 34 56

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/2025/12/BD-100km-La-Boucle-de-la-Riviera-Italienne-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 Brevets

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

<https://rideandsmile.cc/2024/11/reglement-des-brevets-federaux-ride-and-smile/>



### **Inscription au Brevet de distance**

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

[https://www.helloasso.com/associations/ride-and-smile/  
evenements/bd-100km-boucle-de-la-riviera-italienne-2026](https://www.helloasso.com/associations/ride-and-smile/evenements/bd-100km-boucle-de-la-riviera-italienne-2026)





# 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 BREVET

---

### 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 Brevet.
- **Ride & Smile** se chargera ensuite de transmettre ces informations à la Fédération..

Vous pourrez accéder à la page de validation ici, lorsqu'elle sera en ligne à partir du 8 mars 2026 à 19h00 :

<https://rideandsmile.cc/2026/03/demande-de-validation-du-bd-100km-la-boucle-de-la-riviera-italienne-2026/>





90mm

# 9.

## MÉDAILLES ET ÉCUSSONS

### Écurosson de l'Épreuve

Un écurosson 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.



À commander en ligne à partir du 8 mars 2026.

# 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.

Surtout n'oubliez pas :

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

Bonne route et profitez pleinement de cette expérience unique !