

Vos contacts :

Relations presse :

Anne Lalagüe
06 74 36 85 95
a.lalague@ffct.org

Développement VTT :

Bertrand Houillon
06 74 08 21 19
b.houillon@ffct.org

**Fédération française de
cyclotourisme**

12, rue Louis Bertrand
94207 Ivry-sur-Seine cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
Fax : 01 56 20 88 99
E-mail : info@ffct.org
Internet : www.ffct.org



La randonnée VTT

Les nouveautés 2008 - 2009



Sommaire

Edito.....	p.2
La randonnée VTT à la Fédération.....	p.3
Les circuits VTT sur GPS à partir de www.ffct.org	p.4
Le Guide d'aménagement des espaces de pilotage VTT.....	p.5
Les nouvelles Bases VTT de l'année 2008.....	p.6
Liste des Vertes Tout-Terrain 2009.....	p.7
Zoom sur la Maxi Verte en Livradois-Forez.....	p.8
Les stages de formation VTT.....	p.9
Des conseils pour mieux pratiquer.....	p.10



Edito



Le développement de la randonnée VTT, activité de pleine nature sans compétition, est un axe fort de la politique de la FFCT.

Nous continuons de développer des outils pour donner aux aménageurs les moyens de mettre en place cette pratique dans une démarche qualitative sur l'ensemble des actions. Ce sera le cas encore cette année avec le Guide d'aménagement des espaces de pilotage.

En 2009, nous poursuivrons également le développement des stages de formation à la mécanique, aux pilotages et à l'orientation, de nouvelles Vertes Tout-Terrain et d'une nouvelle Maxi Verte en août sur une semaine.

2 nouvelles bases VTT ont été créées en 2008. Aujourd'hui, 55 bases VTT de randonnée ont été retenues pour leur qualité, leur volonté de développement et leur animation associées à un souci de sécurité.

Nous proposons une révolution dans l'informatisation des circuits. Désormais, le pratiquant pourra télécharger sur son GPS des circuits de qualité reconnus et suivis. Mais pas n'importe quoi, dans le seul but de faire du nombre. L'ensemble de ces parcours autorisés est en phase avec la protection de l'environnement.

La FFCT a obtenu la délégation du ministère de la Santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative pour l'activité "cyclotourisme" le 4 avril 2006. Cette reconnaissance nous incite à développer au mieux dans un cadre qualitatif, la randonnée VTT sur l'ensemble du territoire. Nous nous y employons.

Jean-Michel Bouillerot

Vice-président de la Fédération française de cyclotourisme chargé du VTT



La randonnée VTT à la Fédération



La prise en compte officielle du VTT de randonnée par la FFCT a été effective en décembre 1988.

Le VTT fait partie intégrante des activités fédérales, ce qui est confirmé sans ambiguïté par une circulaire du Ministère de la jeunesse et des sports de mai 1991. L'obtention de la « délégation », reconnaissance du Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports en avril 2006, consacre l'activité « Cyclotourisme » route et VTT.

Le VTT ne cesse de se développer dans le cadre de la randonnée, de la découverte et du loisir. Cette activité concerne une population de plus en plus nombreuse et nécessite de nouveaux moyens en matière d'infrastructure et d'encadrement.

Nos associations offrent, au niveau local, la découverte de ce sport nature pour tous par le biais des "points d'accueil VTT de randonnée" en proposant d'initier les participants à la pratique de cette activité et de les accompagner dans l'ambiance amicale du club qui les accueille.

Les "bases d'activité VTT de randonnée" proposent les meilleures conditions de pratique sur le lieu de vos vacances grâce à des circuits adaptés et à un environnement convivial.

Une activité appréciée par les jeunes :

Une étude menée par ODIT France (observation, développement et ingénierie touristique) en février 2007 révèle que la pratique du vélo est le 3^e sport préféré des 18-25 ans.

En été, l'activité sportive la plus pratiquée est la natation avec 37% suivie de la marche à pied. Arrive juste derrière le vélo/VTT, 16% des 18-25 ans le pratiquent lors de leurs vacances.

La FFCT accompagne ces jeunes avec les 310 écoles de cyclotourisme.

Ils y trouvent un encadrement qualifié pour apprendre à être indépendants dans leur pratique à travers des apprentissages de mécanique, d'orientation, de pilotage et de vie en groupe.

Les chiffres clefs

Le VTT représente 53% des ventes de vélos

La FFCT est la 1^{ère} fédération de la randonnée VTT avec 40 000 licenciés pratiquant dans 1 700 clubs ou sections VTT

4 labels de qualité : Points d'accueil VTT de randonnée, Bases d'activité VTT de randonnée, Vertes Tout-Terrain, Sentiers VTT



Les circuits VTT sur GPS à partir de www.ffct.org



La Fédération française de cyclotourisme, dans le cadre du développement de l'activité de randonnée VTT, souhaite **proposer aux pratiquants un panel de circuits centralisée au niveau national.**

Toutes les actions de développement de la Fédération française de cyclotourisme sont engagées avec **un souci qualitatif constant.** L'ensemble de cette centralisation de données locales s'effectuera donc à partir d'un schéma prédéfini et commun.

