



Cyclo-Club la Fontaine Franconville



RANDONNÉE LA FRANCONVILLOISE, DIMANCHE 5 MAI 2024

Règlement de la randonnée

Difficultés des parcours.

Parcours Cyclos :

Départs de 07h00 à 9h00

- 35 km
- 50 km
- 75 km
- 100 km
- 130 km non fléché (fichier GPX)

Parcours cyclo encadré

- 35 km départ 9h30

Parcours pédestres :

- 10 km départs de 8h00 à 10h00
- 20 km départs de 8h00 à 9h30

Clôtures des inscriptions

- 8h30 pour 100 et 130 kms
- 9h30 pour 75 kms
- 10h00 pour 35 et 50 kms
- 9h20 pour le parcours encadré cyclo
- 9h30 pour les marcheurs

REPERAGE DES CIRCUITS CYCLOS

Les quatre circuits sont fléchés par des flèches **vertes** (aux endroits des bifurcations, un marquage spécifique indique la direction à suivre).

REPERAGE DES CIRCUITS PEDESTRES

Les deux circuits sont repérés par des flèches **blanches** en forêt et **orange** sur route.

RAVITAILLEMENTS

Lors de l'inscription remise d'une collation pour la randonnée pédestre (emballage en pochettes papier).

Sur le 35 km pas de ravitaillement

Sur le 50 km un seul ravitaillement à Nesles la Vallée

Sur les 75 km et 100 km : deux ravitaillements à Nesles la Vallée et Nointel.

Sur le 130 kms* deux ravitaillements à Nesles la Vallée et Nointel.

**Sur le parcours de 130 km non fléché, une zone de 74 kilomètres est parcourue sans ravitaillement. Au départ de Franconville : deux barres de céréale seront remises aux cyclos pour s'alimenter sur ce parcours.*

*Le plein des bidons **est impératif** au premier poste de ravitaillement de Nesles la Vallée avant de s'engager vers cette zone.*

Un point d'eau de secours situé au cimetière de La Chapelle saint Pierre (kilomètre 80) est possible en cas de nécessité.

RESPECT DU CODE DE LA ROUTE.

Le respect du code de la route doit être respecté par tous les participants.

Les randonneurs se doivent d'obtempérer à toute injonction d'un agent de la force publique.

Pour la bonne renommée des cyclotouristes, il est recommandé de se faire bien voir des autres usagers de la route et de l'espace public en général.

RESPECT DE LA NATURE.

- Ne laissez aucune trace de votre passage.
- Emportez les matières même biodégradables ou restes d'aliments (pensez à ceux qui passeront derrière vous et aux bouleversements de l'écosystème).
- Ne détruisez pas la flore inutilement (la beauté d'une fleur avant de vous séduire lui sert d'abord à se reproduire et profiter aux autres randonneurs) **pas de cueillette, pas de ramassage**, etc...
- Ne troublez pas les animaux, la nature est leur cadre de vie.
- Refermez les barrières (quand vous les avez trouvées fermées) pour éviter la divagation du bétail.
- Respectez les installations agricoles et les propriétés privées.
- Faites attention aux risques d'incendies (pas de cigarettes allumées pendant la marche mais aussi pendant les pauses)
- Laissez vos amis les chiens.....à votre domicile. Même tenus en laisse, ils ne sont pas admis pour des raisons de sécurité.
- La nature peut être dangereuse, chacun se doit d'être vigilant vis-à-vis des autres. N'oubliez pas qu'en cas d'accident, est responsable celui qui l'a causé par son fait, sa négligence ou son imprudence.
- Restez impérativement sur le chemin ou le sentier indiqué par les organisateurs.
- Ne pas « couper » par les raccourcis sur les sentiers. Ne pas s'approcher des précipices ou des bords de falaise.

SECURITE ET SANTE.

Les consignes de sécurité affichées doivent être lues avant le départ de Franconville.

Chaque participant inscrit, reçoit une feuille de route, reprenant la liste des villes traversées les numéros des services d'urgence (**18,112**) et de l'organisation.

Les mineurs doivent être accompagnés sur tout le parcours soit par un parent, représentant légal ou encadrant qualifié et le port d'un casque homologué est obligatoire (code de la route). Le nom de l'accompagnateur doit être communiqué aux organisateurs.

Pour les autres cyclotouristes le port d'un casque n'est pas obligatoire, il est juste indispensable.

Même par beau temps, et à plus forte raison si la visibilité est mauvaise il est nécessaire de se rendre visible (port de vêtements clairs, voire chasuble de haute visibilité), éclairage si nécessaire (code de la route).

Particularités pour les non-licenciés FFCT

a) Pour les non-licenciés FFCT ou absence de licence fédérale.

La personne majeure doit remplir le bulletin d'inscription et atteste sur l'honneur :

- Avoir pris connaissance du questionnaire de santé et des règles d'or et pris les dispositions médicales nécessaires en cas de réponse positive à une question de ce questionnaire et avoir adapté ma pratique sportive à mon état de santé.
- Être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi.
- Avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.

b) Pour les personnes mineures non licenciés FFCT :

Le sportif et les personnes exerçant son autorité parentale renseignent conjointement le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur dont le contenu est défini par l'arrêté du 7 mai 2021 (QS jeunes).

Les personnes exerçant l'autorité parentale sur le sportif mineur attestent alors que chacune des rubriques du questionnaire donne lieu à une réponse négative. A défaut, elles sont tenues de produire un certificat médical (annexe...) attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois.

Tout participant à cette randonnée estime qu'il est en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'il a choisi et a pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.

Le bureau et les bénévoles du CCFF vous souhaitent une bonne randonnée et vous remercient de votre présence.



A vélo tout est plus beau !