BREVET DE DISTANCE - 100KM



LE GRAVEL CHALLENGE - ESTÉREL EDITION

RIDE & SMILE

BREVET DE DSITANCE - 100KM

LE GRAVEL CHALLENGE - ESTÉREL EDITION

RIDE & SMILE

© Ride & Smile, 2026

« 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 1.7 (2026/09/26)



PROLOGUE

Les **brevets de distance 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.

FF vélo 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.

1.
OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

Le **Brevet de distance 100 km - Gravel Challenge - Estérel Edition**, organisé par **Ride & Smile**, est bien plus qu'un simple défi sportif. Embarquez pour une aventure cycliste inoubliable. Ce parcours offre une immersion rare entre la Méditerranée, les massifs forestiers et les villages médiévaux du Var. Plus qu'une simple épreuve physique, il s'agit d'un voyage à travers le temps et les paysages, où chaque col et chaque piste racontent une part du patrimoine naturel et culturel provençal.

Cyclistes et amateurs de gravel, préparez vos machines et vos jambes pour cette aventure authentique au cœur d'une nature généreuse et d'une histoire vivante !

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.

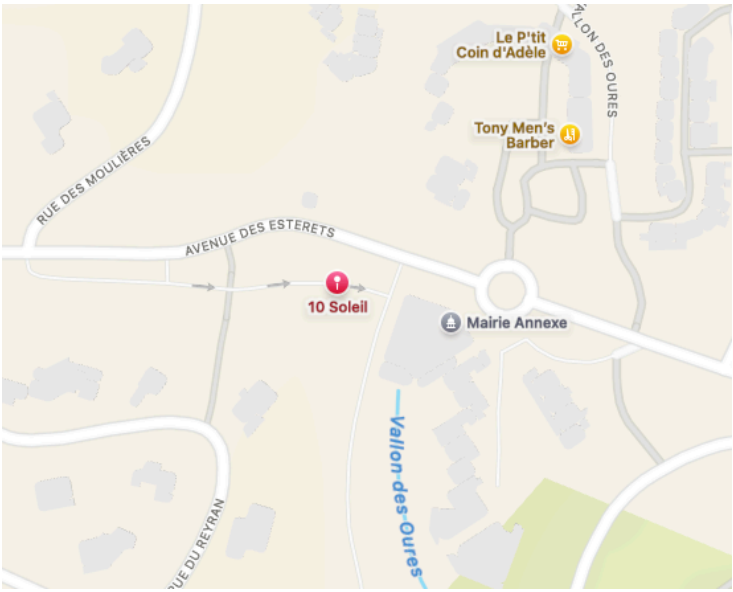
Notre affiliation garantit un cadre sécurisé et réglementé pour l'ensemble de nos participants, et inscrit l'événement dans la tradition des **Brevets de distance**.

Que vous soyez un habitué des longues distances ou un nouveau venu dans l'univers des brevets, ce brevet de distance de 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 situé à côté de la Mairie Annexe des Esterets du Lac. L'accueil des participants débutera le 4 octobre 2026 à 8h00 pour une départ libre prévu entre 8h30 et 9h00.



Coordonnées GPS : 43,55179° N, 6,78219° 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

Ce parcours est une boucle exigeante, à parcourir en autonomie, qui mêle effort, paysages méditerranéens et patrimoine local. Le départ se fait aux Estérets du Lac, au bord du lac de Saint-Cassien, avant de s'élancer vers le massif du Tanneron, réputé pour ses collines de mimosas et sa biodiversité. Les pistes s'enchaînent dans un relief sauvage, puis une descente mène à Mandelieu-la-Napoule avant la remontée par une succession de cols confidentiels aux panoramas spectaculaires. Le tracé passe par la Maison forestière de la Duchesse et atteint le sommet du Logis de Paris avant de redescendre vers les Estérets par d'anciennes pistes forestières.

La boucle se termine par un retour sur les rives du lac de Saint-Cassien, dans un cadre apaisant et contemplatif. C'est une aventure sportive engagée, demandant une bonne maîtrise du gravel et une solide endurance. Le parcours invite

à découvrir une Provence discrète et préservée, entre nature, mémoire locale et chemins oubliés. Il constitue également une excellente opportunité pour ceux qui souhaitent s'inscrire dans une démarche de défis longue distance comme le Dodécaudax ou le Dodécafondo Challenge.

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 (17,6 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau d'entrée de la **Piste H3 le Long**.