Une équipe de traceurs est déjà en place sur la France entière. Ils ont participé à une formation et signé une charte d'engagement sur le respect du mode de relevé, la proposition de descriptif touristique complet, l'information sur des changements éventuels pour une mise à jour au moins annuelle. Tout circuit est créé par une entité sous sa responsabilité. Elle s'engage donc en garantissant l'entretien du circuit, sa pérennité, la possession des autorisations nécessaires permettant le passage des pratiquants.

Cette méthode nous permet d'assurer une qualité constante sur l'ensemble de nos offres, pour le confort et la sécurité du pratiquant.

Aujourd'hui, les premiers parcours sont disponibles. Notre but est de permettre l'accessibilité de cette pratique sur l'ensemble du territoire.



Le Guide d'aménagement des espaces de pilotage VTT



Comme dans beaucoup d'autres activités de pleine nature, est apparu un certain nombre de nouvelles pratiques à VTT qui ne font pas l'objet de réglementation ou de code préétablis. La recherche de sensations nouvelles amène certains vététistes (les free riders) dans des lieux sauvages ou dans des espaces spécialement conçus pour les plaisirs de la "glisse". Cette tendance est comparable avec le ski hors piste et le ski acrobatique dans les "snow parcs".

Ces demandes ont fait naître une offre qui se traduit par un **développement d'espaces aménagés le plus souvent dans les stations de tourisme estival**. Ces terrains de jeux donnent à la fois une image dynamique de la station, favorisent l'augmentation de la fréquentation ainsi que le développement économique d'un secteur.

Nous pouvons nous réjouir de l'engouement suscité par ces pratiques ludiques et sportives à la fois. En revanche, il convient d'être prudents concernant l'intégrité des personnes qui évoluent dans de plus en plus d'espaces dont la sécurité est peu ou mal maîtrisée.

Ce nouveau Guide a pour but de poser quelques principes réglementaires pour aider et accompagner cette évolution par un ensemble de recommandations. Toutefois, il ne s'agit pas de normaliser strictement une pratique, ce qui irait à l'encontre de sa finalité et des attentes de ses pratiquants. Les informations publiées doivent permettre aux responsables de structures ou aux élus de mieux appréhender les différentes règles de droit et d'être sensibilisés à quelques principes qui assureront la sécurité de tous.

De plus, **l'aménagement d'espaces VTT doit s'inscrire dans un projet de "développement durable"** et donc s'intégrer parfaitement au milieu tout en respectant les normes sur la sécurité et l'environnement.

Il est disponible à la Fédération.



les nouvelles Bases VTT de l'année 2008



Une Base d'activité VTT de randonnée est une structure permanente d'accueil, d'animation, d'initiation, de perfectionnement et de formation pour tous les pratiquants de VTT de randonnée.

2 nouvelles bases ont été créées en 2008 :

Pays de Tulle Sation sports Nature (19)

Contact

Kayak Club Tulliste

Complexe de l'Auzelou - Route de Vimbellé

19000 TULLE

Tél : 05 55 26 64 15

E-mail : kct@free.fr

Site Internet : www.correze-eauxvives.com

Rochefort-en-Terre (56)

Contact

Village de vacances VALVVF "Le moulin Neuf"

Rochefort en Terre - 56220 Malansac

Tél : 02 97 43 35 50

E-mail : rochefort@valvvf.fr

Site Internet : www.valvvf.fr

Retrouvez toutes les bases VTT sur notre site Internet www.ffct.org



les Vertes Tout-Terrain en 2009



Une Verte Tout-Terrain est une randonnée VTT qui répond à la charte de qualité de la FFCT en termes d'accueil, d'accompagnement, de sécurité, d'originalité des parcours, d'animation... En 2009, des lieux sympathiques vous accueilleront dans toute la France.

La Maxi Verte se déroule sur plusieurs jours avec le même souci de qualité pour découvrir tout un territoire dans le cadre de parcours de tous niveaux et d'animations originales.

DATE	NOM	DEPARTEMENT	CIRCUITS
19 avril	Transmaurquoise	Cantal	20 - 40 - 60 km
26 avril	La Sundgau Bike : Retour aux sources	Haut-Rhin	14 - 24 - 36 - 48 - 60 - 82 km
17 mai	La Paul Pilat	Loire	15 - 20 - 35 - 55 km
2 au 5 juillet	Raid VTT Honfleur - Le Mont Saint Michel	Calvados	65 - 95 - 85 - 90 km (km / jour)
15 au 22 août	Maxi Verte en Livradois Forez	Puy-de-Dôme	15 à 70 km par jour en moyenne
5 septembre	12 ^e légendaire nuit des Roys	Indre-et-Loire	18 - 30 - 40 km
20 septembre	34 ^e randonnée de la mécanique	Pas-de-Calais	12 - 25 - 35 - 45 - 55 - 65 - 80 km
20 septembre	Roc'h des Monts d'Arrée	Finistère	10 à 100 km
25 octobre	Transbeaujolaise VTT	Rhône	15 - 25 - 40 - 60 km



Zoom sur la Maxi Verte en Livradois-Forez



La Maxi verte renoue avec l'Auvergne et revient dans le Parc naturel régional du Livradois-Forez au Centre national de cyclotourisme des Quatre vents à Aubusson-d'Auvergne (Puy-de-Dôme).

