



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°1066

14 Janvier 2025



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

RENDEZ VOUS CLUB

SAMEDI 11 JANVIER 2025

LA MAS RILLIER



Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH

Alain GIACOMAZZO - Florian CABAJ - Gerard BARGER - Jean Jacques PECH



Samedi nous nous sommes retrouvés au Mas Rillier pour la sortie club, juste pour rompre la routine des rendez-vous à Parilly.

JJ et moi avons rejoint Gérard au niveau du Gué dans le Parc de Parilly pour faire la montée neuve ensemble ; enfin j'ai laissé filer les deux compères.

Florian m'a rejoint à cinq cent mètres du parking où nous attendaient Alain G et Evelyne.

JJ nous propose un circuit qui nous a emmené aux portes de Perouge en passant par Pizay : c'est joli le mur peint à la sortie du village, et nous passons devant une maison originale avec ses vestiges de décoration de Noël et un sapin de guinguois... pas banal!

Nous ne ferons pas de pause et ne traverseront pas non plus Perrouge, ce sera pour une autre fois car il y a un vent du Nord qui glace depuis le plateau de la Dombes : de -1,4 la température remonte péniblement à 0 car le soleil reste désespérément absent.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

RENDEZ VOUS CLUB

SAMEDI 11 JANVIER 2025

LA MAS RILLIER



Gérard trouve refuge sous un abri bus, en "attendant Godot", non en attendant **Evelyne**, qui arrive un peu gelée mais elle n'est pas là seule !!!

Enfin pour le retour le vent nous est favorable, à l'horizon, sur Lyon le ciel est clair, il doit faire soleil là bas et c'est encourageant. Nous continuons notre route arrêt à **Montellier** devant l'église. Petite photo, j'ai les doigts gelés.

Pour finir après le **golf de Mionnay** nous nous réchauffons un peu en grimpant la bosse qui mène à **Tramoye** et ensuite retour au **Mas Rillier** par les petites côtes habituelles.

C'est tentant mais nous déclinons la proposition d'**Evelyne** de rester boire un chocolat chaud au bistrot. Nous la laissons récupérer son véhicule, et nous prenons la descente sur **Miribel**, pour rentrer sur **Lyon** avec un coucher de soleil resplendissant !.

Nous laissons **Gérard** au passage du gué, **Alain** un peu plus loin à Décines et **Florian**, **JJ** et moi sommes rentrés sur Lyon par la piste cyclable Léa en rêvant d'une boisson chaude.

Je ne dirais pas que ce fut une sortie agréable à cause du vent froid, mais le parcours était sympathique, il faudra le refaire à la belle saison, casse croûter à Perouge, y musarder, déguster la fameuse galette au sucre.

Evelyne à eu du mérite ce n'était pas la journée idéale pour une reprise, mais bon il restait le plaisir de pédaler ensemble.

MONIQUE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

L'AGENDA



JANVIER

- ~~SAMEDI 11 : RENDEZ VOUS CLUB AU MAS RILLER~~
- **SAMEDI 18** : RENDEZ VOUS CLUB A **PARILLY** 12h15
- **SAMEDI 25** : RENDEZ VOUS CLUB A **COLLONGES** 12h15
Parking Paul Bocuse

FEVRIER

- **SAMEDI 01** : PREMIERES PEDALEES A **GENAS**
- **SAMEDI 08** : PREMIERES PEDALEES A **IRIGNY** (à confirmer)
OU SORTIE CLUB A **FEYZIN**
si 1eres pédalées du 08/02 non organisées
- **JEUDI 13** : REUNION DU CODIR A **BRON**
- **SAMEDI 15** : PREMIERES PEDALEES A **PONTCHARRA**
- **SAMEDI 22** : PREMIERES PEDALEES A **POLLIONNAY**

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

Guide Assurances Licenciés Fédération française de cyclotourisme

Saison 2025



Amplitude Assurances
Céline GOMIS / Philippe GARRIGUES



À retenir

Rappel : articles du Code de la route

Quelques bases légales (Code de la route)

- **Article R311-1 :**

cycle : véhicule ayant au moins deux roues et propulsé exclusivement par l'énergie musculaire.

- **Article R412-6 :**

tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.

- **Article R412-12 :**

lorsque deux véhicules se suivent, le conducteur du second doit maintenir une distance de sécurité suffisante pour éviter la collision en cas de ralentissement brusque ou d'arrêt subit du véhicule qui le précède. Cette distance est d'autant plus grande que la vitesse est plus élevée.

- **Article R431-7 :**

les conducteurs de cycles à deux roues sans remorque ni side-car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Modification du Code de la route

Le décret n° 2009-497 du 30 avril 2009 (Journal officiel n° 103 du 3 mai 2009) relatif aux réceptions et homologation des véhicules, modifie l'article R311-1 du Code de la route.

Il en résulte notamment l'énonciation des deux définitions suivantes :

- **Article R311-1-6.10. :**

cycle : véhicule ayant au moins deux roues et propulsé exclusivement par l'énergie musculaire des personnes se trouvant sur ce véhicule, notamment à l'aide de pédales ou de manivelles.

- **Article R311-1-6.11. :**

cycle à pédalage assisté : cycle équipé d'un moteur auxiliaire électrique d'une puissance nominale continue maximum de 0,25 kilowatt, dont l'alimentation est réduite progressivement et finalement interrompue lorsque le véhicule atteint une vitesse de 25 km/h, ou plus tôt si le cycliste arrête de pédaler.

Rappel : le décret n°2016-1800 du 21 décembre 2016 rend le port du casque obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, conducteurs ou passagers de cycle.



Sommaire

RÉSUMÉ DU CONTRAT FÉDÉRAL

I. Les assurés du contrat Fédéral	6
II. Les activités assurées du contrat Fédéral	8
III. Les garanties du contrat Fédéral	9
IV. Étendue géographique	12

LES GARANTIES POUR LES LICENCIÉS

I. Les garanties du Licencié	13
II. Les garanties complémentaires que peut souscrire le licencié	18
III. Les modalités en cas d'accident	20
IV. Mise en œuvre des garanties Assistance Axa Assistance 24H/24	21

FICHE PRATIQUE	22
----------------------	----

NOTICE D'INFORMATION	26
----------------------------	----

ANNEXE 2 : BULLETINS DE SOUSCRIPTION DES LICENCIÉS	29
--	----

Résumé du contrat fédéral

La Fédération Française de Cyclotourisme, fédération sportive agréée et délégataire, est autorisée par cette législation à conclure au profit de ses associations affiliées des contrats d'intérêt collectif d'une durée de 4 ans après un appel à concurrence, dont des contrats collectifs d'assurance (article L 321-5 du Code du Sport), et à proposer aux Clubs affiliés des contrats d'assurance de personnes (article L 321-6 du Code du Sport). Tous les Clubs de la Fédération sont soumis à l'obligation d'assurance (article L 321-1 du Code du Sport) et d'information de leurs adhérents (article L 321-4 du Code du Sport).

Les Clubs ont la possibilité de refuser d'adhérer au contrat collectif. Dans ce cas, leurs adhérents ne peuvent pas bénéficier des garanties négociées par la Fédération. Les garanties proposées sont adaptées à la pratique du cyclotourisme et à la réglementation fédérale.

I. Les assurés du contrat fédéral

Les personnes morales	Responsabilité Civile	Responsabilité Civile des Mandataires sociaux	Accidents Corporels	Assistance Rapatriement
La Fédération Française de Cyclotourisme	Oui	Oui	Non	Non
Les Comités Régionaux, les Comités Départementaux	Oui	Oui	Non	Non
Les Associations (Clubs et leurs Ecoles Française de Vélo) qui ont opté pour le contrat collectif fédéral	Oui	Oui	Non	Non
Le comité départemental et/ou le Comité Régional ou l'organisateur (COSFIC) de la semaine fédérale internationale de cyclotourisme annuelle	Oui	Oui	Non	Non
Les personnes physiques	Responsabilité Civile		Accidents Corporels	Assistance Rapatriement
<ul style="list-style-type: none"> Les dirigeants et administrateurs fédéraux Les dirigeants des Comités Régionaux et des Comités Départementaux Les dirigeants des associations (Clubs) Les animateurs et les éducateurs Les adhérents licenciés de la Fédération Les adhérents aux activités des Ecoles Française de Vélo agréées, sous la conduite d'un éducateur ou de toute personne habilitée par La Fédération Française de Cyclotourisme Les personnes prêtant bénévolement leur concours dans le cadre des activités garanties 	Oui		Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite	Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite
<ul style="list-style-type: none"> Les futurs adhérents non licenciés de la Fédération pour leurs 3 premières sorties (dans un délais de 45 jours maximum), encadrées par un dirigeant du Club de la Fédération Française de Cyclotourisme Et/ou les non licenciés (cyclistes occasionnels) participant aux sorties découvertes avec convention de pré-accueil souscrite et signée Les estivants non licenciés participants aux sorties du Club ou du CODEP, organisées uniquement pour eux entre le 15/05 et le 15/09 	Oui si le Club a souscrit l'Option A (garantie limitée à la formule Mini Braquet)		Non	Non



Les personnes physiques	Responsabilité Civile	Accidents Corporels	Assistance Rapatriement
<ul style="list-style-type: none"> Personnes non licenciées de la Fédération ou licenciées auprès d'une autre Fédération participant aux Manifestations inscrites au calendrier départemental, régional, national, (avec émission d'une carte de route nominative) ou non inscrites avec l'accord du président du Comité Régional ou du comité départemental Et/ou personnes non licenciées effectuant une randonnée permanente labellisée (ou non) avec émission d'une carte de route nominative 	Oui si le Club a souscrit l'Option B ou B+ (garantie limitée à la formule Mini Braquet)	Non	Non
Cas particulier des pratiquants étrangers et des français résidant à l'étranger			
<ul style="list-style-type: none"> Pratique encadrée sous l'égide de la Fédération française de cyclotourisme 	Oui	Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite	Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite. Le rapatriement s'effectue à un lieu de résidence en France
<ul style="list-style-type: none"> Pratique individuelle en France et dans les DROM/ COM 	Oui	Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite	Oui si licence en cours de validité avec formule Petit Braquet ou Grand Braquet souscrite. Le rapatriement s'effectue à un lieu de résidence en France

Cas particuliers de l'option, validée par la Fédération, « participation aux cycloportives » :

Le licencié ayant souscrit cette option bénéficie des garanties de sa licence lors de sa participation aux cycloportives à l'exclusion de la Responsabilité Civile obligatoirement délivrée par l'organisateur.

II. Les activités assurées du contrat fédéral

Sont garanties toutes les activités statutaires déléguées par le ministère des Sports et notamment :

Activités à caractère sportif

- La pratique du cyclotourisme en toutes circonstances et 24 heures sur 24 sous forme de sorties individuelles ou collectives que ce soit à bicyclette, à vélo tout terrain (VTT), VTC, gravel, à tandem, triplète, handbike, vélo à assistance électrique (VAE) selon la norme en vigueur ou engin analogue (y compris lors de manifestations de cyclotourisme hors Fédération française de cyclotourisme), mus par la force musculaire (les vélos à assistance thermique ou VAT sont exclus et ne sont pas autorisés par les conditions pré-établies).
- Les activités pratiquées dans les Ecoles Française de Vélo.
- La participation aux manifestations inscrites au calendrier départemental, régional, national, de la Fédération.
- La pratique des activités telles que mise en condition physique, camping, randonnées pédestres, ski de fond, ne nécessitant pas d'équipements spécifiques et la pratique du Hometrainer.
- L'organisation lors de sorties cyclotouristes, d'activités ne nécessitant ni encadrement, ni matériel ou agrès (jeu de ballons, baignade, visite...).
- La pratique du cyclotourisme par des non licenciés de la Fédération dans le cadre de randonnées cyclotouristes, tout terrain, permanentes et circuits touristiques, suivant l'une des options A, B, B+ définies au contrat et souscrites par le Club ou l'organisateur.
- La pratique du cyclotourisme par un pratiquant étranger ou un français résidant à l'étranger :
 - Lorsqu'il s'agit d'une organisation sous l'égide d'un Club de la Fédération (y compris pour les sorties organisées hors de France) (qu'il soit licencié ou dans le cadre d'une option A, B, B+).
 - Pour la pratique individuelle, mais uniquement en France Métropolitaine et DROM-COM, lorsqu'il est licencié à la Fédération.

