

BRM - 200KM

MARSEILLE- CANNES

RIDE & SMILE



BRM - 200KM (2025 PA 09)

MARSEILLE- CANNES

RIDE & SMILE

© Ride & Smile, 2026

« Pédalez, partagez et souriez ! 🚴 🗨️ »

Association Ride & Smile
540 chemin du Défends
06250 MOUGINS

brevets@rideandsmile.cc

www.rideandsmile.cc

Toutes les images de cet ouvrage ont été fournies par Patrick GARNIER.

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 profils topologiques.



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

Version 1.3 (2026/06/21)



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.

Ride & Smile remercie vivement le **Magazine 200** et plus particulièrement son rédacteur en chef, François PAOLETTI,

pour son aimable autorisation à utiliser le tracé original de ce parcours qui avait été présenté dans le numérique 48 de Mars et Avril 2026.



<https://www.200-lemagazine.cc/produit/numero-48>



1.

OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

Le BRM 200 km Marseille-Cannes, organisé par **Ride & Smile**, est bien plus qu'un simple défi sportif. Embarquez pour une aventure cycliste inoubliable le long du littoral méditerranéen, entre mer scintillante, reliefs provençaux et paysages emblématiques de la Côte d'Azur !

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.



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**.

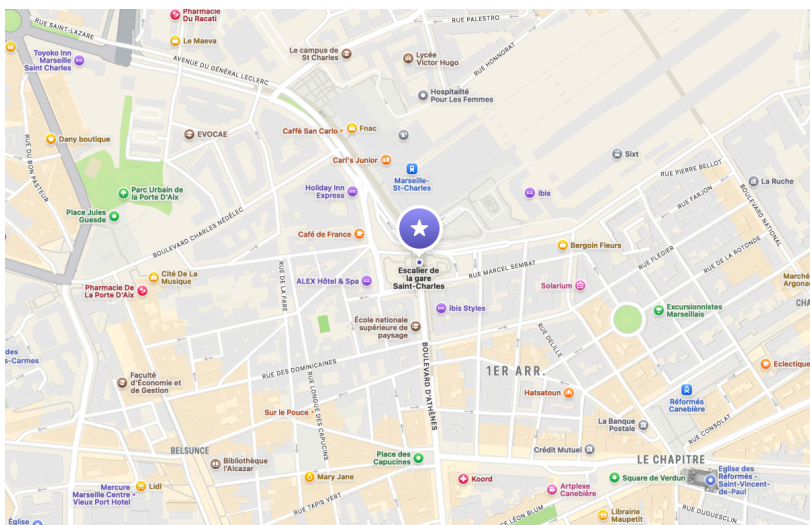
Que vous soyez un habitué des longues distances ou un nouveau venu dans l'univers des brevets, ce BRM 200 km est conçu pour offrir une expérience inoubliable, accessible et enrichissante.

2.

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

Accueil et Briefing

Lieu et heure de RDV : Le point de départ sera situé en bas des escaliers de la Gare Marseille Saint-Charles. L'accueil des participants débutera le 13 septembre 2026 à 6h00 pour un départ libre prévu entre 6h30 et 7h00.



Coordonnées GPS : 43.301771, 5.380545



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 200 km Marseille-Cannes propose un parcours d'environ 214 km le long du littoral méditerranéen, alternant sections urbaines, routes côtières et reliefs emblématiques de la Provence et de la Côte d'Azur. Au départ de Marseille, les cyclistes franchissent le col de la Gineste pour rejoindre Cassis et les paysages spectaculaires des Calanques, avant de poursuivre vers La Ciotat puis longer la côte jusqu'à Toulon. Le parcours se prolonge ensuite en direction du golfe de Saint-Tropez, avant d'aborder les reliefs du massif de l'Estérel et de terminer à Cannes, point d'arrivée idéal au cœur de la Côte d'Azur.

ATTENTION !

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.

Ce parcours se déroule en grande partie en milieu urbain et traverse plusieurs agglomérations importantes, avec les contraintes que cela implique : circulation parfois dense, enchaînement de carrefours et nécessité d'une vigilance constante. Si vous préférez le calme et le chant des petits oiseaux, ce tracé n'est probablement pas fait pour vous.

Points de Contrôle :

- **PC1 (14,3 km)** : Vous devrez prendre un selfie devant le panneau du COL DE LA GINESTE.



- **PC2 (81,9 km)** : Vous devrez prendre un selfie devant le panneau d'entrée de CARQUEIRANNE.



- **PC3 (185 km)** : Vous devrez prendre un selfie devant le monument du débarquement en Provence.



- **PC4 (193 km)** : Vous devrez prendre un selfie devant le panneau d'entrée dans THEOULE-SUR-MER.



! 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 panneau du COL DE LA GINESTE	14,3
PC 2	Selfie devant le panneau d'entrée de CARQUEIRANNE	81,9

PC3	Selfie devant le monument du débarquement en Provence	185
PC4	Selfie devant le panneau d'entrée dans THEOULE SUR MER	193

Horaire estimé de retour : L'arrivée à la Gare de Cannes est prévue entre 18h30 et 00h30 au maximum, en fonction du rythme moyen des participants.

Points de Pause : Les points de pause et de ravitaillements sont très nombreux et très réguliers sur le parcours.

3.

