



VIVRE VÉLO
À CHACUN • E SA PRATIQUE

+101 000 LICENCIÉ.E.S

AU 30 JUIN 2020



ROUTE



PISTE



CYCLO-CROSS



VTT



BMX



AUTRES

55%

24%

20%

1%



18 ENTRAÎNEURS
NATIONAUX

- 1 DIRECTEUR
TECHNIQUE NATIONAL
- 1 DTN ADJOINT
- 1 DIRECTEUR DE L'INSTITUT
NATIONAL DE FORMATION

24

CONSEILLERS
TECHNIQUES
NATIONAUX &
RÉGIONAUX



13 CTN

11 CTR



84 COLLECTIFS
NATIONAUX



280 ATHLÈTES
LISTES ESPOIRS



2 479
CLUBS

11 000
COMPÉTITIONS



196
ATHLÈTES LISTÉS
HAUT NIVEAU

33 ÉLITE
125 JEUNES/JUNIORS
29 SÉNIORS
9 RECONVERSIONS

ÉCOLE FRANÇAISE
DE CYCLISME
AU 30 JUIN 2020



333
CLUBS LABELLISÉS



MÉDAILLES 2019

CHAMPIONNATS D'EUROPE
41 MÉDAILLES

Route 0 0 1
Piste 7 8 9
VTT 2 5 2
BMX 0 0 1

BMX Freestyle Park 1 0 0
Cyclocross 1 1 2
Cycle-balle 1 0 0

CHAMPIONNATS DU MONDE
35 MÉDAILLES

Route 0 0 0
Piste 2 4 4
VTT 6 4 6

BMX 1 0 3
Cyclocross 0 0 1
Cyclisme Urbain 0 2 2

JEUX EUROPÉENS
3 MÉDAILLES

Piste 3 0 0



En 2020, 195 sites VTT-FFC ont reçu le label FFC dont 5 nouvelles destinations

Vous y trouverez 75 000 km de sentiers balisés à votre portée pour découvrir de nombreuses régions

→ sitesvtt.ffc.fr

25 Espaces Cyclosport en 2020

Site internet dédié à l'univers Cyclosport de la FFC

→ cyclosport.ffc.fr



LES DISCIPLINES

Le BMX est devenu Olympique en 2008.

Il est composé de 2 familles :

- **TIME TRIAL**

Course chronométrée où chaque pilote dispute un contre-la-montre individuel.

- **RACE**

Sur circuits fermés très courts, parsemés de bosses. 8 concurrents au départ.



FREESTYLE BMX



- **BMX FREESTYLE PARK**

Au programme des Jeux Olympiques depuis 2020.

Jugés sur des figures effectuées sur l'ensemble du parcours (difficulté, originalité et style) dans un temps limité, sur un park.

- **BMX FREESTYLE FLATLAND**

Se pratique sur une surface plane avec des vélos de 20 pouces. Discipline artistique et visuelle.

Qualités d'équilibre et d'imagination. Notes artistiques selon la difficulté, l'originalité et le style.

Le VTT (Vélo tout terrain) se décline en 6 familles :



- **ENDURO**

Composée de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (non chronométrées).

Le classement est réalisé sur la base du cumul des temps.

- **ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (AE)**

Un VTT à assistance électrique est considéré comme un vélo quand la mise en route du moteur est uniquement conditionnée par le pédalage. L'assistance doit s'arrêter à 25km/h et la puissance nominale du moteur ne doit pas dépasser 250 watts.

- **CROSS-COUNTRY OLYMPIQUE (XCO)**

Épreuve Olympique.

Se pratique sur terrains variés, alternant montées et descentes en sous-bois.

- **DESCENTE (DH)**

Épreuve individuelle contre-la-montre sur une piste uniquement en descente parsemée d'obstacles.

Parcours technique impliquant vitesse et pilotage de précision.

- **VTT CROSS-COUNTRY ELIMINATOR (XCE)**

Parcours technique, rapide et souvent urbain.

Circuit de 500-600m durant entre 1 et 2 minutes.

Qualifications en solitaire (tours chronométrés) puis runs de 4 contre 4 ou 6 contre 6. Les premiers passent au tour suivant jusqu'à la finale.

- **VTT TRIAL**

Franchissement de zones naturelles ou artificielles.

Notions d'équilibre et de maîtrise du vélo (appuis uniquement grâce aux pneus).

Le but est de franchir la zone en mettant pied à terre le moins souvent possible et dans un temps limité.

Discipline Olympique. La plus pratiquée au sein de la FFC.
Elle se décline en 2 grandes familles :

- **COMPÉTITION**

Regroupe les épreuves en ligne, en circuit ou en contre-la-montre.
Classement suivant résultats et performances.