Activités non sportives

- Le fonctionnement des bureaux (Fédération, Comités Régionaux, Comités Départementaux et Clubs affiliés).
- Les réunions, les missions et permanences liées aux activités assurées.
- Les formations dispensées par la Fédération et son centre national de formation du vélo.
- L'organisation de manifestations diverses telles que bal, loto, pot de l'amitié, buffet, projection photo, vide grenier... à l'exclusion des manifestations rassemblant plus de 500 personnes et/ou soumises à une autorisation préalable des pouvoirs publics (et n'ayant pas fait l'objet d'une déclaration préalable à l'assureur).

- Réparation de cycle : entretien du cycle et réparation sauf sur le cadre et moteur de VAE (ex : changement de pneu et/ou chambre à air, remplacement câbles, patin de frein ou plaquette etc...)
- Entretien et nettoyage pour sécuriser les sentiers de parcours Gravel / VTT lors d'organisation d'évènement.
- Entretien et nettoyage pour sécuriser les parcours sécurité routière et/ou d'Ecole Française de vélo.

Trajet

Les trajets " aller-retour " effectués pour se rendre sur les lieux des activités assurées (y compris les trajets " aller- retour " effectués à vélo).

Les activités exclues

Demeurent exclues les activités suivantes :

- Activités pratiquées dans un but lucratif en dehors de missions au profit de la Fédération
- Ski alpin, bobsleigh, skeleton, ice surfing
- Alpinisme
- Spéléologie
- Canyoning/Rafting
- Sports de combat
- Pratique de tous sports et/ou loisirs aériens y compris les exercices acrobatiques, sauts dans le vide ou à l'élastique, paris ou défis, raids sportifs
- Pratique de tous sports et/ou loisirs comportant l'utilisation d'engins à moteurs terrestres ou nautiques
- Trajet " domicile/travail ", ainsi que tout accident relevant de la législation du travail
- Cyclosporatives, sauf pour les licenciés ayant pris l'option, validée par la Fédération, « participation aux cyclosporatives »
- Pratique sur vélodrome
- Mise en place de signaleurs

Cas particuliers :

L'assistant de parcours tel que défini dans la réglementation est autorisé (voir fiche pratique).

III. Les garanties du contrat fédéral

1. La Responsabilité Civile et défense pénale et recours

Nature des garanties civiles de Responsabilité Civile	Montant des garanties	Franchise
• Tous dommages corporels, matériels et immatériels confondus sans pouvoir dépasser pour les dommages ci-après :	20 000 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Dommages corporels suite à utilisation du véhicule terrestre à moteur dans les conditions du contrat	10 000 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Dommages corporels aux préposés en cas de faute inexcusable de l'employeur	3 500 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Dommages matériels et immatériels consécutifs	3 000 000€ par sinistre et par année d'assurance	80€
• Dommages subis par les biens meubles confiés, y compris les biens loués ou empruntés pour une durée n'excédant pas 21 jours consécutifs	30 000€ par sinistre	80€
• Dommages aux biens immeubles loués ou empruntés pour une durée n'excédant pas 21 jours consécutifs	3 000 000€ par sinistre	Néant
• Tous dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs confondus résultants d'une atteinte à l'environnement accidentelle	1 500 000€ et par année d'assurance	80€
• Responsabilité administrative y compris la Responsabilité Civile pour défaut d'information selon l'article L321-4 du Code du sport	2 000 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Responsabilité Civile des médecins et personnels médicaux salariés ou bénévoles	8 000 000€ par sinistre	1 000€
• Responsabilité Civile des mandataires sociaux de la Fédération	750 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Responsabilité Civile des mandataires sociaux des Structures et Clubs	150 000€ par sinistre et par année d'assurance	Néant
• Tous dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs confondus survenus aux États-Unis d'Amérique ou Canada	2 300 000€ et par année d'assurance	Néant

Défense pénale et recours	Montants de la garantie	Seuil spécial d'intervention
Défense devant toute juridiction Recours	Frais à la charge de l'assureur 30 000€	Néant

3. L'assistance

Nature de la garantie	Montant de la garantie
Transport sanitaire ou rapatriement situé en France	Frais réels
Rapatriement au domicile habituel en France	Frais réels
Prise en charge complémentaire des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger	10 000€ TTC
Avance des frais médicaux à l'étranger	10 000€ TTC
Retour au domicile de la personne restée à son chevet	Frais réels
Transport du corps en cas de décès	Frais réels
Séjour à l'hôtel de la personne désignée en cas de décès ou d'hospitalisation supérieure à 10 jours	50€ TTC pendant 10 nuits
Frais de recherches, de secours et d'évacuation	3 000€ TTC
Retour anticipé du bénéficiaire en cas de maladie/accident/décès d'un membre de la famille ou en cas de sinistre habitat	Frais réels
Médicaments introuvables sur place ou à l'étranger	Avance des frais d'envoi
Avance de la caution pénale à l'étranger	8 000€ TTC
Avance des honoraires du représentant judiciaire à l'étranger	1 500€ TTC
Accompagnement psychologique	3 consultations par téléphone
Soutien psychologique d'urgence	10 séances de consultation en cabinet

En cas d'accident corporel en voyage, la garantie Assistance de la Licence (formule Petit Braquet ou Grand Braquet) prévoit le retour du vélo réparable :

- En cas de non possibilité de retour sur le lieu de séjour après rapatriement ou transport sanitaire, Axa Assistance France prend en charge le retour du vélo réparable du bénéficiaire dans la limite de 130 kg et à condition qu'il se présente sous forme de paquet emballé et transportable en l'état. Le retour est réalisé par mer ou par air (fret aérien différé).
- Pour toute demande contacter au préalable Axa Assistance, voir page 21 Mise en œuvre des garanties Assistance.

4. Les dommages matériels

Formule d'assurance du licencié	Nature de la garantie	Montant de la garantie	Franchise
• Petit Braquet • Grand Braquet	Dommages : • Casque • Cardio-fréquencemètre ⁽¹⁾	80€ 100€	Néant Néant
Grand Braquet	Dommages : • Équipements vestimentaires • GPS ⁽²⁾	160€ 300€	30€ 30€
Grand Braquet	Dommages au Vélo y compris catastrophes naturelles	1 500€ ⁽³⁾	100€ ⁽⁴⁾

(1) Seul le cardio fréquencemètre à fonction exclusive est garanti

(2) Les Smartphones sont exclus

(3) Les montants de garanties et de franchise sont doublés en présence d'un tandem. Le vélo avec troisième roue est assimilé au vélo simple. Pour assurer votre vélo en vol et au delà de 1 500€ vous devez souscrire une option " Dommages au vélo " en complément de la licence Grand Braquet (Annexe 2 : bulletin de souscription des licenciés)

(4) Cette franchise est portée, en cas de catastrophes naturelles, au montant fixé par arrêté ministériel

Se reporter au guide Assurances licenciés (pages 16 et 17) pour les modalités d'indemnisation.

IV. Étendue géographique

Le contrat produit ses effets dans le monde entier lors de séjours, voyages, randonnées, temporaires de moins de 3 mois en individuel ou en groupe

Attention :

- Pour les pratiquants étrangers ou français résidant à l'étranger les garanties sont acquises en pratique individuelle uniquement en France et dans les DROM-COM et en pratique collective lors de séjours internationaux organisés par la Fédération.
- En cas de voyage supérieur à 3 mois, prendre contact avec Amplitude Assurances Gomis-Garrigues 17 boulevard de la Gare - 31500 Toulouse - Tél. : 05 61 52 19 19 - Email : contact@amplitude-assurances.fr

Les garanties pour les licenciés

La Fédération souscrit pour l'exercice de son activité des garanties d'assurance couvrant sa Responsabilité civile, celle de ses préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport (article L321-1 du Code du sport).

La Fédération a également l'obligation d'informer ses adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer (article L321-4 du Code du sport).

Enfin des garanties individuelles complémentaires doivent également être proposées aux licenciés.

Remarque : les Fédérations sportives comme les Associations ayant une obligation légale d'assurance de l'ensemble de ses adhérents, la majorité des contrats " Multirisque Habitation " exclut la prise en charge en Responsabilité civile des dommages résultant :

- De toute activité physique et sportive exercée en tant que licencié d'un club ou d'un groupement sportif.
- De l'organisation et de la participation à toutes épreuves (la pratique du cyclotourisme est classée dans cette catégorie), courses ou compétitions sportives.

La Responsabilité Civile incluse dans la licence ne fait donc pas double emploi avec la Responsabilité Civile vie privée.

I. Les garanties du licencié

	Mini Braquet 22.50€	Petit Braquet 24.50€	Grand Braquet 76€
Responsabilité Civile	✓	✓	✓
Défense pénale et recours	✓	✓	✓
Accidents corporels		✓	✓
Assistance		✓	✓
Dommages au casque et cardio-fréquencemètre		✓	✓
Dommages au vélo			✓
Dommages aux équipements vestimentaires et GPS			✓



Garanties

3 formules de garanties sont proposées avec la Licence

1. La garantie Accident corporel

Cette assurance garantit à l'assuré victime d'un accident corporel au cours d'une activité assurée, le versement d'une indemnité fixée au tableau des garanties (page 10).

a. Le remboursement des frais médicaux

L'assureur garantit à l'assuré, le remboursement des frais médicaux prescrits par un médecin, remboursables ou non par le régime obligatoire, nécessités par un accident garanti dans la limite d'un forfait de 3 000€.

Sont notamment compris dans les frais médicaux, les honoraires médicaux, les frais chirurgicaux et d'auxiliaires médicaux, les frais pharmaceutiques (y compris frais d'analyse et d'examen), les frais d'hospitalisation (à noter que les frais de location de télévision et de téléphone, ne sont pas pris en charge), les frais de chambre particulière, les frais de première prothèse (hors prothèses dentaires), les frais de premier appareillage, les frais de transport et le forfait journalier hospitalier.

Pour les actes non prescrits et non remboursables, l'assureur garantit la prise en charge de 3 séances d'un montant forfaitaire de 50€ par accident compris dans la limite du forfait de 3 000€ Frais médicaux.

Pour les cures thermales, l'assureur prend en charge, uniquement en complément de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé, les frais restés à charge, de cure thermique prescrit médicalement compris dans la limite du forfait de 3 000€ Frais médicaux.

Les présentes indemnités garanties viennent, uniquement et s'il y a lieu, en complément des indemnités ou prestations de même nature qui pourraient être garanties à l'assuré par la Sécurité sociale ou par tout autre organisme de prévoyance collective, y compris les mutualistes, ou par un contrat d'assurance similaire au présent contrat, sans que l'assuré puisse percevoir au total, un montant supérieur à ses débours réels, et sous réserve des dispositions législatives et réglementaires applicables en la matière.

Pour les personnes qui ne bénéficient d'aucune couverture sociale, les prestations frais médicaux sont versées dans la limite des forfaits du présent contrat.

Il est précisé que l'assureur ne peut se suppléer à la négligence d'un assuré au regard des dispositions légales et réglementaires qui lui permettraient d'être pris en charge au titre d'un régime obligatoire.

Les sous limitations en dentaire, optique et réparation de prothèse existante

- Les frais de prothèse dentaire donnent lieu au remboursement suivant :
 - Forfait de 250€ par dent (maxi 4)
 - Forfait de 500€ dans le cas de la réparation ou du remplacement de prothèses ou d'appareils existants endommagés à l'occasion d'un accident garanti.
- Les frais de lunettes brisées donnent lieu au remboursement suivant :
 - 120€ par verre
 - 200€ par monture

dans la limite des frais engagés.

- La perte n'est pas garantie.
- Les frais de réparation ou de remplacement de prothèse existante est limitée à 500€.

Sont couverts les frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie sportive lorsqu'ils sont la conséquence d'un événement garanti et prescrits médicalement dans la limite de garantie de 3 000€. Ces frais sont étendus aux frais de transport correspondants.

Limite de garantie dans le temps

Il est convenu que la garantie s'exerce pendant la période d'I.T.T. (Incapacité Temporaire Totale) et jusqu'à la date de consolidation.

