BRM - 200KM



BOUCLE DE LA RIVIERA ITALIENNE

RIDE & SMILE

BRM - 200KM (2026 PA 01)

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

Toutes les images de cet ouvrage ont été fournies par Patrick GARNIER, à l'exception de celle figurant à la page 34, 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)

Version 2.0 (2026/11/23)



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.

1.
OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT

Le **BRM 200 km - La Boucle de la Riviera Italienne (2026 PA 01)**, 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 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.

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.

FF vélo À vélo tout est plus beau !

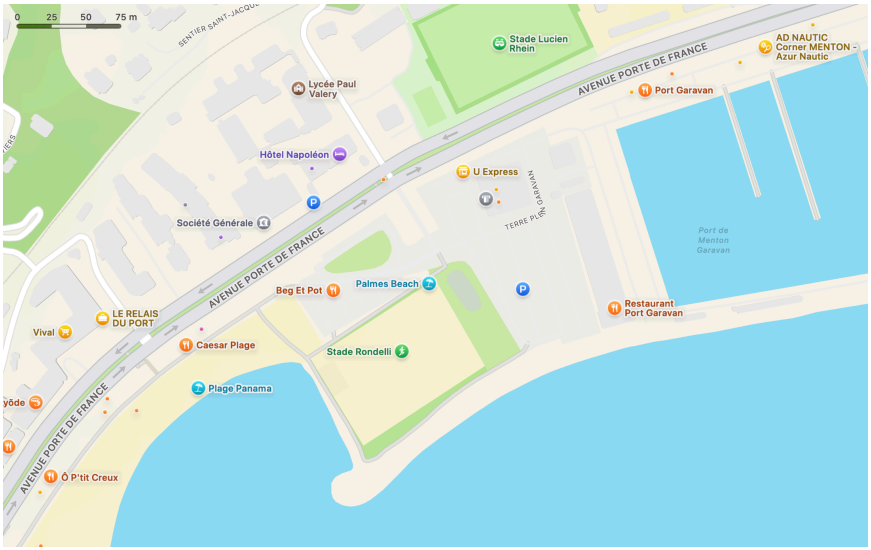
Notre affiliation garantit un cadre sécurisé et réglementé pour l'ensemble de nos participants, et inscrit l'événement dans la tradition des **Brevets Randonneurs Mondiaux**.

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 stade Rondelli de Menton situé juste derrière le supermarché U Express. L'accueil des participants débutera le 7 mars 2026 à 6h00 pour une départ libre prévu entre 6h30 et 7h00. 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 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 parcours traverse la Riviera Franco-Italienne, avec des étapes principales à Vintimille, Bordighera, Sanremo, Imperia, Alassio et Finale Ligure 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 (53,4 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le monument du Milan-Sanremo à Diano Marina.



- **PC3 (94,8 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le rond-point du demi-tour à Pietra Ligure.



- **PC4 (153 km) :** Vous devrez prendre un selfie devant le panneau de la montée de Cipressa.



- **PC5 (167 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 monument du Milan-Sanremo à Diano Marina	53,4

PC3	Selfie devant le rond-point du demi-tour à Pietra Ligure	94,8
PC4	Selfie devant le panneau de la montée de Cipressa	153
PC5	Selfie devant le panneau de la montée du Poggio di Sanremo	167

Horaire estimé de retour : Le retour à Menton est prévu entre 14h00 et 20h30 au maximum, en fonction du rythme moyen des participants.

Points de Pause :

- **Sanremo (30 km) :** Ravitaillement possible à la sortie de la ville et régulièrement sur la piste cyclable La Riviera dei Fiori.
- **Imperia (70 km)** : Pause déjeuner avec restauration rapide disponible sur le port.
- **Pietra Ligure (94,8 km) :** Arrêt possible avant le retour sur Menton.

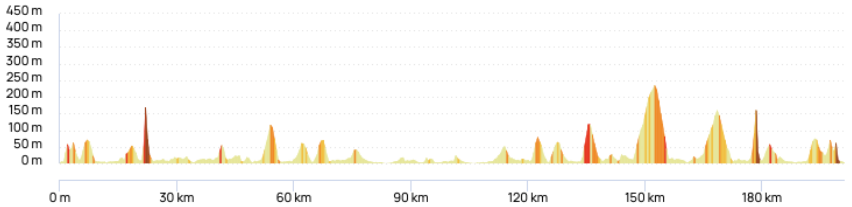
3.
PARCOURS EN DÉTAIL



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 → Imperia (35 km) :** Passage par des villages pittoresques avec quelques montées soutenues.
- **Imperia → Finale Ligure (30 km) :** Segments plus vallonnés et techniques, avec de superbes paysages côtiers.
- **Retour Pietra Ligure → Menton (94,8 km) :** Parcours en sens inverse.