- **LOISIR ET CYCLOSPORTIVE**

Les licences Pass Cyclisme, Pass Open, Cycloportive et Loisir permettent de participer à des épreuves dites de loisir, cycloportive et de compétitions VTT et BMX.



Classement FFC Cycloport : Classement national des coureurs hommes et femmes participant aux épreuves dites « cycloportives » du calendrier FFC. À l'instar du golf et du tennis notamment, la FFC publie un classement où ses licencié.e.s seront affectés à différents échelons, dits « braquets », en fonction de leur niveau de performance, sur la base des résultats des 24 mois précédents.



Discipline Olympique.

Se pratique sur des vélodromes couverts ou découverts.

Se décline en différentes familles :

- **ÉPREUVES DE SPRINT**

Vitesse individuelle ou par équipes, Kilomètre départ arrêté hommes, 500 m départ arrêté dames, Keirin.

- **ÉPREUVES DE POURSUITE ET D'ENDURANCE**

Poursuite individuelle ou par équipes, Américaine, Course aux points, Scratch, Omnium et Demi-fond.



Le Cyclo-cross est une discipline hivernale, qui permet aux cyclistes Route et VTT de la pratiquer en sous-bois ou sur sentiers .

Parcours courts comportant des portions à effectuer à pied.

Le Cyclisme en salle se décline en 2 familles :

● CYCLISME ARTISTIQUE

Exécution de mouvements et d'exercices gymniques, sauts, passages sur une bicyclette adaptée en roulant sur deux roues ou uniquement sur la roue arrière.

● CYCLE BALLE

Jeu par équipe de 2 joueurs.

But : Expédier une balle dans un but de 2x2m en se servant des roues du vélo.



Deux équipes de 5 joueurs sur un vélo (dont un gardien de but) s'affrontent au cours d'un match de 2 périodes de 30 min.

Dimension proche d'un terrain de football.

Seul l'arbitre est à pied.

● BIKE POLO

Le Hardcourt bike polo est une déclinaison urbaine du Polo-vélo sur herbe.

Il se pratique sur terrain dur (souvent du bitume).

Muni d'un vélo et d'un maillet.

Match de 3 contre 3 sur terrain clôturé (15mx35m).

L'objectif : marquer 5 buts le plus rapidement possible.

Se pratique sur un vélo couché.

Courses variées et ludiques : épreuve de l'heure, sprints, tentatives de records, longue distance.



REJOINS LA FAMILLE DU CYCLISME !

Pour ses valeurs, son encadrement de qualité, en loisir ou en compétition, avec la volonté de progresser !

Pour plus d'informations : ➡ licence.ffc.fr

LES PRINCIPAUX AVANTAGES DE LA LICENCE FFC

UNE PRATIQUE ASSURÉE

-  Un certificat médical incorporé pour une inscription simplifiée sur les épreuves
-  Une assistance-rapatriement sur toutes les épreuves du calendrier FFC
-  Des garanties d'assurance complètes, performantes et adaptées à votre pratique



Courtier officiel de la FFC.

Hotline : ffc.grassavoye.com - 09 72 72 01 38

DES OFFRES AUPRÈS DES PARTENAIRES ET FOURNISSEURS DE LA FFC



Tout le détail de ces offres est à retrouver sur votre espace personnel : ➡ licence.ffc.fr/

DES OFFRES ET SERVICES PRIVILÉGIÉS

-  Un espace licencié.e en ligne ➡ licence.ffc.fr
-  Une licence dématérialisée pour plus de praticité
-  Un Classement FFC cycloport
-  Des facilités d'engagement sur les épreuves : *Licence dématérialisée, Plateforme d'inscription aux compétitions et aux cycloportives*
-  L'application mobile My Coach Vélo et des services associés dédiés aux licenciés : *Enregistrement de parcours, Retrouver les sites VTT et Espaces Cycloport de la FFC, Tutoriels d'entraînements / nutrition / santé, Statistiques personnelles conservées...*
-  Des fiches thématiques sur l'entraînement et la nutrition pour vous accompagner dans votre pratique
-  Des offres exceptionnelles sur les événements FFC (*Championnats nationaux et compétitions internationales*)
-  Un tarif préférentiel pour votre abonnement à **FRANCE CYCLISME** Magazine papier et version numérique
-  L'accès à la newsletter fédérale : *bilan d'événements, bons plans, rendez-vous, informations officielles, offres partenaires*