Ne seront donc pas pris en considération les frais se rapportant à des prescriptions et actes médicaux délivrés après la date de consolidation.

b. L'invalidité permanente

En cas d'accident survenu au cours des activités assurées et entraînant une invalidité permanente l'assureur verse un capital en fonction de la formule choisie (Petit Braquet ou Grand Braquet) et du taux d'invalidité :

- en cas d'incapacité permanente totale c'est à dire si le taux d'invalidité est supérieur ou égal à 66% : versement du capital total,
- en cas d'incapacité permanente partielle : versement d'un capital égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Le taux d'invalidité permanente est, après consolidation, fixé par expertise médicale réalisée en France, par référence au barème fonctionnel du " Concours médical ", et sans tenir compte de la profession de l'assuré.

Il est précisé que les invalidités permanentes dont le taux est inférieur ou égal à 5% ne donnent pas lieu à versement.

En cas d'aggravation entraînant un préjudice nouveau et distinct de celui déjà réparé et en relation de causalité avec l'accident, cette aggravation pourra faire l'objet d'une indemnisation.

La demande en réparation de l'aggravation devra être présentée à l'assureur, en application de l'article L114-1 du Code des assurances, dans les 2 ans à compter de la manifestation de cette aggravation.

c. Le décès

En cas de décès consécutif à un accident corporel garanti et survenant au plus tard deux ans à compter de l'événement, l'assureur verse aux bénéficiaires le capital garanti selon la formule choisie (Petit Braquet ou Grand Braquet).

Demeurent exclus de la présente garantie :

N'entrent pas dans le champ d'application de la garantie du présent contrat et demeurent exclues les activités suivantes :

- **Les activités pratiquées dans un but lucratif en dehors de missions au profit de la Fédération.**
- **Ski alpin, bobsleigh, skeleton, ice surfing.**
- **Alpinisme.**
- **Spéléologie.**
- **Canyoning/Rafting.**
- **Sports de combat.**
- **La pratique de tous sports et /ou loisirs aériens y compris les exercices acrobatiques, sauts dans le vide ou à l'élastique, paris ou défis, raids sportifs.**
- **La pratique de tous sports et/ou loisir comportant l'utilisation d'engins à moteurs terrestres ou nautique.**
- **Le trajet " domicile/travail ", ainsi que tout accident relevant de la législation du travail.**
- **La pratique sur vélodrome.**
- **Compétitions ou Cyclosporatives, sauf pour les licenciés ayant pris l'option, validée par la Fédération, « participation aux compétitions ou cyclosporatives »**
- **La mise en place de signaleur, l'assistant de parcours tel que défini dans la réglementation de la Fédération est autorisé.**

2. La garantie assistance

Vous trouverez le détail des garanties d'assistance dans le tableau page 11. La mise en œuvre des garanties d'assistance est expliquée page 21.

3. La garantie dommages aux casques et cardio-fréquence-mètre

L'assureur indemnise les dommages occasionnés aux équipements (casque et cardio-fréquence-mètre à fonction exclusive) de l'assuré lorsqu'ils sont dus à un accident de la circulation (avec ou sans tiers) impliquant le vélo.

a. Casque

En cas de sinistre, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine du casque endommagé, une photo des dommages subis par le casque ainsi qu'une facture de remplacement d'un bien neuf, de qualité, de nature, de performance et de caractéristiques équivalentes.

En présence de ces documents, l'indemnité est versée à l'assuré, sans application de vétusté, à concurrence du montant de la facture de remplacement et dans la limite contractuelle de 80€.

En l'absence de la facture d'origine, l'assuré devra compléter une attestation sur l'honneur indiquant obligatoirement la date d'achat et le prix d'achat. L'indemnité est versée à l'assuré, après application d'une vétusté de 8% par an (avec un maximum de 70%) dans la limite contractuelle de 80€.

b. Cardio-fréquence-mètre

En cas de sinistre, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine du cardio-fréquence-mètre endommagé, un devis de réparation si réparable ou une attestation d'irréparabilité si irréparable accompagnée d'une facture de remplacement d'un bien neuf, de qualité, de nature, de performance et de caractéristiques équivalente et une photo des dommages subis par le cardio-fréquence-mètre.

Si le bien est réparable, l'indemnité correspond au montant du devis de réparation sans pouvoir dépasser la valeur du cardio- fréquence-mètre d'origine et dans la limite contractuelle de 100€.

Si le bien est irréparable, en présence de la facture d'achat d'origine et de la facture de remplacement à l'identique, l'indemnité est versée à l'assuré, sans application de vétusté, à concurrence de la valeur de la facture de remplacement dans la limite contractuelle de 100€.

Si le bien est irréparable, en l'absence de la facture initiale d'achat du cardio-fréquence-mètre, une attestation sur l'honneur sera demandée et une vétusté de 8% par an (avec un maximum de 70%) sera appliquée en fonction de la date d'achat d'origine du cardio-fréquence-mètre endommagé et dans la limite contractuelle de 100€.

4. La garantie dommages aux équipements vestimentaires et GPS

L'assureur garantit le titulaire d'une formule d'assurance " Grand braquet " contre les dommages occasionnés aux équipements vestimentaires et/ou GPS au format compteur de guidon ou montre, à l'exclusion des Smartphones, lorsqu'ils sont dus à un accident de la circulation (avec ou sans tiers) impliquant le vélo.

a. Les équipements vestimentaires

En cas de sinistre, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine et une photo des dommages subis par les équipements vestimentaires. L'indemnité correspondant au montant de la facture d'achat d'origine déduction faite d'une vétusté de 8% par an (avec un maximum de 70%), de la franchise contractuelle de 30€ et dans la limite de 160€.

En l'absence de facture d'achat d'origine, l'assureur ne pourra indemniser l'assuré.

b. Le GPS

En cas de sinistre, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine du GPS endommagé, un devis de réparation si réparable ou une attestation d'irréparabilité si irréparable ainsi qu'une photo des dommages subis par le GPS.

Si le bien est réparable, l'indemnité correspond au montant du devis de réparation sans pouvoir dépasser la valeur du GPS d'origine déduction faite de la franchise de 30€ et dans la limite contractuelle de 300€.

Sont exclus :

les lunettes solaires et de vélo sans prescription médicale, les sous-vêtements (maillot de corps, slip, chaussettes), les téléphones portables et les sacs à dos.

Si le bien est irréparable, en présence de la facture d'achat d'origine, l'indemnité correspondant au montant de la facture d'achat d'origine déduction faite d'une vétusté de 8% par an (avec un maximum de 70%), de la franchise contractuelle de 30€ et dans la limite contractuelle de 300€.

En l'absence de facture d'achat d'origine, l'assureur ne pourra indemniser l'assuré.

5. La garantie dommages au vélo (vol exclu)

Elle garantit le titulaire d'une formule d'assurance " Grand Braquet " contre les dommages subis par son vélo et/ou sa remorque attenante ainsi que par ses accessoires lorsque ces dommages résultent :

- soit d'un accident de circulation caractérisé sans tiers,
- soit d'une collision avec ou sans tiers identifié,
- soit en cours de transport sur ou à l'intérieur d'un véhicule privé.

Elle couvre les dommages subis par les pneumatiques, les accessoires s'ils sont consécutifs ou concomitants à des dommages de même nature subis par le vélo lui-même.

Montant de l'indemnité

- En cas de sinistre total

En cas de sinistre total, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine du vélo endommagé, des photos des dommages subis par le vélo et une attestation d'irréparabilité.

L'indemnité correspond au montant d'achat du vélo d'origine déduction faite d'une vétusté de 8% par an (avec un maximum de 70%) à compter de la date d'achat et de la franchise contractuelle de 100€ et ce, dans la limite contractuelle de 1500€.

Nous vous prions de bien vouloir attendre notre accord avant toute réparation pour la bonne gestion de votre dossier. En effet, l'assureur peut être amené à effectuer une expertise du vélo en fonction des pièces transmises.

- En cas de sinistre partiel

En cas de sinistre partiel, l'assuré devra fournir la facture d'achat d'origine du vélo endommagé, des photos des dommages subis par le vélo endommagé et un devis de réparation.

L'indemnité correspond au montant des réparations réalisées déduction faite de la franchise contractuelle de 100€ et dans la limite contractuelle de 1500€ sur présentation de la facture acquittée.

Cette indemnité ne pourra dépasser la somme allouée en cas de sinistre total.

Nous vous prions de bien vouloir attendre notre accord avant toute réparation pour la bonne gestion de votre dossier. En effet, l'assureur peut être amené à effectuer une expertise du vélo en fonction des pièces transmises.

Le contrat produit ses effets dans le Monde entier lors de séjours, voyages, randonnées, temporaires de moins de 3 mois en individuel ou en groupe.

Règle de modification des formules en cours d'année

Dans le cas d'une licence fin de saison ou annuelle, la formule choisie à l'adhésion Mini Braquet ou Petit Braquet est modifiable sauf en Grand Braquet.

Le seul cas où la formule est modifiable en Grand Braquet est lors d'une acquisition d'un vélo neuf en cours d'année ; dans ce cas, le licencié devra se rapprocher de la Fédération et lui présenter sa facture d'achat datant d'un mois maximum.

Il s'engage à régler le supplément de cotisation que la Fédération lui aura indiqué.

Les avaries qui leur sont propres ne sont pas assurées.

Attention :

Conformément à la loi nous attirons votre attention sur l'intérêt de souscrire des garanties suffisantes pour protéger votre intégrité physique.

La formule Mini Braquet ne garantit pas les accidents corporels, seules des formules Petit Braquet et Grand Braquet comportent des garanties Accidents corporels, Assistance et Dommages aux biens.

La responsabilité du licencié est entière pour toute utilisation d'un bien endommagé, ayant fait l'objet d'une indemnisation de l'assureur, en l'absence de son remplacement ou réparation.

Pour les renouvellements des licences, en cas de changement de formule d'assurance par rapport à la saison précédente, la nouvelle formule choisie prendra effet à partir du 1er janvier de la nouvelle saison pour les licences souscrites en décembre ou à la date de souscription si celle-ci est effectuée à partir du mois de janvier de la nouvelle saison.

L'assureur met à votre disposition un résumé et une notice d'information en Annexe.

Cette Notice reprend la liste des garanties, détaillées dans le présent guide, des différentes formules de licence et propose à l'ensemble des licenciés des garanties complémentaires :

- Indemnités Journalières (Annexe 2, Bulletin de souscription N° 1),
- Complément Décès/Invalidité (Annexe 2, Bulletin de souscription N° 1).

II. Les garanties complémentaires que peut souscrire le licencié

1. Les garanties complémentaires décès et invalidité (à renouveler chaque année)

Afin de compléter les montants de garanties Décès et Invalidité prévus par les formules Petit Braquet et Grand Braquet, vous pouvez souscrire les options suivantes : (Bulletin de souscription N°1 - Annexe 2) :

Garanties	Montants du capital supplémentaire	Montants du capital supplémentaire
Décès (tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo-cérébral/AVC est exclu).	25 000 €	50 000€
Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5%	50 000€ ⁽¹⁾	100 000€ *
	Un taux d'invalidité permanent supérieur ou égal à 66% donnera lieu au versement de 100% du capital	
Cotisation annuelle en complément de la licence	25€ TTC	50€ TTC

(1) En cas d'invalidité permanente partielle le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

2. Les garanties Indemnités Journalières

La garantie des Indemnités Journalières est acquise UNIQUEMENT si l'option est souscrite en complément des formules Petit Braquet ou Grand Braquet.

En cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) **l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30€ par jour, à compter du 4e jour d'arrêt et ce jusqu'au 365e jour consécutif.** Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration Fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur **verse une indemnité journalière forfaitaire de 30€ par jour, à compter du 4e jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.**

Montant de la cotisation annuelle : **30€ TTC par an en complément des formules Petit Braquet et Grand Braquet.**

3. L'assurance des vélos en complément des garanties de la formule Grand Braquet (Bulletin de souscription N° 2 Annexe 2) (à renouveler chaque année)

a. Garantie vol en complément de la licence Grand Braquet

La formule Grand Braquet permet de couvrir en dommage, sans garantie vol, votre vélo à hauteur de 1 500€. Vous avez la possibilité de souscrire en complément de la formule Grand Braquet une garantie vol jusqu'à 1 500€.

