



VIVRE VÉLO

À CHACUN•E SA PRATIQUE

BMX • CYCLISME URBAIN • CYCLO-CROSS • PISTE • ROUTE • VTT

COMPÉTITION • LOISIR • SANTÉ



105 000 LICENCIÉS



ROUTE



PISTE



CYCLO-CROSS



VTT



BMX



AUTRES

54%

24%

21%

1%

1 **DIRECTEUR
TECHNIQUE NATIONAL**

2 **DTN ADJOINTS**

10 **MANAGERS**



20 **ENTRAÎNEURS
& ASSISTANTS**

22 **CHARGÉ-E-S DE MISSIONS
NATIONALES ET RÉGIONALES**

6 **MÉCANICIENS - LOGISTICIENS**

6 **ASSISTANT-E-S ADMINISTRATIFS**



72 **COLLECTIFS
NATIONAUX**



389 **ATHLÈTES SUR
LISTES ESPOIRS**



2 432
CLUBS

11 000
COMPÉTITIONS



222
**ATHLÈTES LISTÉS
HAUT NIVEAU**

31 ÉLITE
137 JEUNES/JUNIORS
44 SÉNIORS
10 RECONVERSIONS

ÉCOLE FRANÇAISE DE CYCLISME **AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2021**



409
CLUBS LABELLISÉS

88 LABELS BABY-VÉLO
391 LABELS ÉCOLE DE VÉLO
203 LABELS CLUB COMPÉTITION

Privilégier l'apprentissage de la pratique sous toutes ses formes
et développer l'autonomie des jeunes cyclistes



**ÉVÈNEMENTS FFC
À L'AGENDA EN 2022**

8-9 Janvier - Liévin (Pas-de-Calais)
CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CYCLO-CROSS*

23-26 Juin - Cholet (Maine-et-Loire)
CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CYCLISME SUR ROUTE*

27-31 Juillet - Nantes (Loire-Atlantique)
CHAMPIONNATS DU MONDE DE BMX UCI*

24-28 août - Les Gets (Haute-Savoie)
CHAMPIONNATS DU MONDE DE VTT UCI*

12-16 octobre - Saint-Quentin-en-Yvelines (Yvelines)
CHAMPIONNATS DU MONDE DE CYCLISME SUR PISTE UCI*

MAIS AUSSI DATES ET LIEUX À VENIR...

Championnats de France de BMX*

Championnats de France VTT XCO, XCE, XCC, XCR et Trial*

Championnats de France VTT DHI DHI/Masters*

Championnats de France sur Route de l'Avenir

Championnats de France de Cyclisme sur Piste Élite et Avenir*

*Tous ces Championnats sont à suivre sur les antennes de France TV
et Eurosport, partenaires / diffuseurs officiels de la FFC



En 2021, 205 espaces de pratique ont reçu
le label FFC dont 15 nouvelles destinations
pour le VTT (Sites VTT-FFC*) et 4 pour les
parcours routiers (Espaces Cycloports)

Vous y trouverez 85 000 km de parcours
balisés à votre portée pour découvrir de
nombreuses régions

→ sitesvtt.fcc.fr → cycloport.fcc.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 de Tokyo 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 sont 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.

CYCLO-CROSS



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.

CYCLISME EN SALLE



POLO-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.

VÉLO COUCHÉ



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 : ➡ ffc.fr/se-licencier

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
ffc.grassavoye.com - ffc@grassavoye.com
Hotline : 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 en ligne ➡ licence.ffc.fr
-  Une licence dématérialisée pour plus de praticité
-  Un Classement FFC cyclosport
-  Des facilités d'engagement sur les épreuves :
Licence dématérialisée, Plateforme d'inscription aux compétitions et aux cyclosportives
-  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)
-  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^{re} / 2^e / 3^e catégorie  Pass Cyclisme Accès aux compétitions hors 1^{re}, 2^e et 3^e catégorie Possibilité de prendre une licence individuelle  Pass Open Accès aux compétitions ouvertes aux Pass Open  Juniors	 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 fédéral  Animateur régional  Assistance organisation (sympathisant, motard, chauffeur, signaleur...)  Encadrement (Dirigeant, Educateur, Médical)

AUTRES

 **Carte Journée**
Format dématérialisé

TARIFS 2022

Compétition, Performance, Loisir, Apprentissage, Bien-être, Staff : Des licences pour toutes les pratiques ! Afin de simplifier l'accès à la licence, d'encourager la pratique et de soutenir l'activité des clubs, la FFC a harmonisé, à la baisse, le tarif de nombreuses licences pour les pratiquants et les encadrants

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

Cyclo sportive ²	17 ans +	52€
Nature ²	17 ans +	52€
Urbain ²	4 ans +	52€
Loisir (activité sans compétition) ^{1,3}	4 ans +	52€

AUTRES

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

La carte à la journée peut être obtenue uniquement par un non licencié, directement sur le lieu d'une manifestation, présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme de compétition datant de moins d'un an pour les publics majeurs et sur attestation d'avoir répondu par la négative aux rubriques du questionnaire de santé pour les personnes de moins de 18 ans. Dans le cas contraire, en cas d'une ou plusieurs réponses positives, devra être produit un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme – ou du cyclisme en compétition- datant de moins de six mois

Peut également être présentée une licence sportive de l'année prouvant que le coureur possède ce certificat le cas échéant.