- **PC2 (20,9 km) :** Vous devrez prendre un sSelfie devant le panneau d'entrée de la **Piste ESS38 les Fenouilliers**.



- **PC3 (56,5 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau du **col du Mistral**.



- **PC4 (80,3 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le **tunnel sous l'autoroute**.



- **PC5 (90,1 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau de la **Piste G56 la Basse Carpenée**.



⚠️ Si vous utilisez un compteur GPS Garmin, tous les points de contrôle seront directement disponibles sur votre appareil pendant la sortie.

Numéro	Description	Distance (km)
PC 1	Selfie devant le panneau d'entrée de la Piste H3 le Long	17,6
PC 2	Selfie devant le panneau d'entrée de la Piste ESS38 les Fenouilliers	20,9
PC3	Selfie devant le panneau du col du Mistral	56,5
PC4	Selfie devant le tunnel sous l'autoroute	80,3
PC5	Selfie devant le panneau de la piste G56 la Basse Carpenée	90,1

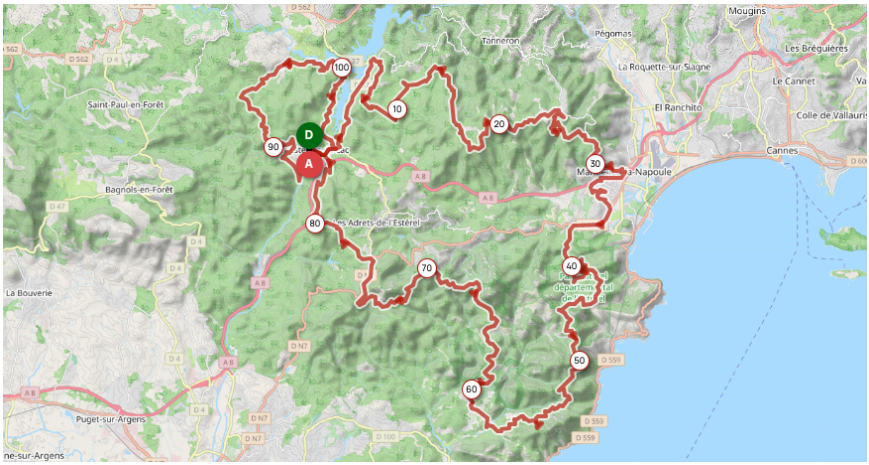
Horaire estimé de retour : Le retour aux Estérets du Lac est prévu entre 15h00 et 17h00 au maximum, en fonction du rythme moyen des participants.

Point de Pause :

- **Les Esterets du Lac (85,2 km) :** Vous pourrez vous ravitailler au point de départ et d'arrivée.

⚠️ Ces informations sont fournies à titre indicatif, sans garantie. Pensez toutefois aux fermetures hebdomadaires le dimanche.

3.
PARCOURS EN DÉTAIL

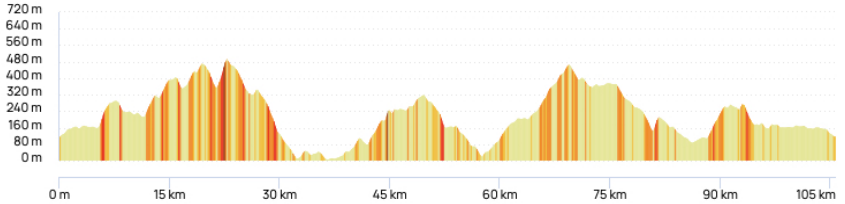


Description des Segments :

- **Les Estérets du Lac → Mandelieu-la-Napoule (33 km) :** Le départ s'effectue au calme, au bord du lac de Saint-Cassien, avant d'attaquer les pistes du massif du Tanneron. La route alterne entre montées soutenues et descentes roulantes, dans un décor de pins, de mimosas et de roches rouges. Ce premier segment met directement les participants dans l'ambiance gravel, entre effort et beauté naturelle.
- **Mandelieu-la-Napoule → Les Estérets du Lac (72 km) :** Depuis Mandelieu, le parcours remonte dans le massif de l'Estérel par des chemins forestiers exigeants. Certains passages offrent des panoramas spectaculaires sur la

Méditerranée et les reliefs environnants. La traversée de l'Estérel se conclut par un retour vers le lac de Saint-Cassien.