La garantie s'applique :

- Lorsque le vélo assuré est volé par effraction alors qu'il est enfermé dans un local, hors de votre domicile
- En tous lieux, lorsque le vélo assuré est volé par agression
- À l'extérieur des locaux, uniquement lorsque le vélo est attaché à un poste fixe par un système antivol.

La garantie s'exercera à concurrence de la valeur d'achat du vélo diminuée d'une vétusté de 8% par an avec un maximum de 70% et après application d'une franchise de 100€.

Vous trouverez les montants des cotisations annuelles dans le bulletin N° 2 Formule 1 de l'Annexe 2.

Sont exclus :

- les dommages indirects tels que privation de jouissance, dépréciation,
- le vol isolé des accessoires ou des pneumatiques.

b. Garantie Dommages au vélo ou garantie Vol/Dommages au vélo en complément de la licence Grand Braquet

Vous avez la possibilité de couvrir votre vélo au-delà de la limite de la formule Grand-Braquet de 1 500€ et jusqu'à 10 000€.

La garantie Dommage s'applique :

- lorsque que le dommage résulte d'un accident de circulation caractérisé sans tiers ;
- lorsque que le dommage résulte d'une collision avec ou sans tiers identifié ;
- lorsque que le dommage résulte du transport sur ou à l'intérieur d'un véhicule privé.

La garantie vol s'applique :

- Lorsque le vélo assuré est volé par effraction alors qu'il est enfermé dans un local, hors de votre domicile
- En tous lieux , lorsque le vélo assuré est volé par agression
- À l'extérieur des locaux, uniquement lorsque le vélo est attaché à un poste fixe par un système antivol.

Sont exclus :

- les dommages indirects tels que privation de jouissance, dépréciation,
- le vol isolé des accessoires ou des pneumatiques,
- les dommages occasionnés aux pneumatiques seuls.

Les garanties s'exerceront à concurrence de la valeur d'achat du vélo diminuée d'une vétusté de 8% par an avec un maximum de 70% et après application d'une franchise de 100€.

Vous trouverez les montants des cotisations annuelles dans le bulletin N° 2 Formule 2 de l'Annexe 2.

III. Les modalités en cas d'accident

La déclaration doit être faite le plus rapidement possible et dans un délai maximum de 5 jours qui suivent l'accident.

Les déclarations d'accidents licenciés doivent se faire directement par Internet sur le site de la Fédération française de cyclotourisme : www.ffvelo.fr " espace dédié aux licenciés " en utilisant les codes d'accès ou par notre site Internet www.cabinet-gomis-garrigues.fr espace Fédération française de cyclotourisme.

Les documents à fournir avec la déclaration sont :

- Le certificat médical initial descriptif des lésions
- Le Bulletin de souscription de la Notice d'information signé intitulé " Déclaration du licencié "

Un accusé de réception sera adressé au licencié lui indiquant les documents complémentaires à fournir pour le traitement de son dossier tels que :

- Les copies des décomptes de remboursements de la Mutuelle (à défaut, du régime obligatoire)
- Le procès verbal ou constat amiable d'accident.
- Les factures d'achat d'origine des biens endommagés au cours de l'accident
- Des précisions sur les circonstances

Remarque :

tout assuré engageant sa Responsabilité Civile conserve à sa charge une franchise de 80€ sur les dommages matériels causés à un Tiers.

Attention :

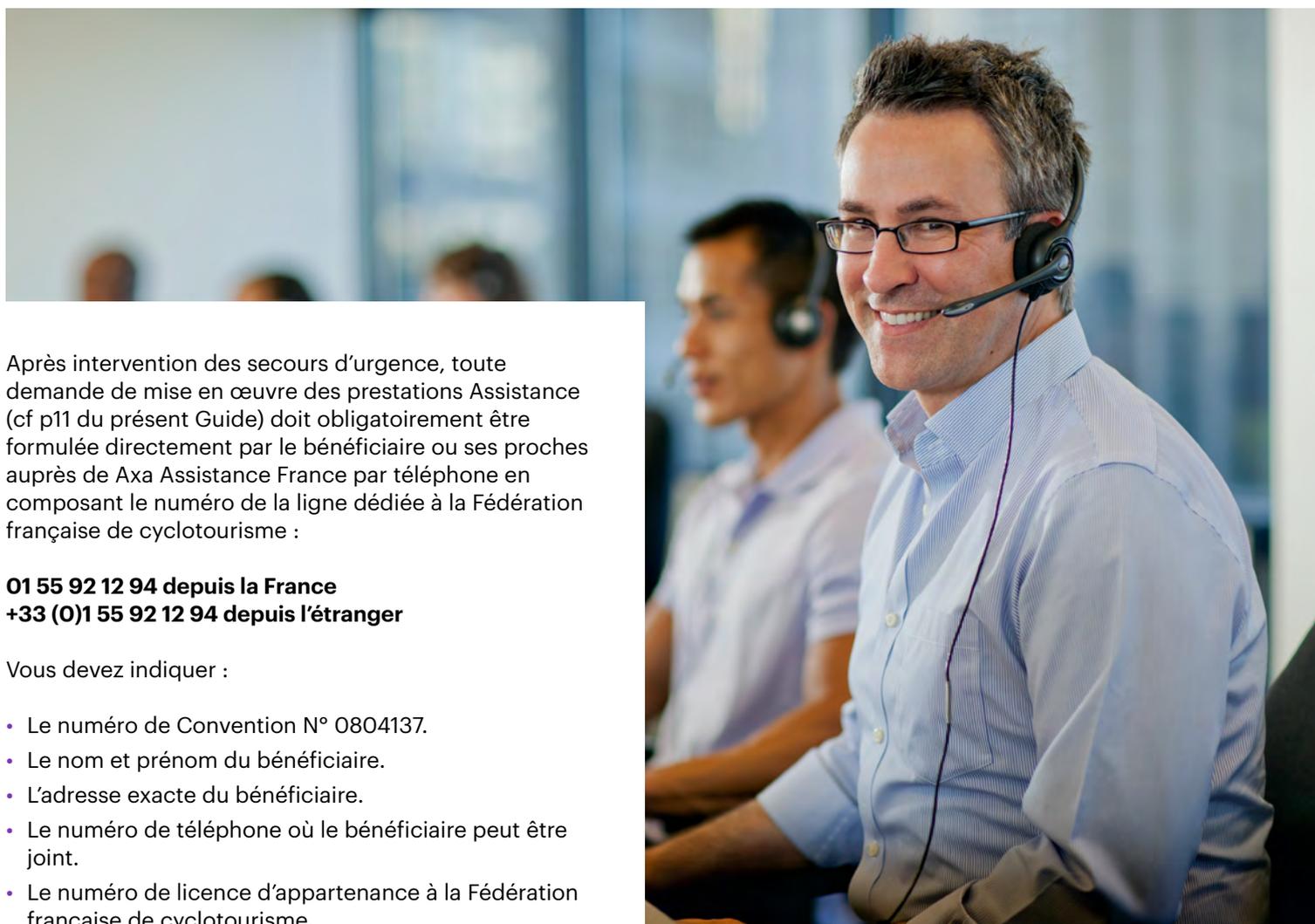
- Pour les garanties Vol un dépôt de plainte précisant les circonstances est obligatoire. Le dépôt de plainte doit être fait dans les 48h suivant le vol. La facture d'achat du vélo et de l'antivol doivent impérativement être fournis.
- En cas d'accident, vous pouvez obtenir tous renseignements généraux au 01 56 20 88 70. Répondeur 24h/24 – 7 jours/7.

IV. Mise en oeuvre des garanties assistance AXA ASSISTANCE 24h/24

Les licenciés Petit Braquet et Grand Braquet bénéficient d'une Assistance Monde entier pour les déplacements pouvant aller jusqu'à 3 mois.

Rappel : En France et/ou à l'étranger, l'intervention de Axa Assistance est subordonnée à la survenance de l'événement à **plus de 50 km** de la résidence de l'assuré. **Le rapatriement s'effectue au lieu de résidence en France**, même en cas d'incapacité physique et/ou matériel de poursuivre l'organisation, le séjour, la randonnée, etc.

Dans tous les cas, la décision d'assistance appartient exclusivement au médecin de Axa Assistance France, après contact avec le médecin traitant et éventuellement la famille du bénéficiaire.



Après intervention des secours d'urgence, toute demande de mise en œuvre des prestations Assistance (cf p11 du présent Guide) doit obligatoirement être formulée directement par le bénéficiaire ou ses proches auprès de Axa Assistance France par téléphone en composant le numéro de la ligne dédiée à la Fédération française de cyclotourisme :

01 55 92 12 94 depuis la France
+33 (0)1 55 92 12 94 depuis l'étranger

Vous devez indiquer :

- Le numéro de Convention N° 0804137.
- Le nom et prénom du bénéficiaire.
- L'adresse exacte du bénéficiaire.
- Le numéro de téléphone où le bénéficiaire peut être joint.
- Le numéro de licence d'appartenance à la Fédération française de cyclotourisme.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Ne refusez pas systématiquement tout soin sur place quelle que soit la qualité supposée de ces soins.
- Ne préjugez jamais de la gravité d'un accident ou d'une maladie. Une intervention immédiate pour un cas bénin vaut mieux qu'une intervention a posteriori, suite à une complication même si vous pensez que votre cas ne nécessitera pas un transport médicalisé, Axa Assistance peut intervenir pour un conseil ou une prise en charge de vos frais médicaux sur place.
- N'organisez pas vous-même une intervention de quelque nature que ce soit sans avoir averti Axa Assistance.
- Toute organisation d'un rapatriement qui n'aura pas reçu l'accord de Axa Assistance ne sera pas prise en charge financièrement.

Fiche pratique

Prise d'effet et durée des garanties

Pour le licencié

Les licenciés et les Clubs sont couverts pendant l'année N dès la prise de licence ou de la ré-affiliation, ainsi que pendant les mois de janvier et février de l'année N+1.

Pendant les mois de septembre à novembre, les nouveaux pratiquants n'ayant jamais été licenciés ou après une interruption de 3 années ont la possibilité de prendre une licence fin de saison qui a la particularité d'avoir une durée de validité de 16 mois.

Les garanties sont acquises à compter du jour où le Club aura reçu le Bulletin de souscription ainsi que la cotisation correspondante jusqu'au terme de la saison sportive soit le 31/12 de l'année en cours.

Les garanties sont automatiquement reconduites à chaque échéance pour les licenciés de l'exercice précédent sous réserve que leur licence soit renouvelée auprès du Club avant le 1er mars de l'année considérée.

Concernant les garanties optionnelles : Indemnités Journalières, Complément Décès/Invalidité, vol et dommages aux vélos les garanties sont acquises à compter de la réception par l'assureur du Bulletin de souscription accompagné du règlement correspondant jusqu'au terme de la saison sportive soit le 31/12 de l'année en cours.

Les cyclotouristes et leurs autos

Assurances, responsabilités : quelle est la situation du cyclotouriste lorsqu'il monte à bord d'une auto pour aller faire du vélo ?

Un principe général à retenir : les " véhicules terrestres à moteur " (pour reprendre la formulation du législateur) sont soumis à une obligation d'assurance " Responsabilité Civile " (garantie parfois appelée " au tiers ").

Cela signifie que les dommages causés à des " tiers " par une automobile sont obligatoirement assurés par le contrat d'assurance portant sur le véhicule. Le " tiers " : c'est à dire toute personne autre que le conducteur (on ne peut pas être responsable d'un dommage que l'on se cause à soi-même !).

Les dommages subis par le conducteur peuvent être indemnisés par le biais de la " garantie du conducteur ".
Assurance des licenciés et accident automobile : quels rapports ?

- Licenciés mini-braquet : le licencié " mini braquet ", passager d'un véhicule, est un " tiers " au sens de la législation. Les dommages qu'il pourrait subir seront indemnisés par le contrat d'assurance du véhicule impliqué. S'il est responsable du dommage, seule la " garantie du conducteur " pourra intervenir.
- Licenciés PB et GB : passagers, ils sont considérés comme tiers. Néanmoins, les garanties " individuelle accident " du contrat fédéral vont également pouvoir intervenir : la garantie du contrat fédéral s'exerce également lors des trajets effectués pour se rendre sur le lieu des activités. Si le licencié PB et GB est responsable de l'accident, ses dommages seront donc indemnisés par la " garantie du conducteur " éventuellement souscrite via l'assurance du véhicule, ainsi que par le volet " individuelle accident " de sa licence.

