

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 1.4 (2026/09/09)



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**.

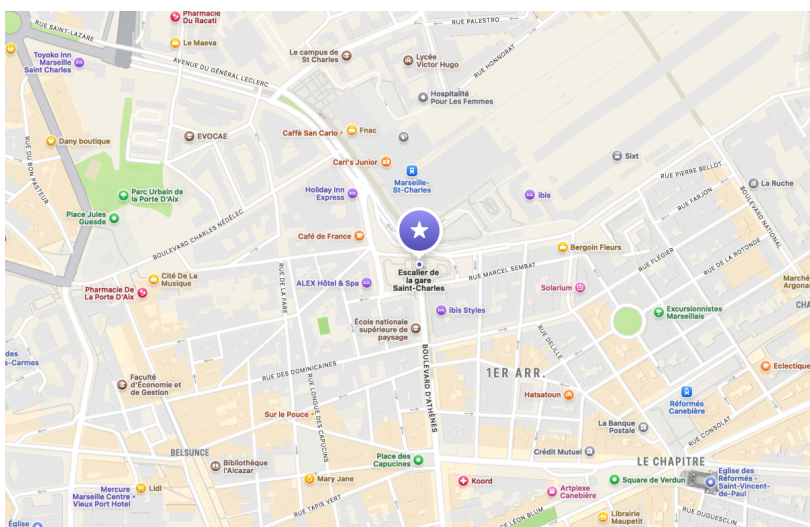
Que vous soyez un habitué des longues distances ou un nouveau venu dans l'univers des brevets, ce BRM 200 km est conçu pour offrir une expérience inoubliable, accessible et enrichissante.

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 (départ) :** Vous devrez prendre un selfie devant le bas des escaliers de la Gare Marseille Saint-Charles. Ce selfie doit ensuite être envoyé sur le groupe WhatsApp



dédié au BRM avec votre nom, prénom et heure de départ. Il validera le début de votre BRM et votre présence.

- **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.



- **PC6 (205 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant les escaliers du Palais des Festivals de Cannes. Ce selfie doit ensuite être envoyé sur le groupe WhatsApp dédié au BRM avec votre nom, prénom et heure d'arrivée. Il validera la fin de votre BRM.



⚠ 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)
PC1	Selfie devant le bas des escaliers de la GARE ST CHARLES	0
PC2	Selfie devant le panneau du COL DE LA GINESTE	14,3
PC3	Selfie devant le panneau d'entrée de CARQUEIRANNE	81,9

PC4	Selfie devant le monument du débarquement en Provence	185
PC5	Selfie devant le panneau d'entrée dans THEOULE SUR MER	193
PC6	Selfie devant les escaliers du Palais des Festivals de CANNES	205

Horaire estimé de retour : L'arrivée au Palais des Festivals 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



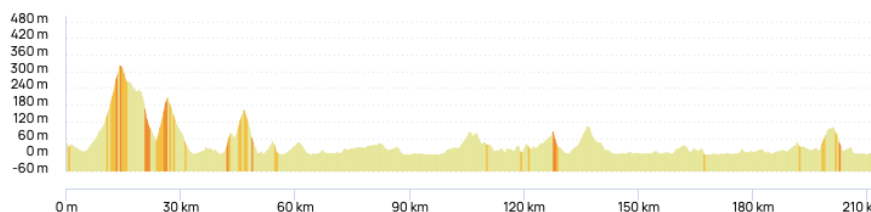
Description des Segments :

- **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 total** : 2100m
- **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.

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.



RIDE & SMILE

Pédalez, partagez et souriez!

LE M-CHECK

LE CONTRÔLE DE SÉCURITÉ INDISPENSABLE AVANT CHAQUE SORTIE

Le M-Check est une méthode simple, rapide et efficace pour vérifier que votre vélo est en parfait état. Elle est enseignée par la FFVélo lors des formations Animateur et Initiateur. En quelques minutes, vous évitez une panne, un accident... et vous participez à la sécurité de tout le groupe !



UN GESTE COLLECTIF

Si chaque participant réalise son M-Check avant le départ, on évite bien des soucis pendant la sortie. Une panne peut mettre tout le monde dans la difficulté ! Prenons 2 minutes pour rouler serein tous ensemble.



2. DIRECTION ET POSTE DE PILOTAGE

- 1 Absence de jeu dans la direction
- 2 Serrage de la potence et du cintre
- 3 Fonctionnement des leviers de frein
- 4 Passage des vitesses
- 5 État des gânes et des câbles

1. ROUE AVANT

- 1 Serrage de la roue (sans se bloquer rapidement)
- 2 Pression du pneu
- 3 État du pneu (bats, coupures, hermes)
- 4 Rayons et voile
- 5 Check du patin de frein en bon état
- 6 Fonctionnement du frein avant



PÉDALE ET TRANSMISSION

- 1 Serrage des manivelles
- 2 Absence de jeu dans la butée de pédalier
- 3 Rotation des pédales
- 4 Changement de vitesse
- 5 Câbles propres, lubrifiés et non rouillés
- 6 Changement de vitesse

4. SELLE

- 1 Serrage de la tige de selle
- 2 Selle bien fixée et dans le bon angle
- 3 Absence de fissure au du jou

5. ROUE ARRIÈRE

- 1 Serrage de la roue (sans se bloquer rapidement)
- 2 Pression du pneu
- 3 État du pneu (bats, coupures, hermes)
- 4 Rayons et voile
- 5 Check du patin de frein en bon état
- 6 Fonctionnement du frein arrière
- 7 Détailleur arrière, état et passage des vitesses

TRANSMISSIONS ÉLECTRONIQUES : VÉRIFIER LES BATTERIES

Les transmissions électroniques fonctionnent avec des batteries. Une batterie faible peut vous laisser sans vitesse ! Vérifiez TOUJOURS les batteries avant de partir :

SHIMANO 105

Appuyez brièvement sur le bouton du dérailleur arrière ET des câbles.