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/2025/09/BF-100-Le-Gravel-Challenge-Esterel-Edition-2025-Officiel.gpx

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

Informations supplémentaires sur le parcours

- **Dénivelé moyen:** 1,9%
- **Pente maximum:** 18%
- **Altitude maximum:** 492m
- **Durée estimée:** 5:00
- **Nombre de difficultés (pentes >= 5%):** 55
- **Nombre de cols:** 16
  - Baisse du Four, km 17,9
  - Col des Monges, km 45,4
  - Col du Trayas, km 45,9
  - Col de la Cadière, km 47,5
  - Col Notre Dame, km 49,8
  - Col des Lentisques, km 51,5
  - Col de l'Evêque, km 53,1
  - Col Belle Barbe, km 58,4
  - Col du Mistral, km 59,9
  - Col de Baladou, km 61,4
  - Baisse de la Petite Vache, km 62,8
  - Baisse de la Grosse Vache, km 63,9
  - Baisse de Mathieu, km 64,3
  - Col des Suvières, km 65,6
  - Baisse Violette, km 67,2
  - Col du Logis de Paris, km 77
- **Nombre de points d'eau: 2**
  - Les Esterets du Lac, km 0
  - Mandelieu la Napoule, km 32,5
- **Nombre de WC:** 2
  - Les Esterets du Lac, km 0
  - Maison Forestière de la Duchesse, km 71,1
- **Nombre de points de ravitaillement:** 1
  - Les Esterets du Lac, km 0

- Pé**riode idéale:** Toute l'année, éviter Juillet et Août à cause de la chaleur

- **Type de surface (FFC):** Revêtement compliqué (*30%)



L’indice de difficulté **IBP** de ce parcours est de **170**, 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

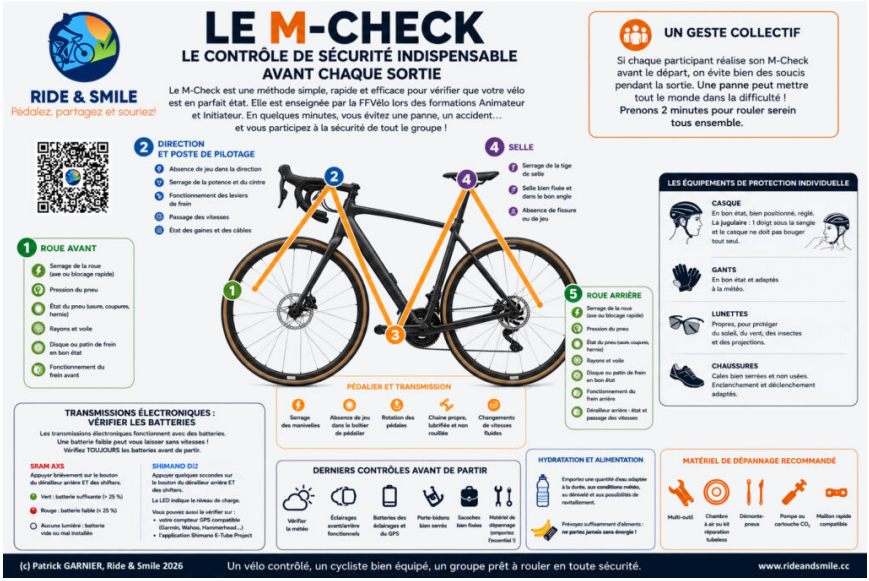
Voici la liste du matériel obligatoire sur cette épreuve:

- **Plaque de cintre** fournie à votre arrivée.
- **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**
- **Sifflet**
- **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 obligatoire et de l'état général du vélo pourra être effectuée avant le départ. Tout manquement aux équipements obligatoires prévus par le règlement pourra entraîner l'exclusion de l'épreuve.

En complément, nous vous recommandons vivement d'effectuer un M-Check complet de votre vélo avant de rejoindre le départ. Cette vérification simple permet de contrôler méthodiquement les principaux éléments de sécurité du vélo en suivant visuellement la forme d'un « M » :



- **Roue arrière :** serrage, pneu, pression, état de la jante et absence de jeu.
- **Transmission :** chaîne, cassette, dérailleur, pédalier et bon fonctionnement des vitesses.
- **Selle et tige de selle :** serrage et absence de jeu.
- **Direction et poste de pilotage :** potence, cintre, jeu de direction et commandes.

- **Roue avant :** serrage, pneu, pression, état de la jante et absence de jeu.
- **Freinage :** fonctionnement des freins, état des plaquettes ou patins et des disques le cas échéant.