Le cas particulier du covoiturage

1. Le club ou la structure organise le covoiturage

Bien souvent, pour réduire les frais de transport et par souci écologique, le club (l'association, personne morale), organise le covoiturage pour se rendre sur le lieu d'évolution.

La responsabilité qui pourrait incomber à la personne morale organisatrice de cette activité est couverte par le contrat fédéral et ce y compris si sa responsabilité était mise en cause suite à un accident de la circulation impliquant une auto utilisée par un licencié pour transporter collectivement d'autres licenciés pour se rendre sur les lieux d'évolution. Les montants de garantie prévus par le contrat d'assurance automobile souscrit pour l'emploi du véhicule appartenant au licencié interviendront toujours en franchise de la garantie du contrat Fédéral.

2. L'initiative du covoiturage est prise par un licencié

Dans ce cas, pas de garantie au titre du contrat fédéral, le risque relève de l'assurance automobile du véhicule utilisé. Dans ces 2 cas :

- Le licencié passager conserve le bénéfice de ses garanties individuelle accident ;
- si le vélo transporté est endommagé dans l'accident, il sera couvert en dommage, si son propriétaire licencié est assuré en " Grand Braquet ".

Chutes collectives

Quelques bases légales (Code de la route) :

- **Article R 311-1**
Cycle : véhicule ayant au moins deux roues et propulsé exclusivement par l'énergie musculaire des personnes se trouvant sur ce véhicule, notamment à l'aide de pédales ou de manivelles.
- **Article R 311-1-6-11**
Cycle à pédalage assisté : cycle équipé d'un moteur auxiliaire électrique d'une puissance nominale continue maximum de 0,25 kilowatt, dont l'alimentation est réduite progressivement et finalement interrompue lorsque le véhicule atteint une vitesse de 25 km/h ou plus tôt si le cycliste arrête de pédaler.
- **Article R 412-6**
Tout conducteur doit se tenir constamment en état et en position d'exécuter commodément et sans délai toutes les manœuvres qui lui incombent.
- **Article R 412-12**
Lorsque deux véhicules se suivent, le conducteur du second doit maintenir une distance de sécurité suffisante pour éviter la collision en cas de ralentissement brusque ou d'arrêt subit du véhicule qui le précède. Cette distance est d'autant plus grande que la vitesse est plus élevée.
- **Article R 431-7**
Les conducteurs de cycles à deux roues sans remorque ni side-car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès la chute du jour et dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

S'il n'est pas possible de déterminer la responsabilité d'un tiers : seules les garanties contractuelles (" Individuelle accident ", " Dommages aux équipements ", " Dommages au vélo ") selon la formule choisie, pourront trouver leur application.

S'il est possible d'identifier " l'auteur " de la chute qui est à l'origine des dommages et ainsi mettre en cause sa responsabilité : la réparation du préjudice de chacun d'eux s'effectuera selon les règles de droit commun.

Avec possibilité de mise en cause et recherche de responsabilité

Un cyclotouriste effectue une manœuvre perturbatrice et entre en contact avec un vélo roulant à ses côtés ou encore devant lui. Il existe alors une faute ayant contribué à la réalisation des dommages. La réparation du préjudice s'effectuera selon les règles de droit commun.

Attention :

chaque chute collective reste un cas d'espèce !

L'assistant de parcours/signaleur

À la Fédération française de cyclotourisme, les manifestations de cyclotourisme sont placées sous le régime de la simple déclaration préalable, les participants doivent respecter le Code de la route en toutes circonstances. La mise en place de **signaleurs** (identifiable au moyen d'un brassard " COURS ") est exclue des garanties de l'assurance fédérale. Son non-respect engage la responsabilité du pseudo signaleur et celle du donneur d'ordre. Sur la voie publique, il est **interdit** d'effectuer la régulation de la circulation des usagers de la route sauf en présence d'un accident pour protéger la ou les victimes en attendant l'arrivée des secours.

Dispositif d'encadrement d'une organisation fédérale : des assistants de parcours peuvent être placés par l'organisateur en amont d'un lieu de vigilance pour permettre aux cyclotouristes de redoubler de prudence dans le respect des règles de sécurité et du Code de la route. (Ex : carrefour). Sur la voie publique, l'assistant de parcours ne dispose d'aucune habilitation pour effectuer les actions de régulation de circulation des usagers, sauf en présence d'un accident afin de protéger la ou les victimes, en attendant l'arrivée des secours.

Les licenciés et bénévoles aidant l'organisateur d'une manifestation de cyclotourisme à préparer la signalisation, à la vérifier et à la déposer au plus tard dans les 24 heures après la fin de la manifestation **ne sont pas des signaleurs**. Cette activité est assurée par le contrat fédéral.

La charte du pratique VTT de randonnée

Soucieuse du respect de l'environnement, d'une cohabitation harmonieuse avec les autres usagers des espaces naturels et d'une pratique en toute sécurité, la Fédération Française de Cyclotourisme édite une charte du pratiquant VTT, destinée à rappeler les principes de base à suivre avant de s'élancer sur les chemins et sentiers.

- Je reste courtois(e) avec les autres usagers et je reste discret(ète).
- Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances.
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.
- Je respecte la nature et les propriétés privées.
- Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.
- Je m'interdis de pénétrer en sous-bois et dans les parcelles de régénération.
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul(e).
- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles.
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne.
- J'observe le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances.
- Je porte toujours un casque.

Charte des déplacements des cyclotouristes pour rouler en sécurité à vélo

- J'applique le Code de la route en toutes circonstances.
- Je porte toujours un casque.
- Je prévois l'usage du gilet haute visibilité.
- J'utilise un vélo équipé réglementairement et en parfait état mécanique.
- Je suis correctement assuré.
- J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.
- Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.
- Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.
- Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.
- Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité et celle des autres usagers de la route.
- Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident corporel.
- Je respecte la nature et son environnement.
- Je respecte les autres usagers de la route.
- J'observe les consignes écrites et verbales des organisateurs quand je participe à une manifestation de cyclotourisme.

Au sein de la Fédération Française de Cyclotourisme, la recherche d'une sécurité optimale des cyclotouristes sur les routes et sur les chemins est l'objectif prioritaire des dirigeants, des organisateurs de manifestations de cyclotourisme et de la commission nationale de sécurité.

Résumé de la notice d'information

Saison 2025



(Conformément aux articles L 321-1, L321-4, L321-5 et L 321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Ce document résume les garanties des contrats Responsabilité Civile, Individuelle Accidents et Dommages au matériel vélo et de la convention d'Assistance souscrits par votre Fédération.

Ce document vous est remis afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la défense pénale et recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne qui vous sont proposées par la Fédération française de cyclotourisme ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Le présent document est un simple résumé des garanties du contrat auquel il convient de se référer en cas de sinistre. Vous disposez également d'un Guide Licencié et de l'accès à l'intégralité de la notice d'information sur votre espace licencié du site de la Fédération www.ffvelo.fr ou sur le site d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues www.cabinet-gomis-garrigues.fr

En choisissant votre option d'assurance, le licencié choisit ses garanties :

Nature de la garantie	Mini Braquet	Petit Braquet	Grand Braquet	
→ Responsabilité civile - Défense Pénale et Recours	Acquise	Acquise	Acquise	
→ Décès accidentel	Non acquise	5 000€	15 000€	
→ Décès ACV/AVC ⁽¹⁾ : • En l'absence du test à l'effort de moins de 2 ans, • en Présence du test à l'effort de moins de 2 ans.	Non acquise Non acquise	1 500€ 3 000€	2 500€ 7 500€	
→ Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative < 5%	Non acquise	30 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	60 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	
→ Frais médicaux prescrits y compris non remboursés par la Sécurité Sociale, dont : Prothèse dentaire : • par dent (maxi 4) • bris de prothèse Lunettes : • par verre • par monture Réparation ou remplacement autre prothèse (médicale) Actes non prescrits et non remboursables	Non acquise	3 000€ 250€ 500€ 120€ 200€ 500€ 3 séances à 50€	3 000€ 250€ 500€ 120€ 200€ 500€ 3 séances à 50€	
→ Frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie sportive	Non acquise	3 000€	3 000€	
→ Assistance dont : • Rapatriement (lieu de résidence situé en France) • Prise en charge des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger et avance • Frais de recherches, de secours et d'évacuation TOUJOURS APPELER L'ASSISTANCE AU 01 55 92 12 94 avant toute décision de rapatriement	Non acquise	Frais réels 10 000€ 3 000€	Frais réels 10 000€ 3 000€	
→ Dommages (Indemnisation vétusté déduite de 8% par an max 70%) : • Casque • Cardio-fréquencemètre • Equipements vestimentaires • GPS • Dommages au Vélo y compris catastrophes Naturelles	Non acquise	80€ 100€ Non acquise Non acquise Non acquise	80€ 100€ 160€ 300€ 1 500€	Franchises Néant Néant 30€ 30€ 100€

Demeurent exclus de la garantie des Accidents corporels :

- La faute intentionnelle ou dolosive de l'Assuré, du Bénéficiaire ou du Souscripteur.
- Les accidents causés par l'usage de stupéfiants et de produits toxiques non ordonnés médicalement.
- Les conséquences d'accident résultant :
 - de tout combustible nucléaire, produit ou déchet radioactif ;
 - de tout engin destiné à irradier ou à exploser par modification du noyau de l'atome, ainsi que de leur décontamination ;
 - de l'action directe ou indirecte de tout agent biologique ;
- d'attentat ou d'acte de terrorisme utilisant directement ou indirectement toute arme ou toute matière radioactive, d'origine chimique ou d'origine bactériologique ou virale.
- Les accidents du fait d'un taux d'alcoolémie de l'assuré égal ou supérieur à celui fixé par la réglementation française régissant la circulation automobile.
- Les conséquences d'une syncope, d'une crise d'épilepsie.
- Les accidents résultant de la guerre civile ou étrangère, les émeutes et mouvements populaires.
- Les accidents provenant de la participation de l'Assuré à une rixe, sauf cas de légitime défense, ou d'assistance à personne en danger.
- Les conséquences du suicide et de la tentative de suicide.
- Les accidents résultant de phénomènes naturels à caractère catastrophique.
- Les accidents résultant de la conduite de tout véhicule sans permis ou certificat en état de validité, de compétitions (et leurs essais) comportant l'utilisation de véhicules ou embarcations à moteur sauf cas de participation à des concentrations automobiles non soumises à autorisation des pouvoirs publics.
- Les conséquences :
 - d'un traitement esthétique et/ou d'opération de chirurgie esthétique non-consécutif à un accident garanti ainsi que leurs suites et conséquences ;
 - de la participation active de l'assuré à des émeutes, mouvements populaires, actes de sabotage, crimes ou délits intentionnels, rixes sauf en cas de légitime défense, attentat, acte de terrorisme ;
 - d'accidents survenus avant la date d'entrée en garantie de l'assuré ;
 - de maladie ;
 - d'un accident résultant de la navigation aérienne à bord d'un appareil non muni d'un certificat valable de navigabilité ou piloté par une personne ne possédant ni brevet, ni licence, ou titulaire d'un brevet ou d'une licence périmés.
- Les frais de voyage et de séjour dans les stations balnéaires ou climatiques.

I. Les garanties optionnelles proposées

Si l'option est souscrite auprès d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues (bulletin N° 1 Annexe 2) :

1. Les Indemnités Journalières (Bulletin N°1 Annexe 2 du Guide du Licencié)

L'assureur garantit à l'assuré le versement d'Indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30€ par jour, à compter du 4e jour d'arrêt et ce jusqu'au 365e jour consécutif. Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration Fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur verse une indemnité journalière forfaitaire de 30€ par jour, à compter du 4e jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.

Cotisation : 30€ TTC en complément des formules Petit Braquet ou Grand Braquet.

2. Complément de garantie Invalidité permanente et Décès (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

Les sommes ci-dessous viennent s'ajouter à celles prévues par les formules Petit Braquet et Grand Braquet.