PRÉSENTATION DES LICENCES

COMPÉTITIONS	LOISIRS ET PERFORMANCE	APPRENTISSAGE ET BIEN-ÊTRE	STAFF
 Compétiteurs	 Cycloportifs et Sportifs	 Jeunes, Occasionnels, Santé, Famille	 Service
Les licences indispensables pour tous les compétiteurs, de tous âges et dans toutes les disciplines.	Pour les cyclistes ou vététistes réguliers, qui participent à des événements de masse. Vous retrouverez votre classement FFC Cycloport directement sur votre espace licencié.	Pour les jeunes, les familles, les cyclistes occasionnels ou les pratiquants sur ordonnance, ces licences permettent de pédaler en toute sérénité. Sur votre espace licencié, vous retrouverez toutes les clés pour pratiquer dans les meilleures conditions.	Pour tous les arbitres, bénévoles, cadres techniques, conducteurs de véhicules, dirigeants, entraîneurs, dans les clubs et/ou sur les épreuves FFC. Ces licences offrent les mêmes avantages que les autres licences FFC.
 1^{ère} / 2^{ème} / 3^{ème} catégorie  Juniors  Pass Cyclisme 19 ans et plus / Possibilité de prendre une licence individuelle  Pass Open	 Cycloportive  Loisir Activité sans compétition / Possibilité de prendre une licence individuelle  Nature  Urbain	 Baby Vélo Enfant de 2 à 4 ans  Jeunes (voir détails page 9)  Licence Accueil Jeune Valable 1 mois maximum / Format dématérialisé  Santé Sur prescription médicale	 Arbitre (voir détails page 9)  animateur/trice fédéral.e  animateur/trice régional.e  Assistance organisation (sympathisant, motard, chauffeur, signaleur...)  Encadrement (Dirigeant, Educateur, Médical)

AUTRES

 Carte Journée
Format dématérialisé

TARIFS 2021

Compétition, Performance, Loisir,
Apprentissage, Bien-être, Staff :
Des licences pour toutes les pratiques !

Licencié.e.s -19 ans

Tout.e.s les licencié.e.s 2019-2020 bénéficieront d'une remise de 10€ sur le renouvellement de leur licence 2020-2021

COMPÉTITIONS CM²

1^{ère} Catégorie	19 ans +	200€
2^{ème} Catégorie	19 ans +	160€
3^{ème} Catégorie	19 ans +	120€
Juniors	17-18 ans	87€
Permet une sous-catégorie Junior D1 ou Junior D2, sur avis du Comité régional		
Pass Cyclisme	19 ans +	69€
Possibilité de prendre une licence individuelle		
Pass Open	19 ans +	108€

LOISIRS ET PERFORMANCE CM¹, CM²

Cyclo sportive²	17 ans +	56€
Nature²	17 ans +	56€
Urbain²	4 ans +	56€
Loisir (activité sans compétition)^{1,3}	4 ans +	46€

AUTRES

Carte Journée (format dématérialisé).....	5 ans +	9€
---	----------------	-----------

Obligation de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition pour participer en tant que pratiquant à une épreuve correspondant à l'activité de la licence jeune et aux épreuves de cyclisme pour tous. Sans certificat médical en dehors de ces activités.

Prise de licence individuelle possible, à partir de 18 ans+, pour les licences suivantes : Pass Cyclisme / Cyclo sportive / Nature / Loisir / Urbain
La primo-licence, pour les nouveaux licenciés FFC, peut être souscrite dès le mois de septembre. La licence sera ainsi valide 16 mois.

CERTIFICAT MÉDICAL (CM)

Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) est exigé à la première demande de licence puis renouvelable tous les 3 ans. Les années intermédiaires, un questionnaire de santé (QS-SPORT) permettra de délivrer la licence sans revoir son médecin (sauf sportifs soumis à la SMR, licence Loisir et licence Arbitre).

¹ Obligation de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme.

² Obligation de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition.

³ Le certificat médical est dorénavant valable 5 ans pour les licenciés FFC de moins de 65 ans, et 3 ans pour les plus de 65 ans.

⁴ Abonnement au journal fédéral « France Cyclisme » compris dans la licence

APPRENTISSAGE ET BIEN-ÊTRE CM¹, CM²

BABY-VÉLO¹	2-4 ans	16€
------------------------------	----------------	------------

Jeunes²

Pré-licencié (Activités de compétition et de loisir) ²	5-6 ans	51€
Poussin (Activités de compétition et de loisir) ²	7-8 ans	51€
Pupille (Activités de compétition et de loisir) ²	9-10 ans	51€
Benjamin (Activités de compétition et de loisir) ²	11-12 ans	51€
Minime (Activités de compétition et de loisir) ²	13-14 ans	51€
Cadet/Cadette (Activités de compétition et de loisir) ²	15-16 ans	51€
Licence Accueil Jeune²	2-16 ans	16€
Valable 1 mois maximum / Format dématérialisé		
Licence Santé (sur prescription médicale) ¹	4 ans +	30€