Pensez également à vérifier l'éclairage avant et arrière, ainsi que la charge des batteries de vos équipements électroniques lorsque ceux-ci participent au bon fonctionnement ou à la sécurité du vélo.

https://rideandsmile.cc/2026/07/le-m-check-le-guide-complet-pour-verifier-votre-velo-avant-chaque-sortie/

Le contrôle effectué au départ ne remplace pas votre propre vérification : chaque participant reste responsable de l'état de son vélo et de son matériel.

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

5.
SÉCURITÉ ET RÈGLES DE CONDUITE

Consignes de sécurité

La sécurité de chacun repose sur le respect du Code de la route, mais également sur une bonne communication entre les participants, notamment lorsque plusieurs cyclistes roulent ensemble.

- **Respectez le Code de la route à tout moment :** signalisation, feux, priorités, stops et règles de circulation s'appliquent intégralement pendant toute la durée du brevet.
- **Communiquez au sein du groupe :** utilisez les gestes et signaux appropriés pour annoncer un ralentissement, un arrêt, un changement de direction ou la présence d'un obstacle. Une information reçue doit également être relayée aux cyclistes qui vous suivent.
- **Adaptez la formation du groupe aux conditions de circulation :** roulez en file indienne lorsque la largeur de la chaussée, la visibilité ou la circulation l'exigent et veillez à ne jamais gêner inutilement les autres usagers.
- **Restez maître de votre trajectoire :** conservez une distance adaptée, évitez les changements de ligne brusques et vérifiez toujours la situation avant toute manœuvre.
- **Restez responsable de votre propre sécurité :** même au sein d'un groupe, chaque participant doit vérifier personnellement qu'il peut franchir une intersection,

changer de direction ou effectuer une manœuvre en toute sécurité.



Pour retrouver plus en détail les bonnes pratiques, les gestes à connaître et les règles de circulation en groupe, consultez notre article « *Rouler en groupe : les gestes et les règles à connaître* ».

https://rideandsmile.cc/2026/08/rouler-en-groupe-les-gestes-et-les-regles-a-connaitre/

Une règle simple : je roule pour moi… mais je pense à celui qui roule derrière moi.

Tout participant constaté en infraction avec le Code de la route pourra être immédiatement disqualifié du brevet.

Numéros d'urgence

- **Organisateur :** +33 6 03 30 55 19
- **Urgences locales :** 112
- **Médecin de garde :** 116 117
- **Centre Hospitalier intercommunal Fréjus - Saint-Raphaël :** +33 4 94 40 21 21
- **Centre Hospitalier de la Dracénie :** + 33 4 94 60 50 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.


RECOARO
Frizzante
CAFFÈ BOASI
SINCE 1530

6.
COMMENT PARTICIPER?

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

https://rideandsmile.cc/wp-content/uploads/2026/03/BD-100km-Le-Gravel-Challenge-Esterel-Edition-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 Fédéraux

Merci de lire attentivement le règlement des Brevets Fédéraux **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-gravel-challenge-esterel-edition-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 :** Aucun gobelet jetable ne sera mis à disposition.

Pour la première fois sur cette épreuve, chaque participant recevra un gobelet réutilisable et écologique, pensé pour allier praticité, durabilité et respect de l’environnement:

- **Écologique & durable :** réutilisable plus de 150 fois, 100 % recyclable, fabriqué en circuit court.
- **Personnalisé à l’événement :** un souvenir unique, marqué à l’image de Ride & Smile.

- **Robuste & pratique :** résiste aux chocs, au lave-vaisselle et même au congélateur.
- **Polyvalent :** format 25 cl (33 cl à ras bord), adapté à toutes vos boissons.
- **Sûr & conforme :** sans BPA, sans phtalates, sans migration de particules.



En utilisant ce gobelet, vous contribuez à :

- Réduire les déchets à usage unique;
- Soutenir l'économie locale;
- Valoriser un savoir-faire 100 % français.

Un petit geste pour l'environnement, un grand souvenir pour vous !

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 DE DISTANCE

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 4 octobre 2026 à 21h00 :

https://rideandsmile.cc/2026/10/demande-de-validation-du-brevet-de-distance-100km-gravel-challenge-esterel-edition-2026

9.
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

Surtout n'oubliez pas :

- Cette épreuve n'est pas une compétition.
- Prioriser la sécurité de tous.
- S'entraider en cas de besoin.

Bonne route et profitez pleinement de cette expérience unique !