Garanties	Montant du capital supplémentaire
Décès (tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo cérébral/ AVC est exclu)	25 000€
Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5%	50 000€ ⁽¹⁾

(1) En cas d'invalidité permanente partielle, le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Cotisation : 25€ ou 50€ pour capitaux ci-dessus doublés.

ANNEXE 2 : BULLETINS DE SOUSCRIPTION DES LICENCIÉS - SAISON 2025



Amplitude Assurances
Céline GOMIS / Philippe GARRIGUES



Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : | | | | | | | | | |

☎ _____ ✉ (obligatoire) _____ @ _____

Adresse : _____

Code postal : | | | | | | Ville : _____

Nom du Club : _____

N° Licence de la Fédération (obligatoire) : _____

Bulletin N° 1 : Assurances optionnelles Indemnités Journalières, Invalidité Permanente, Décès

Je soussigné(e), déclare : _____

- avoir pris connaissance du contenu de la notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération pour le compte de ses adhérents auprès d'Axa ;
- avoir été informé par la notice d'information de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité Permanente, Frais Médicaux, Indemnité Journalière) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération ;
- avoir choisi en complément de l'assurance de base, les garanties optionnelles suivantes :
 - Indemnité Journalière en cas d'accident ➡ Cotisation : 30€

▪ En complément des formules PB et GB

Décès ⁽¹⁾	25 000€	50 000€	Total cotisation <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Invalidité permanente totale ⁽¹⁾ (réduction partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise ≤ 5 %	50 000€	100 000€	
Cotisation	<input type="checkbox"/> 25€	<input type="checkbox"/> 50 €	

⁽¹⁾ Tout évènement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo-cérébral/AVC est exclu.

Les garanties prennent effet à compter de la réception par l'assureur du bulletin de souscription, accompagné du règlement correspondant et cesseront de produire leurs effets le 31/12/2025. Elles seront automatiquement maintenues jusqu'au 28/02/2026 sous réserve du renouvellement de la licence auprès de la Fédération et du paiement de la cotisation correspondante.

Fait à le | | | | | | | | | |

Signature

À renvoyer à Amplitude Assurances Gomis-Garrigues
17 boulevard de la Gare - 31500 Toulouse avec votre
règlement par chèque à l'ordre d'Amplitude Assurances

ANNEXE 2 : BULLETINS DE SOUSCRIPTION DES LICENCIÉS - SAISON 2025

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : | | | | | | | | | |

☎ _____ ✉ (obligatoire) _____ @ _____

Adresse : _____

Code postal : | | | | | | Ville : _____

Nom du Club : _____

N° Licence de la Fédération (obligatoire) : _____

Bulletin N° 2 : Assurance des vélos

	1	2	3
Année d'achat			
Valeur d'achat			
Marque			
N° de cadre			
Couleur			

✓ Formule 1 - Garantie Vol du vélo en complément de la licence Grand Braquet

	Montant de garantie	Nombre	Cotisation		Total cotisation
Vélo, tricycle	1 500€		X 20€	0€	
Tandem	3 000€		X 40€	0€	

Montant de garantie : à concurrence de la valeur d'achat diminuée d'une vétusté de 8 % par an (maximum 70 %), sans excéder 1 500€ pour un vélo et 3 000€ pour un tandem.

Une franchise de 100€ est appliquée en vol.

✓ Formule 2 - Garantie Dommages au vélo ou Garantie Vol/Dommages au vélo en complément de la licence Grand Braquet

Âge du vélo	Valeur d'achat du vélo et de ses accessoires	Coefficient	Garantie Dommage seule	Garantie Dommage + Vol	Cotisation	Total cotisation
Exemple : 2 à 3 ans	3 000€	x 0,85	x 2,5 %	ou x 5 %	127,50 €	
< 1 an		X 1	x 2,5 %	ou x 5 %		
1 à 2 ans		X 0,92	x 2,5 %	ou x 5 %		
2 à 3 ans		X 0,85	x 2,5 %	ou x 5 %		
3 à 4 ans		X 0,78	x 2,5 %	ou x 5 %		
4 à 5 ans		X 0,72	x 2,5 %	ou x 5 %		
5 à 6 ans		X 0,66	x 2,5 %	ou x 5 %		
> 6 ans		X 0,60	x 2,5 %	ou x 5 %		

Montant de garantie à concurrence de la valeur d'achat diminuée d'une vétusté de 8 % par an (maximum 70 % plafonné à 10 000€). Une franchise de 100€ est appliquée en vol et dommages.

Les garanties prennent effet à compter de la réception par l'assureur du bulletin de souscription, accompagné du règlement correspondant et cesseront de produire leurs effets au 31/12/2025. Elles seront automatiquement maintenues jusqu'au 28/02/2026 sous réserve du renouvellement de la licence auprès de la Fédération et du paiement de la cotisation correspondante.

Fait à le | | | | | | | |

Signature

À renvoyer à Amplitude Assurances Gomis-Garrigues
17 boulevard de la Gare - 31500 Toulouse avec votre
règlement par chèque à l'ordre d'Amplitude Assurances

Pour toutes informations : vos contacts



Amplitude Assurances
Céline COMIS / Philippe GARRIGUES



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12 Rue Louis Bertrand
CS 80045
94207 IVRY SUR SEINE CEDEX

Téléphone : 01 56 20 88 82

E-mail :
l.blondeau@ffvelo.fr

www.ffvelo.fr



ASSISTANCE

AXA ASSISTANCE

Convention n° 0804137
Ligne dédiée 7j/7 - 24h/24
01 55 92 12 94

AMPLITUDE ASSURANCES

Céline Gomis - Philippe Garrigues

17 Boulevard de Gare
31500 TOULOUSE
N°Orias : 20005657 - www.orias.fr

Téléphone : 05 61 52 19 19

E-mail :
contact@amplitude-assurances.fr

www.cabinet-gomis-garrigues.fr

AMPLITUDE ASSURANCES - Céline Gomis - Philippe Garrigues

Siège social : 17 Bld de Gare - 31500 TOULOUSE

Téléphone : 05 61 52 19 19.

<http://www.cabinet-gomis-garrigues.fr>

Intermédiaire immatriculé à l'Orias sous le n° 20005657 (<http://www.orias.fr>)

© Tous droits réservés - GettyImages



Amplitude Assurances

Céline GOMIS / Philippe GARRIGUES

Les conditions médicales pour accéder à la licence évoluent vers la simplification.

Le CACI (Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport) a longtemps été obligatoire chaque année. Sa suppression a d'abord concerné les licences des mineurs où il a été remplacé par un questionnaire de santé, le certificat médical n'était alors nécessaire qu'en cas de réponse positive.

Pour les adultes, l'exigence du certificat médical a évolué passant d'annuel à trisannuel pour les cyclosportifs et exigé simplement tous les 5 ans pour les cyclotouristes. Bien sûr, à condition de répondre négativement au questionnaire de santé dans les années intermédiaires.

Le grand virage, c'est la loi N°2022-296 du 2 mars 2022 qui supprime l'obligation du CACI et autorise chaque fédération à établir ses propres règles, avec pour objectif, l'accès au sport au plus grand nombre.

Concernant le cycliste, même non compétitif, sa pratique présente un certain nombre de risques traumatiques. Le risque de chute et l'accidentologie routière sont particulièrement préoccupants. Sur le plan médical strict, les accidents de santé graves sont heureusement rares, mais le risque cardiovasculaire au cours de la pratique est réel, même s'il est peu fréquent. Les contre-indications médicales sont peu nombreuses, l'enjeu pour le médecin est de faire prendre conscience au licencié que sa pratique doit s'adapter à son risque spécifique.

La Fédération, sur proposition de la commission Sport-Santé, a opté pour un changement de paradigme et, de l'obligation à produire un certificat a décidé de proposer une démarche éducative et préventive.

Le « Questionnaire santé » proposé est nettement plus élaboré que celui déjà existant. Il a pour but d'éveiller le sens de la responsabilité et de la prise de conscience :

« Mieux comprendre pour mieux gérer mes responsabilités donc ma pratique. Je suis responsable de ma santé ».

Pour étayer ce questionnaire qui est déjà important, des informations complémentaires sont proposées.

Les différents items de ce questionnaire sont développés ci-après, afin de faire comprendre l'intérêt vital de répondre avec sincérité à celui-ci.

Dans ce cadre de la prévention la Fédération insiste sur le respect des 10 règles d'or du club des cardiologues pour notre pratique individuelle. Et d'autre part, elle invite chaque groupe de cyclos à avoir un leader dans son équipe qui se forme régulièrement aux gestes qui sauvent.

Le fil conducteur de la prise en charge de l'arrêt cardio-respiratoire (ou mort subite) :

LE DIAGNOSTIC ► Il est inconscient, il ne respire pas.

LES TROIS GESTES D'URGENCE ► Appeler - Masser - Défibriller.



LA FÉDÉRATION RECOMMANDE 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER



- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° C ou > + 30° C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les deux heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'auto-médication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant d' reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

La pratique régulière du cyclotourisme est bonne pour la santé. Cependant, Chacun doit adapter sa pratique en fonction de ses pathologies et de ses aptitudes et limitation personnelles.

Ce questionnaire se substitue à l'obligation d'un certificat et a des objectifs d'éducation et de prévention. En cas de doute, l'avis de votre médecin traitant ou médecin spécialiste est indispensable.

En cochant les différentes cases de ce module, vous vous engagez à avoir bien lu, bien compris et pris les dispositions nécessaires au regard des recommandations données.

SI RÉPONSE POSITIVE
À UNE DES QUESTIONS
SUIVANTES,
IL EST INDISPENSABLE DE
CONSULTER UN MÉDECIN
AVANT REPRISE DE L'ENTRAÎ-
NEMENT OU CYCLOSPORTIVE.

1 LES SYMPTÔMES - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?
- Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers et/ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée.
- Avez-vous déjà ressenti un malaise durant un effort ?
- Avez-vous déjà eu une perte de connaissance brutale - au repos ou à l'effort ?
- Avez-vous déjà ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort ?



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES,
IL EST NÉCESSAIRE D'AVOIR
PRIS AVIS AUPRÈS D'UN
MÉDECIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION OU SUR UN BILAN
PRÉALABLE À LA PRATIQUE
INTENSIVE.

2 LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOLOGIQUES

- Avez-vous repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical après 45 ans (femme) ou 35 ans (homme) pour évaluer votre risque cardiovasculaire ?
- Avez-vous au moins deux de ces facteurs de risque cardiovasculaire ? (> 50ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hypertension artérielle)
- Êtes-vous suivi pour une pathologie chronique ? Toute pathologie peut présenter un risque soit par nature, soit par les effets secondaires de ses traitements.
- Poursuivez-vous la pratique de cyclo sportive et/ou l'activité physique intensive après 60 ans ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) a-t-il présenté une maladie cardiaque avant 35 ans ?
- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (ECG) ? Nous recommandons de réaliser au moins un ECG dans la vie.



SI RÉPONSE POSITIVE À UNE
DES QUESTIONS SUIVANTES, IL
EST RECOMMANDÉ DE PRENDRE
CONSEIL AUPRÈS D'UN MÉDE-
CIN SUR UNE CONTRE-
INDICATION
TEMPORAIRE ÉVENTUELLE

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT - AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

- Avez-vous expérimenté une baisse inexpliquée de performance ?
- Avez-vous arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ?
- Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?
- Avez-vous été anorexique? Ou pensez-vous ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez des problèmes avec la nourriture ?
- Pour les féminines : vos règles ont-elles disparu depuis plus de trois mois ?
- Avez-vous eu un traumatisme crânien ?
- Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?



4 RECOMMANDATIONS POUR UNE BONNE PRATIQUE DU VÉLO (document disponible sur l'Intranet dans la Gestion documentaire).

- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE
- CONSEILS NUTRITION
- PRÉVENTION ANTIDOPAGE



LES 10 RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER LE VÉLO



1 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL SURVENANT À L'EFFORT*.

2 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE PALPITATION CARDIAQUE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

3 JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT*.

4 JE RESPECTE TOUJOURS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MN LORS DE MES ACTIVITÉS SPORTIVES.

5 JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MN D'EXERCICE À L'ENTRAÎNEMENT.

6 J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES $< -5^{\circ} \text{C}$ OU $> +30^{\circ} \text{C}$ ET LORS DES PICS DE POLLUTION.