La Maxi Verte en Livradois Forez est l'événement familial, ludique, et convivial de l'année !

Pour la famille :

- une possibilité de garder les enfants pendant que vous vous adonnez à votre sport favori,
- des activités comme la randonnée pédestre ou la découverte de sites touristiques (centre médiéval de Thiers, vallée des rouets, château d'Aulteribe...)

Ludique avec un contenu VTT varié :

- rando sportive (parcours de 20 à 60 km)
- raid
- enduro
- démonstrations de dirt

Convivial par son village et son accueil :

- mini salon avec essais VTT
- stand mécanique
- marché artisanal local
- les soirées à thèmes : bœuf à la broche, concert, pasta party, rando nocturne

Programme déjà disponible sur le site :

<http://maxiverte2009.1fr1.fr>



Les stages de formation



La Fédération française de cyclotourisme est reconnue comme organisme de formation.

Elle met à la disposition de ses licenciés des stages afin de les former dans leur pratique VTT. **Des formations à la mécanique, à l'orientation et au pilotage** leur sont proposées.

Ces stages sont organisés par les Comités Départementaux, les Ligues et la Fédération.

Ils permettent aux licenciés de progresser selon leurs propres motivations et de se sentir plus indépendants dans leur pratique et donc plus sûrs d'eux-mêmes.

Retrouvez fin novembre la liste de **toutes les formations 2009** sur notre site Internet www.ffct.org



Des conseils pour mieux pratiquer



A savoir les quatre catégories de VTT

Le débutant : un VTT des plus rassurants au niveau de sa position sur le vélo. Le VTT peut être équipé d'une suspension avant pas trop spécifique. L'important est de se sentir en sécurité pour ses premiers passages d'obstacles.

Le randonneur : un VTT équipé et confortable. Indépendant sur sa machine, le randonneur n'oubliera pas une sacoche ou un sac à dos, possibilité d'accroche de garde-boue. Le VTT est équipé de suspensions plutôt souples à l'avant, voire à l'arrière. Sa position est relevée pour le confort, ce qui lui permet en plus de profiter du paysage...

Le sportif : un VTT performant pour aller vite ou très loin. L'équipement est limité pour un gain de poids maximal. Les suspensions sont moins souples. Le rendement important de ces vélos allie une perte de confort notable.

Le spécifique : regroupe des pratiques particulières qui demandent un équipement spécifique : descente, trial, dual slalom... Ces vélos, peu courants, ne sont pas forcément fabriqués en série.

Les vêtements des vététistes :

Temps chaud sec et frais : maillot à manches courtes ou longues, cuissard, coupe-vent léger (style polartec).

Temps froid et humide : veste anorak (style Gore-Tex), collant, chaussettes chaudes sans être trop épaisses (les orteils doivent bouger), sous-vêtements de soie, gants fourrés.

Et toujours, pour **la sécurité du vététiste** : le casque, les gants et les lunettes.

Quelques vérifications avant le départ :

Le test : soulevez le VTT et lâchez-le. Si lorsqu'il retombe sur le sol vous entendez du bruit, c'est qu'un ou plusieurs éléments sont desserrés. Vous pouvez alors repérer plus facilement les anomalies.

Les freins sont les éléments indispensables à la survie du vététiste. Lorsque vous bloquez le frein avant, l'arrière doit se lever. Lorsque vous bloquez le frein arrière, le pneu arrière doit déraiper.

Profitez-en pour **vérifier le bon alignement des roues** car il arrive que les roues se voilent lors d'une chute.

Les jeux sont tous **les endroits de frottement** dans votre vélo, vous devez les inspecter et éventuellement resserrer les roulements de roues, du pédalier, de la direction.

Les astuces d'une bonne randonnée :

La sécurité, c'est la priorité de la FFCT, avec une mini trousse de secours (pansements, désinfectant principalement), et le casque toujours attaché sur la tête, même en montée...

La mécanique avec un nécessaire de premières réparations : un outil multifonctions, une pompe, une chambre à air, des rustines et de la colle, un dérive chaîne.

Le ravitaillement liquide : eau et boissons énergétiques à volonté (l'alcool est interdit au guidon !). Les provisions solides seront gâteaux ou sandwiches suivant l'humeur, en faisant attention à votre capacité de digestion...

Pensez à prendre sur vous **un peu d'argent et votre licence FFCT** qui contient le téléphone de votre assureur.

Si **le téléphone portable peut vous être utile** en cas d'extrême nécessité, inutile d'en abuser.