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/BRM-200-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 :** 1,4%
- **Pente maximum :** 18%
- **Altitude maximum :** 242m

- **Durée estimée :** 10h30 (maximum 13h30 pour valider le BRM).
- **Nombre de difficultés (pentes >= 5%) :** 34
- **Nombre de cols :** 2
  - Il Cipressa, km 153
  - Il Poggio di Sanremo, km 169
- **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 212, 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 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 ET ÉQUIPEMENT

Le brevet se déroule en autonomie. Prenez le départ avec un vélo en bon état de fonctionnement, adapté au parcours, et vérifiez votre équipement avant de partir. Le matériel transporté doit laisser les éclairages et les dispositifs réfléchissants bien visibles et permettre de conduire et de freiner librement.

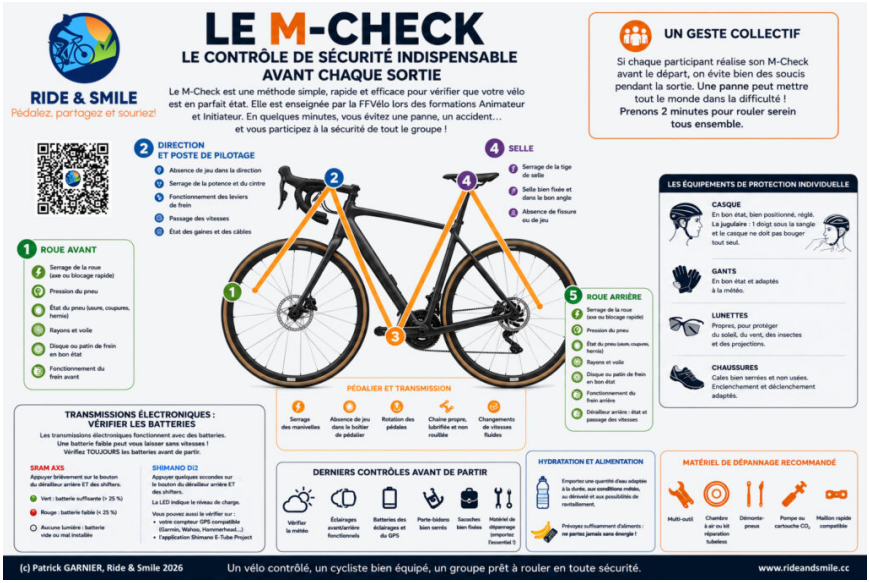
- **Compteur GPS** pour charger la trace et enregistrer la trace GPX de votre activité pour la validation.
- **Vêtements réfléchissants :** Gilet Audax ou gilet de sécurité.
- **Vêtements appropriés :** Habillez-vous en fonction des conditions météorologiques.
- **Couverture de survie**
- **Casque rigide :** 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 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
- 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/2026/11/BRM-200km-La-Boucle-de-la-Riviera-Italienne-Feuille-de-route.pdf

Assurances

Responsabilité civile : Conformément à l'article L. 321-1 du Code du sport, **Ride & Smile** a souscrit une assurance qui couvre, dans le cadre de ce brevet et selon les conditions du contrat fédéral, la responsabilité civile de l'association, de ses bénévoles et des participants, licenciés ou non. Cette garantie couvre les dommages causés à autrui lorsque la responsabilité d'une personne assurée est engagée.

Assurance individuelle accident : Conformément à l'article L. 321-4 du Code du sport, **Ride & Smile** vous informe de

l'intérêt de disposer d'une assurance individuelle couvrant les dommages corporels que vous pourriez subir lors du brevet. Une chute peut entraîner des blessures et des frais, même en l'absence de tiers responsable. Si vous êtes licencié, vérifiez les garanties incluses dans la formule choisie lors de votre prise de licence.

La souscription d'une assurance individuelle accident est facultative. Si vous souhaitez souscrire une assurance ou compléter votre couverture, vous pouvez vous rapprocher de votre assureur ou consulter les offres de notre partenaire. Avant toute souscription, vérifiez les garanties, les plafonds d'indemnisation, les franchises, les exclusions et les conditions du contrat.

Plateforme Assur Connect de Ride & Smile : Vous pouvez souscrire une assurance individuelle accident directement en cliquant sur le lien suivant :

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

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-boucle-de-la-riviera-italienne-2027

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 2026 à 19h00 :

https://rideandsmile.cc/2027/03/demande-de-validation-du-brm-200km-la-boucle-de-la-riviera-italienne-2027/

9.
MÉDAILLE

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




BRM
RIDE & SMILE

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 !