7 JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÉDENT OU SUIVENT MA PRATIQUE SPORTIVE.

8 JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION EN GÉNÉRAL.

9 JE NE FAIS PAS DE SPORT INTENSE SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).

10 JE PRATIQUÉ UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 35 ANS POUR LES HOMMES ET PLUS DE 45 ANS POUR LES FEMMES.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

1 RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES CARDIAQUES



Ces symptômes cliniques doivent être connus et alerter immédiatement le licencié. Il doit alors arrêter toute pratique sportive intensive et amener à consulter rapidement.

Si la douleur ne cède pas à l'arrêt de l'effort. **APPELER LE 15**

- Douleur dans la poitrine à l'effort, signe l'origine cardiaque

> La douleur est classiquement rétrosternale en barre constrictive et angoissante, avec une irradiation dans la mâchoire ; le bras plutôt gauche évoque immédiatement un problème d'obstruction des artères coronaires du cœur. En fait la douleur peut prendre des formes variées, dorsalgies, douleur abdominale, voire douleur simplement dans les poignets ou la mâchoire.

Sa survenue lors de l'effort doit inquiéter **CONSULTER**

Si la douleur persiste faisant craindre un infarctus du myocarde **APPELER LE 15**

- Essoufflement intense anormal et inhabituel à l'effort.

> Ce peut être lié à une fatigue, à un surentraînement, mais cela doit évoquer :

- soit un trouble du rythme cardiaque,

- soit une obstruction des artères coronaires.

- Il faut également penser à un problème respiratoire de type asthme d'effort qui peut parfois masquer une origine cardiaque.

CONSULTER ou **APPELER LE 15**

- Perte de connaissance brutale ou syncope.

> Il peut s'agir d'une anomalie grave du rythme cardiaque, d'une obstruction transitoire d'une artère cérébrale sans trouble neurologique, d'un arrêt transitoire de la circulation sanguine. C'est une urgence qu'il faut explorer.

APPELER LE 15

- Malaise durant un effort.

> Un malaise durant l'effort sans véritablement de perte de connaissance, doit d'abord faire éliminer un problème de trouble du rythme cardiaque ou de maladie coronarienne avant d'être considéré comme plus bénin, surtout après un effort intense. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

- Une sensation inhabituelle de jambes coupées, ou une perte de performance inexpliquée

> Ces symptômes doivent aussi alerter. **CONSULTATION MÉDICALE + ECG***

* *Électrocardiogramme*

2 FACTEURS DE RISQUES ET PATHOLOGIES CARDIAQUES



FACTEURS DE RISQUE

Les facteurs de risques préexistants peuvent être à l'origine de problèmes médicaux graves en particulier cardiaques. Il est donc prudent de prendre un avis médical pour évaluer une potentielle contre-indication, même temporaire, ou d'avoir des recommandations d'adaptation de la pratique.

Le cyclisme est excellent pour la santé cardiaque, il est même recommandé en réadaptation cardiaque. Néanmoins un accident grave, voire léthal, peut survenir au cours de la pratique. Le sport intensif ne crée pas de maladie cardiaque, par contre sa pratique peut révéler une pathologie ignorée.

Dans de nombreuses situations, une pathologie cardiaque n'empêche pas la pratique intensive du cyclisme, mais peut dans certains cas la contre-indiquer – c'est au cardiologue de donner son accord ou de proposer les adaptations nécessaires.

Les facteurs de risques cardiovasculaires sont bien connus, et doivent appeler à une vigilance particulière.

- **L'âge** ➤ Dès 40 ans, le risque se majore, et devient plus net, indépendamment des autres facteurs de risque à partir de 60 ans. C'est pour cela qu'il est recommandé de faire un bilan auprès d'un médecin en cas de poursuite d'une activité intensive après 60 ans.
- **Les antécédents cardiovasculaires familiaux avant 50 ans** (mort subite, infarctus, accidents vasculaires cérébraux).
- **Le tabagisme, le cholestérol, l'hypertension artérielle.**
- **Le diabète.**
- **La sédentarité et l'inactivité physique.**
- **Certaines pathologies chroniques** où leurs traitements participent à la majoration du risque cardiovasculaire : insuffisance rénale, cancers, maladies auto-immunes....

PATHOLOGIES CARDIAQUES

Deux grands cadres de maladies peuvent majorer le risque d'accident cardiaque à l'effort intensif.

Les cardiopathies arythmogènes

- Ce sont des maladies cardiaques qui peuvent entraîner des troubles du rythme. Au lieu de battre de façon régulière et adaptée à l'effort, le cœur se met à battre très vite et de façon anarchique. Ces battements sont souvent perçus par les patients et portent le nom de palpitations. Le risque d'une pratique intensive inadaptée dans le contexte de ces maladies est double :
 - elle majore la survenue d'arythmie cardiaque et de mort subite à l'effort,
 - et, lorsqu'elle est répétée, aggrave dans certains cas la maladie cardiaque.

La maladie coronarienne

- Il s'agit d'une fragilisation des vaisseaux coronaires (irrigant le cœur) par l'accumulation de plaques d'athérome. L'obstruction complète de ces vaisseaux par libération d'une plaque d'athérome bouchant le vaisseau peut être brutale : l'infarctus du myocarde avec un éventuel trouble du rythme cardiaque en est la conséquence. La détection de cette maladie coronarienne est essentielle, mais il est nécessaire de comprendre qu'elle peut être non détectable, et que l'accident cardiaque est imprévisible. Les règles d'or du club des cardiologues du sport prennent toute leur valeur pour éviter de se trouver dans cette situation lors d'un effort. Elles doivent être comprises et admises par tous

COMMENTAIRES SUR LES DIFFÉRENTES QUESTIONS

Vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire après 35 ans (si vous êtes un homme) **ou 45 ans** (si vous êtes une femme).

- Après une période de sédentarité, la phase de reprise est une phase particulièrement à risque, surtout si préexistent des facteurs de risques cardiovasculaires. Un bilan médical est nécessaire afin d'évaluer ces facteurs de risques, de proposer, le cas échéant, une exploration cardiovasculaire et finalement de proposer une adaptation de la pratique lors de la reprise

sportive. La recommandation essentielle étant : **progressivité !** Cette recommandation fait partie des dix règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport.

Vous avez plus de 50 ans et vous êtes fumeur, ou vous avez au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire.

➤ Le tabagisme est à lui seul un facteur de risque cardiovasculaire, et les risques inhérents au tabagisme augmentent avec l'âge. Fumer avant, ou dans les heures qui suivent, un effort physique important, multiplie considérablement le risque d'arrêt cardiorespiratoire ! Plus les facteurs de risques cités plus haut se cumulent, plus le risque statistique augmente de façon exponentielle

Poursuivez-vous la pratique cyclosportive intensive et/ou activité physique après 60 ans ?

➤ L'âge est en soi un facteur de risque qui augmente avec le temps, même quand on a été sportif toute sa vie. Passé 60 ans, il est possible d'avoir une activité intensive mais sous couvert d'un avis cardiologique. Il ne peut exister de seuil précis où le médecin posera une contre-indication médicale à la pratique. Mais il appartient au pratiquant d'être conscient du risque et d'adapter sa pratique à ses propres sensations, ses facteurs de risque personnels dont il a pris conscience, et d'appliquer rigoureusement les dix recommandations des cardiologues du sport, car même sans autre facteur de risque identifié que l'âge, le risque zéro n'existe pas.

Vous avez une pathologie chronique

- L'existence de pathologies chroniques doit faire poser la question de l'adaptation de la pratique sportive.
- Notamment les pathologies cardiovasculaires et les pathologies identifiées comme facteurs de risque cardiovasculaire (diabète, hypertension artérielle, cholestérol).
 - Mais toute pathologie peut présenter un risque soit par sa nature, soit par les effets secondaires du traitement prescrit.

Un membre de votre famille (parents, frère, sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicée.

➤ Un membre de votre famille (parents, frère, sœur) a présenté une maladie cardiaque avant 35 ans. L'existence de pathologies cardiaques « familiales » (père, mère, frère, sœur), notamment en cas d'arrêt cardio-respiratoire survenu avant 50 ans, évoque une origine génétique donc potentiellement transmissible. Cela doit impérativement donner lieu à une exploration médicale adaptée notamment pour la pratique sportive intensive, mais aussi cela s'adresse à l'ensemble de la cellule familiale concernée.

L'évaluation du risque cardiovasculaire : avant 35 ans, les cardiologues considèrent surtout le risque de cardiopathies arythmogènes. Après 35 ans c'est le risque de maladie coronarienne qui prévaut.

LES AUTRES PATHOLOGIES

Si le risque cardiaque est notre première préoccupation, les autres pathologies doivent également retenir notre attention. Elles peuvent demander des précautions particulières, voire une adaptation du sport. Le médecin traitant devra donc être sollicité, il devra donner son aval pour la pratique cycliste, émettre des réserves ou proposer des aménagements éventuellement nécessaires.

- **Les pathologies neurologiques ou les troubles de l'équilibre** avec son risque de chute, mais aussi baisse de la vigilance doivent interroger et faire confirmer que la pratique est compatible avec l'usage de la circulation routière.
- **Pathologie rachidienne en particulier cervicale** et son risque neurologique en cas de chute.
- **Pathologie osseuse :** l'ostéoporose ou les métastases osseuses fragilisant l'os augmente le risque de fracture en cas de chute.
- **Pathologie oculaire :** la vision est bien sûr essentielle pour la pratique, une acuité de 3/10ème minimum est indispensable pour la pratique du vélo
- **Pathologie de l'oreille :** l'audition est essentielle pour la sécurité du cycliste bien sûr. Mais il peut aussi s'agir d'anomalie de l'oreille interne avec le risque associé de troubles de l'équilibre, difficilement compatible avec le vélo sans aménagement.
- **Pathologie respiratoire** qui, en général, tire bénéfice de l'activité physique. L'asthme d'effort est plus fréquent chez le grand sportif surtout au printemps, période particulièrement allergène ou lors de pic de pollution.

3 LES PROBLÉMATIQUES LIÉES AU SPORT**Vous avez expérimenté une baisse inexplicable de performance**

Les causes d'une baisse de performance sont multiples : un excès d'entraînement, mauvais sommeil, stress, maladie virale banale, surcharge de travail, fragilité psychologique transitoire... sont des causes communes de baisse de performance facilement évoquées et facilement résolues, une fois la cause bien identifiée.

Mais une baisse de performance durable, peut avoir une origine plus sérieuse (notamment cardiaque, respiratoire, vasculaire...) et doit faire l'objet d'une consultation spécifique.

Vous avez arrêté cette dernière année votre activité cycliste pendant plus d'un mois pour raison de santé.

Après tout arrêt prolongé, lié à un problème médical, il est indispensable de prendre avis sur une éventuelle contre-indication à la reprise, mais surtout sur les conditions de reprise : rythme, intensité ... nécessitant une ou des adaptations éventuelles. Le médecin du sport est alors le référent le plus apte à donner les consignes.

Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergènes).

Il faut vous assurer, auprès du prescripteur, que le traitement ne va pas perturber votre pratique du vélo et en particulier un risque de trouble de la vigilance, voire de l'équilibre.

Vous pensez avoir, ou votre entourage vous a fait remarquer que vous aviez un problème avec la nourriture.

Une réponse positive à cette question évoque un trouble du comportement alimentaire (TCA).

Cette problématique est particulièrement fréquente lorsque l'on pratique un sport pour lequel le contrôle du poids est important. Le cyclisme, sport d'endurance, en fait partie.

Parmi les TCA, le plus fréquent et le plus connu c'est l'« anorexie mentale » et aussi son pendant opposé « la boulimie » qui ne sont en général qu'une seule et même maladie.

La recherche d'une nutrition adaptée et équilibrée est parfaitement normale.