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)

Pour les pratiquants majeurs, le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) est exigé à la première demande de licence, puis renouvelable tous les 3 ans.

CM1* :

- ▶ **Pratiquants majeurs :** Pour une première licence, obligation de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme de moins d'un an. Pour le renouvellement de licence, une attestation d'avoir répondu à la négative au questionnaire de santé. Dans le cas contraire, production d'un certificat médical datant de moins de six mois.
- ▶ **Pratiquants mineurs :** pour une première licence ou pour son renouvellement, obligation de fournir une attestation d'avoir pris connaissance du questionnaire de santé et d'y avoir répondu par la négative. Dans le cas contraire, production d'un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins de six mois

APPRENTISSAGE ET BIEN-ÊTRE

BABY-VÉLO ¹	2-4 ans	16€
Jeune (activités de compétition et de loisir) ^{* 2}	5-16 ans	52€
Licence Accueil Jeune ²	2-16 ans	16€
Valable 1 mois maximum / Format dématérialisé		
Licence Santé (sur prescription médicale) ¹	4 ans+	30€

* Les titulaires d'une licence Jeune seront automatiquement affectés à la catégorie correspondant à leur âge : pré-licencié, poussin.e, pupille, benjamin.e, minime ou cadet.te

STAFF

Arbitre		
Jeune arbitre ^{1,3}	14-20 ans	52€
Arbitre École de Vélo et BMX ^{1,3}	14 ans +	52€
Arbitre Club ^{1,3}	18 ans +	52€
Arbitre Régional & National ^{1,3}	18 ans +	69€
Arbitre Fédéral, National Élite & International ^{1,3}	22 ans +	149€
Animateur/trice Fédéral.e	18 ans +	374€
Animateur/trice Régional.e	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 +	52€
Encadrement (Dirigeant, Educateur, Médical)	18 ans +	52€

CM2* :

- ▶ **Pratiquants majeurs :** Pour une première licence, obligation de présenter un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du cyclisme en compétition de moins d'un an. Pour le renouvellement de licence, une attestation d'avoir répondu à la négative au questionnaire de santé. Dans le cas contraire, production d'un certificat médical datant de moins de six mois.
- ▶ **Pratiquants mineurs :** pour une première licence ou pour son renouvellement, obligation de fournir une attestation d'avoir pris connaissance du questionnaire de santé et d'y avoir répondu par la négative. Dans le cas contraire, production d'un certificat médical d'absence de contre-indication datant de moins de six mois

CM3* :

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

PASS SPORT

C'EST QUOI ?

- ▶ Une aide de 50€ par enfant pour financer l'inscription dans un club sportif à la rentrée 2021
- ▶ Une aide cumulable avec les dispositifs similaires par de nombreuses collectivités et les aides de la Caisse d'Allocation Familiales

POUR QUI ?

- ▶ Jeunes de 6 à 17 ans révolus, dont les familles sont bénéficiaires de l'une des allocations suivantes :
 - > Allocation de Rentrée scolaire
 - > Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé
 - > L'Allocation aux Adultes Handicapés pour les 16/18 ans

COMMENT L'UTILISER

- ▶ Les familles éligibles ont reçu un courrier dans la 2^e moitié du mois d'août
- ▶ Présentation de ce courrier au club FFC lors de la prise de licence de votre enfant
- ▶ Le coût de l'adhésion sera réduit de 50€ (le club touchera ces 50€ sur son compte ASSO)

Plus d'informations : www.fcc.fr/le-pass-sport-pour-une-rentree-reussie



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

SANTÉ ET PRÉVENTION

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

Pour les pratiquants majeurs, 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*).

Pour les pratiquants mineurs, le certificat médical d'absence de contre-indication n'est pas exigé, sous réserve que le pratiquant ainsi qu'une personne titulaire de l'autorité parentale attestent avoir répondu par la négative à chacune des rubriques du questionnaire de santé (QS-SPORT).

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.



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).



Ce médicament contient-il une substance interdite?



RECHERCHE



UNE QUESTION ? UN PROBLÈME ?

✉ medical@ffc.fr

☎ 01 81 88 09 49



**FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME**



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 les coordonnées des comités régionaux
sur le site de la FFC

➡ ffc.fr/comite

— PARTENAIRES OFFICIELS —



— FOURNISSEURS OFFICIELS —



— PARTENAIRES MÉDIA —