✓ Vert : batterie suffisante (> 25 %)

✗ Rouge : batterie faible (< 25 %)

○ Aucune lumière : batterie vide ou mal installée

SHIMANO 105

Appuyez brièvement sur le bouton du dérailleur arrière ET des câbles.

✓ Vert : batterie suffisante (> 25 %)

✗ Rouge : batterie faible (< 25 %)

○ Aucune lumière : batterie vide ou mal installée

DERNIERS CONTRÔLES AVANT DE PARTIR

- Vérifier la météo
- Échanges assurances fonctionnels
- Batteries des éclairages et du GPS
- Perte balises bien senties
- Sonnettes bien fixées
- Niveau de carburant
- Matériel de réparation

HYDRATATION ET ALIMENTATION

Emportez une quantité d'eau adaptée à la durée, aux conditions météo, au terrain et aux possibilités de ravitaillement.

Prenez suffisamment d'énergie : ne partez jamais sans énergie !

MATÉRIEL DE DÉPANNAGE RECOMMANDÉ

- Mult-outil
- Chaine
- Kit de réparation
- Châssis
- Patins
- Disques
- Pompe à air
- Matériel réparé

(c) Patrick GARNIER, Ride & Smile 2026

Un vélo contrôlé, un cycliste bien équipé, un groupe prêt à rouler en toute sécurité.

www.rideandsmile.cc

- **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.



ROULER EN GROUPE

LES GESTES ET LES RÈGLES À CONNAÎTRE



5 PRINCIPES CLÉS

**ANTICIPER**
Regarder loin devant et anticiper les dangers.

**COMMUNIQUER**
Prévenir et relayer les informations.

**GARDER SES DISTANCES**
Adapter l'espace à la vitesse et au contexte.

**ÊTRE PRÉVISIBLE**
Trajectoire régulière, pas de gestes brusques.

**PENSER AUX AUTRES**
Chaque geste a un impact sur le groupe.

LES GESTES À CONNAÎTRE

OBSTACLE AU SOL

Pointer l'obstacle (trou, pierre, branche, gravier...).

OBSTACLE À CONTOURNER

Indiquer suffisamment tôt le départ nécessaire.

CHANGEMENT DE DIRECTION

Tendre clairement le bras à droite ou à gauche.

RALENTISSEMENT

Main vers le bas, paume vers l'arrière
+ « Ralentissement ! »

ARRÊT

Prévenir clairement
+ « Stop ! »,
+ « On s'arrête ! »

GARDER SES DISTANCES

BONNE DISTANCE 

Espace suffisant et adapté à la vitesse et aux conditions.

TROP PRÈS 

Risque de chute en cas d'écart ou de freinage.

LA VOIX RESTE INDISPENSABLE

Informations courtes, claires et fortes à relayer dans tout le groupe.

« Trou ! »

« Gravier ! »

« Attention ! »

« Ralentissement ! »

« Stop ! »

« On attend ! »

J'ENTENDS UNE INFORMATION → JE LA RELAIE.



AUX INTERSECTIONS

 **CHACUN VÉRIFIE POUR LUI-MÊME.**

Un « C'est bon ! » signifie que le passage est libre pour celui qui l'annonce. Il ne garantit pas que les suivants peuvent passer.

JE REGARDE ET JE DÉCIDE MOI-MÊME.



ROULER À DEUX DE FRONT



Possible si les conditions le permettent. Si la route se resserre, si la visibilité diminue ou si la situation l'impose :

« ON SE RANGE ! »

EN MONTÉE



- Éviter les changements brusques de trajectoire.
- Se mettre en danseuse progressivement.
- En se levant, le vélo peut légèrement reculer : attention à l'écart avec le suivant.

EN DESCENTE



- Augmenter les distances.
- Ne pas rester absolument dans la roue.
- Freiner progressivement.
- Ne pas dépasser sans prévenir.

EN GRAVEL



- Espacer davantage les vélos.
- Anticiper les obstacles masqués.
- Signaler pierres, branches, ornières et passages dangereux.
- Dans les passages techniques : laisser de l'espace.

LES ERREURS À ÉVITER

**Freinage brutal sans prévenir**

**Changement de ligne sans regarder**

**Roue avant chevauchant la roue précédente**

**Obstacle signalé trop tard**

**Information non relayée**

**Dépassement sans prévenir**

**Regard fixé sur le GPS / téléphone**

**Arrêt brutal sans prévenir**

**Accélérations inutiles après chaque ralentissement**

**Vouloir à tout prix rester au contact en descente**

**Laisser quelqu'un seul sans s'en rendre compte**

**Manipulations sans vérifier la situation**

LES 5 RÉFLEXES À RETENIR

**1 JE REGARDE**
Loin devant et autour de moi.

**2 JE PRÉVIENS**
Avant de ralentir ou de changer de trajectoire.

**3 JE SIGNALÉ**
Les dangers aux cyclistes qui me suivent.

**4 JE RELAIE**
Les informations reçues vers l'arrière du groupe.

**5 JE RESTE PRÉVISIBLE**
Pas de mouvement ou de freinage brusque.

(c) Patrick GARNIER, Ride & Smile 2026

rideandsmile.cc

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-connaître/>



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
- 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](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 !