STAFF CM¹

Arbitre

Jeune arbitre^{1,3,4}	14-20 ans	51€
Arbitre École de Vélo et BMX^{1,3,4}	14 ans +	64€
Arbitre Club^{1,3,4}	18 ans +	64€
Arbitre Régional^{1,3,4}	18 ans +	97€
Arbitre National^{1,3,4}	19 ans +	97€
Arbitre Fédéral et National Élite^{1,3,4}	22 ans +	177€
Arbitre International^{1,3,4}	25 ans +	177€

Animateur/trice Fédérale	18 ans +	374€
---------------------------------	-----------------	-------------

Animateur/trice Régionale	18 ans +	187€
Ne peut officier que dans son comité d'origine et sur les épreuves régionales		

Assistance organisation (sympathisant, motard, chauffeur, signaleur...)	18 ans +	54€
---	-----------------	------------

Encadrement (Dirigeant, Éducateur, Médical)	18 ans +	64€
--	-----------------	------------

Se protéger et protéger les autres...

DANS LA PRATIQUE ET L'ENCADREMENT DU CYCLISME



PORT DU MASQUE
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



RESPECT DE LA DISTANCIATION
1M À L'ARRÊT



SALUER SANS SE SERRER LA MAIN
SANS EMBRASSES, SANS "CHECK"



PRISE D'UNE DOUCHE INTÉGRALE
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU UNE COMPÉTITION, CHEZ SOI



NETTOYAGE DES MAINS ET DE SON MATÉRIEL
AVANT ET APRÈS LA PRATIQUE



Surveillance des symptômes

Fièvre, Toux, Fatigue, Essoufflement anormal sont les principaux symptômes du Covid-19 mais beaucoup d'autres symptômes peuvent survenir. **Ils doivent conduire à l'arrêt de la pratique et à une consultation médicale.**

La reprise ne pourra se faire qu'au minimum 15 jours après l'arrêt des symptômes - selon avis médical.

SANTÉ ET PRÉVENTION

● CERTIFICAT MÉDICAL (Détails à retrouver en page 9 de ce guide)

Le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) (ffc.fr/sante-caci) est exigé à la première demande de licence puis renouvelable tous les 3 ans. Les années intermédiaires, un questionnaire de santé (QS-SPORT) permettra de délivrer la licence sans revoir son médecin (*sauf sportifs soumis à la SMR, licence Loisir et licence Arbitre*).

La consultation médicale ne doit pas être perçue comme une contrainte. La rencontre avec votre médecin (du sport, de préférence) est aussi l'occasion d'échanger sur différentes thématiques concernant la sécurisation de la pratique, la prévention des blessures ou la performance sportive.

● PRÉVENTION DES BLESSURES ET PERFORMANCE / QUELQUES RECOMMANDATIONS SIMPLES

Progressivité et régularité sont les maîtres mots d'une pratique alliant la sécurité, la prévention des blessures et le gain de performance.

La nutrition est essentielle à la réussite de votre projet sportif ! Commencez par la base : alimentation équilibrée et diversifiée.

Tout régime spécifique est l'affaire des professionnels, ne vous laissez pas influencer, certains nutritionnistes autoproclamés prônent des méthodes contre-productives, voire dangereuses.

● ATTENTION AU DOPAGE NON INTENTIONNEL !

Médicaments : renseignez-vous bien avant toute prise de médicaments, certains paraissent anodins et pourtant...contiennent un principe actif dopant. Le site de l'AFLD (www.afld.fr) propose un module de recherche simple pour écarter tout danger.



Ce médicament
contient-il une
substance
interdite?



RECHERCHE



Compléments alimentaires : Attention aux compléments alimentaires ! Ils ne devraient être pris que sur conseils de votre médecin ou diététicien(ne), après bilan approfondi et équilibre alimentaire parfait.

Ils sont très souvent « pollués » par des produits dopants ! Exigez le logo de la norme AFNOR NF V 94-001 par laquelle les industriels garantissent l'absence de produits dopants dans leurs compléments alimentaires.

● SURVEILLANCE MÉDICALE RÉGLEMENTAIRE (SMR)

Les sportifs en filière de haut niveau disposent d'un suivi médical spécifique obligatoire comprenant divers examens médicaux, dans un but de protection de la santé (bilan cardiologique, nutritionnel, psychologique, recherche de surentraînement, bilan biologique) (ffc.fr/smr)

UNE QUESTION ? UN PROBLÈME ?

✉ medical@ffc.fr

☎ 01 81 88 09 49



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines
1, rue Laurent Fignon
78180 Montigny-Le Bretonneux

☎ 08 11 04 05 55

✉ info@ffc.fr

➡ www.ffc.fr

COMITÉS RÉGIONAUX

Retrouvez toutes les coordonnées des comités régionaux
sur le site de la FFC

➡ ffc.fr/comite

— PARTENAIRES OFFICIELS —



ŠKODA

— FOURNISSEURS OFFICIELS —



— PARTENAIRES MÉDIA —