PARCOURS EN DÉTAIL



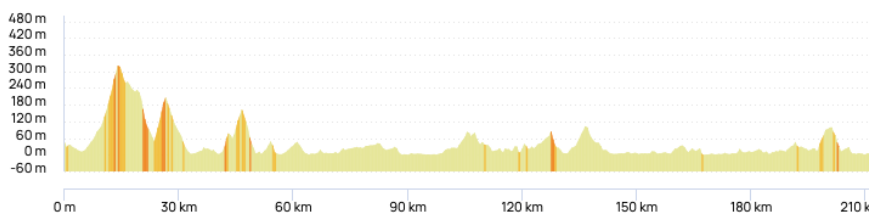
Description des Segments :

- **Marseille → Cassis (30 km)** : Départ urbain nécessitant vigilance, suivi de la montée du col de la Gineste. Une mise en jambes progressive avec de superbes panoramas avant une descente technique vers Cassis.
- **Cassis → La Ciotat (20 km)** : Passage spectaculaire par les Calanques avec des routes étroites et sinueuses. Relief marqué, montées courtes mais exigeantes et descentes techniques.
- **La Ciotat → Toulon (50 km)** : Portion plus roulante le long du littoral, alternant petites bosses et sections fluides.

Idéale pour stabiliser l'allure et gérer alimentation et hydratation.

- **Toulon → golfe de Saint-Tropez (60 km)** : Traversée urbaine technique à Toulon, puis enchaînement de montées régulières sur des routes parfois isolées. Une section exigeante où la gestion de l'effort devient essentielle.
- **Golfe de Saint-Tropez → massif de l'Estérel (30 km)** : Zone touristique avec circulation parfois dense. Routes étroites et vigilance accrue avant d'entrer dans l'Estérel.
- **Massif de l'Estérel → Cannes (24 km)** : Section finale spectaculaire avec une succession de montées et descentes sans répit. Derniers kilomètres plus roulants à l'approche de Cannes, marquant la fin de l'aventure.

Profil du Parcours



Une feuille de route détaillée et un profil altimétrique illustrant les montées (maximum 13%) 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/2026/05/Marseille-Cannes-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** : 0,9%
- **Pente maximum** : 13%
- **Altitude maximum** : 328m
- **Durée estimée** : 10h30 (maximum 13h30 pour valider le BRM).
- **Nombre de difficultés (pentes \geq 5%)** : 28
- **Nombre de cols** : 4
 - Col de la Gineste, km 14,3
 - Pas de Bellefille, km 26,5
 - Col de la Croix-Valmer, km 137
 - Col de l'Esquillon, km 199
- **Nombre de points d'eau** : Très nombreux et très réguliers sur le parcours.
- **Nombre de WC** : Très nombreux et très réguliers sur le parcours.
- **Période idéale** : Toute l'année, éviter Juillet et Août à cause de la chaleur et de la circulation.
- **Type de surface (FFC)** : Revêtement lisse (*90%).



L'indice de difficulté **IBP** de ce parcours est de **200**, 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** : Eclairage avant et arrière conforme à la législation est indispensable. La lampe avant doit être suffisamment puissante pour assurer une bonne visibilité et éclairer efficacement la route dans l'obscurité. Une puissance d'environ 600 à 800 lumens minimum est recommandée pour la lampe principale, voire davantage selon les conditions et votre vitesse. Veillez également à disposer d'une autonomie adaptée à votre durée de roulage nocturne.
- **Lunettes** : Recommandé afin de protéger vos yeux du vent, des insectes et des projections. Des verres photochromatiques constituent une excellente solution pour conserver un bon confort visuel de jour comme de nuit.
- **Kit de réparation de base** : Chambres à air de rechange, outils multifonctions, pompe, etc.

- **Pneus** : Le parcours se déroule exclusivement sur route, avec un revêtement globalement roulant. Des pneus typés route sont donc vivement conseillés afin de privilégier le rendement et le confort sur la distance.
- **Transmission** : Le profil reste relativement roulant, malgré la présence de quelques bosses et portions vallonnées tout au long du parcours. Une cassette avec une plage de développements assez large est recommandée, notamment si vous souhaitez gérer l'effort sereinement et conserver une cadence confortable.
- **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 Marseille La Timone : +33 4 91 38 00 00
- Hôpital de la Seyne-sur-Mer : +33 4 94 11 30 00
- Centre Hospitalier de Toulon : +33 4 94 14 53 41
- Centre Hospitalier d'Hyères : +33 4 94 00 24 00
- Hôpital de Saint-Tropez : +33 4 98 12 50 00
- Centre Hospitalier de Cannes : +33 4 93 69 70 00

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/2026/06/BRM-200km-Marseille-Cannes-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-marseille-cannes>



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.

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 17 mai 2026 à 19h00 :

<https://rideandsmile.cc/2026/06/demande-de-validation-du-brm-200km-marseille-cannes-2026>



9.

MÉDAILLES ET ÉCUSSENS

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>



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 pour le BRM existe aussi:

<https://chat.whatsapp.com/DBWuAoZX6K6ICViB7HWfT3>



Merci de rejoindre le groupe spécifique du BRM afin de recevoir toutes les informations utiles concernant l'organisation, le déroulement et les éventuelles consignes de dernière minute.

Votre présence dans ce groupe sera vérifiée avant le départ.

Surtout n'oubliez pas :

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

Bonne route et profitez pleinement de cette expérience unique !