La perte de contrôle pathologique de la nutrition peut entraîner un déséquilibre énergétique important. Ce déséquilibre alimentaire peut avoir des conséquences majeures sur l'ensemble des métabolismes, avec un retentissement sur les différents systèmes : immunitaire (fragilisation aux infections opportunistes), digestif (avitaminose), hormonal (cycle menstruel perturbé) densité osseuse (risque fracturaire). Un des premiers signes du TCA est l'impression de ne plus avoir de liberté dans ses choix alimentaires. Le fait de sentir qu'on a un problème avec la nourriture, ou qu'un proche vous offre l'occasion d'en prendre conscience, doit faire impérativement consulter. La plateforme « Stoptca » peut être une solution de première approche de la problématique. [▶ stoptca.fr](https://stoptca.fr)

Vous êtes une femme, vous n'avez pas été réglée depuis plus de trois mois.

En dehors de l'hypothèse d'une grossesse qui doit amener à une certaine adaptation de la pratique sportive, cette situation n'est pas habituelle pour vous ? L'absence de menstruation (aménorrhée secondaire), témoignant a priori d'un trouble hormonal, doit vous amener à consulter. La relation avec un trouble du comportement alimentaire peut aussi être une hypothèse ?

Vous avez eu un traumatisme crânien ou une commotion cérébrale.

Tout choc sur la boîte crânienne est un traumatisme crânien. Si celui-ci est important avec des conséquences sur le fonctionnement du cerveau, coma, déficits moteurs ou sensitifs, troubles cognitifs (perte de la mémoire par exemple) il sera évidemment pris en charge médicalement et les suites à donner vous seront précisées.

S'il s'agit d'un traumatisme moindre sans conséquences immédiates évidentes, des séquelles neurologiques à distance sont possibles. Il s'agit d'une commotion cérébrale.

C'est une lésion du cerveau qui ne s'est pas manifestée cliniquement immédiatement. Les images radiologiques n'ont pas forcément décelé d'anomalies. Pourtant une blessure à minima de cellules neurologiques ou des connexions nerveuses court-circuitées, peuvent être explicables par un choc jugé néanmoins assez violent. Il faut alors appliquer un principe de précaution, ou plutôt de cicatrisation, suffisamment long pour permettre au circuit neurologique de se remettre à fonctionner de façon optimale. Ne pas respecter ce temps de repos pourra favoriser l'apparition plus tardive de maux de crâne, de troubles de la vigilance, voire de l'équilibre ou des trous de mémoire.



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE

D'une manière générale la pratique du cyclisme préserve voire soulage les douleurs d'origine musculo-squelettique car il s'agit d'un sport pratiqué en décharge.

Trois conditions sont à respecter :

- > pratiquer régulièrement ;
- > avoir un réglage du vélo adapté à sa morphologie ;
- > pédaler en privilégiant la vélocité donc la souplesse à la force.

Malgré ces recommandations, l'immobilité sur le vélo et la répétition du geste de pédalage (100 km représentent environ 15 000 tours) peuvent être responsables de l'apparition d'une gêne ou d'une douleur, au début intermittente, et qui peut se pérenniser au cours des sorties régulières trop intenses et longues.

La cervicalgie

Le rachis cervical est en extension de manière quasi permanente, voire en hyper extension. Les cervicalgies, en cas de longues distances, sont donc classiques. Dans la plupart des cas il s'agit de simples courbatures ou contractures des muscles latéraux cervicaux.

Le premier critère à prendre en considération est le réglage du matériel. Si le vélo n'est pas adapté à la morphologie du cycliste, les cervicalgies peuvent apparaître, quand la selle est trop haute, ou surtout le plus souvent, le guidon est trop bas par rapport à la selle, afin de privilégier ainsi l'aérodynamisme. L'arthrose vertébrale, même cervicale, est quasi constante pour le cyclo senior. Il devra être alors particulièrement vigilant sur la hauteur de son guidon, dans le cas où il envisage de participer à une épreuve de longue distance. L'hyper extension prolongée des cervicales est alors responsable de douleurs insurmontables à la longue. On recommande de baisser légèrement la selle, ou mieux, de relever le guidon afin d'obtenir une position plus redressée qui diminuera d'autant l'hyper extension cervicale, sans pour autant prendre le risque de retentir sur le pédalage. Baisser la selle pourrait en effet induire d'autres perturbations au niveau des membres inférieurs.

Changer régulièrement de position, se relever fréquemment sur sa selle, voire lâcher le guidon sans prise de risque, effectuer quelques mouvements de flexion-extension et de rotation droite et gauche du rachis cervical permet une relaxation des muscles latéraux cervicaux. Le port d'une minerve est parfois la bienvenue en préventif.

Les lombalgies

La position en décharge du cycliste est en général bénéfique. Les douleurs liées à l'arthrose lombaire ou à des contractures musculaires péri-vertébrales préexistantes sont souvent améliorées, ou pour le moins ne sont pas forcément exacerbées pendant la pratique. La position penchée en avant est responsable de la flexion antérieure dorso-lombaire prolongée et peut, à long terme, être à l'origine d'une sensation de gêne plus ou moins pénible. Spontanément le cycliste se redresse et effectuera quelques mouvements de rotation du tronc. Le passage en danseuse, de manière souple, est aussi bénéfique. Ce besoin d'étirement est inversement proportionnel à la pratique. Indispensable lors de la reprise du vélo, elle n'est plus utile avec une expérience établie.

Les mains

Les doigts sont sujets à des engourdissements, lors d'une pratique prolongée, c'est l'hyper flexion du poignet, posé sur le guidon qui en est la cause. Le nerf médian se trouve, alors comprimé dans son cheminement au niveau du canal carpien. Cette compression explique ces dysesthésies, qui sont en principe transitoires, disparaissant avec la mobilisation du poignet. Après une très longue distance, cette gêne peut persister quelques temps après la sortie. Cela nécessite une exploration. La réalisation d'un électromyogramme permet de faire preuve de la souffrance du nerf médian.

Les genoux

Lors de la pratique, l'articulation du genou est la seule du membre inférieur qui est libre. La hanche est plus ou moins bloquée par la position assise sur la selle, le pied étant lui fixé par la pédale autobloquante. C'est la mauvaise position des pieds en rotation externe ou interne, la répétition du mouvement de pédalage, et l'intensité de ce pédalage, voire le non-respect de la bonne flexion angulaire tibia/fémur qui vont être responsables de l'apparition d'une tendinopathie. Pour simplifier, un pied en rotation externe sera responsable d'une tendinite sur la partie interne du genou, au niveau de la patte d'oie (terminaison tendineuse des

muscles ischio jambiers) et inversement. Une selle trop basse sera responsable de douleur par la fermeture de l'angle de flexion du genou. Une selle trop haute favorisera l'apparition d'une gêne supra-patellaire.

Le vrai syndrome fémoro-patellaire est rare chez le cycliste qui fournit son effort en décharge, par opposition au coureur sollicitant au maximum l'articulation lors d'une descente d'escalier! Là encore, la modification de quelques millimètres de la position de la selle, le rappel d'un pédalage en souplesse, évitant la position en danseuse sont les recommandations de base, sans oublier de rechercher des antécédents traumatiques antérieurs favorisant l'apparition de cette pathologie.

À noter que le pédalage se faisant dans un axe antéropostérieur sans possibilité de rotation, les lésions méniscales et entorse ligamentaire du genou sont impossibles en l'absence de chute!

Les pieds

C'est l'immobilité du pied bloqué dans sa chaussure qui est en cause. Un pédalage régulier, sans le stimulus du martèlement que l'on trouve lors de la marche, ne permet pas un retour veineux suffisant. La sensation de brûlure plantaire qui est décrite après plusieurs heures de vélo en serait la conséquence. Desserrer sa chaussure, s'arroser le pied et finalement, mettre pied à terre pour faire quelques pas, permet de soulager l'insupportable sensation de chaleur confinante à la brûlure, au niveau de la plante du pied. Si la température extérieure pas trop excessive le permet, à titre préventif, le port de chaussettes de contention pourra être utile.

Les contractures musculaires

Les crampes sont exceptionnelles, elles sont le signe d'un effort musculaire inadapté. Autrement dit, elles sont la conséquence de l'utilisation d'un braquet trop important, souvent au cours d'une reprise de l'activité, et donc d'un entraînement insuffisant.

Conclusion

Le cyclisme est un sport très protecteur pour l'appareil locomoteur qui travaille en décharge relative. Cependant, la répétition du mouvement de pédalage entraîne souvent l'apparition de pathologies inflammatoires chez ceux qui sont mal positionnés ou qui utilisent un matériel qui ne leur est pas adapté. Il faut se souvenir que tout est réglable sur un vélo et, dans ces pathologies, il faut avant tout « soigner le vélo », mais également étudier sa qualité de pédalage en privilégiant la vélocité.

Dans le cas contraire, les pathologies réapparaîtront !

CONSEILS NUTRITION

Notre « capital santé » repose sur deux piliers essentiels : l'activité physique et l'alimentation. Pour être plus précis, il est recommandé une activité physique quotidienne et une alimentation optimisée (adaptée et maîtrisée).

L'équation est simple et devrait inciter à rester maîtres de ce que nous mettons dans nos assiettes. Nous sous-estimons bien souvent l'importance de nos choix alimentaires et les confions volontiers à l'industrie agroalimentaire. Grave erreur !

« Ne vous inquiétez pas, on s'occupe de tout » nous dit-on, à grand renfort de publicité.

Ainsi, progressivement, les repas et leur temps de préparation ont perdu leur juste place. Le « tout préparé » est devenu un énorme marché pour lequel la rentabilité prévaut sur la santé des clients que nous sommes. Des viandes de médiocre qualité, importées du bout du monde, des produits exotiques conservés artificiellement sous plastique, entrent en concurrence déloyale avec ce que nos proches voisins producteurs d'aliments de qualité savent pourtant élever ou cultiver avec passion...

Or c'est nous qui décidons. Libre à nous de négliger notre nutrition et d'être adeptes du « fast-food » ou, au contraire, de prendre le temps de cuisiner et de manger juste et en accord avec notre environnement.

QUELQUES PRINCIPES

- Manger moins mais mieux et ... pour moins cher.
- Prendre le temps de préparer soi-même ses repas, avec des produits de qualité.
- Redonner aux légumes de saison et aux légumineuses une place centrale.
- Pour leur redonner de la saveur, remplacer le sel par des épices.
- Deux portions de fruits et compote par jour.
- Prendre le temps de déguster, en commençant par la mastication et le plaisir de la bouche. Tout repas doit être un moment calme et agréable.
- Inutile de surconsommer des protéines animales.
- Donner aux bonnes graisses leur juste place.
- Limiter les sucres et les produits ultra-transformés.

Idées et astuces pour bien s'alimenter

- **Les bonnes graisses** nous sont indispensables. Des Oméga 3 (amandes, noix, huile de colza, poissons gras, œufs ...) plutôt que des Oméga 6 (viandes de mauvaise qualité, charcuteries, produits ultra-transformés ...).
- Tenir compte des apports de la **chrononutrition**. Par exemple, l'appareil digestif est prêt à accueillir les lipides (aliments riches en « bonnes graisses ») le matin. Alors pourquoi ne pas s'inspirer du breakfast anglais ?
- Tout **excès de sucres** sera stocké dans le corps sous forme de graisse. Et les sucres il y en a partout. Pas seulement celui qui est ajouté à nos desserts ou à notre café. Mais en particulier dans les sodas, dans la plupart des produits proposés par l'industrie agroalimentaire (pizzas, sandwichs tout faits, soupes en pack, biscuits apéritifs ...). Ne pas oublier le fructose (dans les fruits), le lactose dans le lait et les produits laitiers. Trop, c'est trop !
- **Privilégier les sucres dits lents** (qui seront assimilés plus lentement par notre organisme) : pommes de terre, pâtes, riz, et pains complets... Mais ne pas oublier qu'un même aliment peut avoir un index glycémique plus ou moins élevé selon son mode de cuisson. Par exemple, préférer les pâtes « al dente » aux pâtes trop cuites.
- Pas besoin de manger de la viande (et, qui plus est, rouge) pour fabriquer ou entretenir ses muscles. **Les protéines végétales** peuvent être tout aussi intéressantes. Lentilles ou autres légumineuses doivent être réhabilitées.
- **L'œuf** est la protéine de référence dans la mesure où il apporte les acides aminés essentiels et dans de bonnes proportions.
- Pédale douce sur les régimes. **Privilégier le flexitarisme**, à savoir une inflexion de nos habitudes alimentaires : moins de viande et plus de légumes.
- **Légumes de saison et à volonté** : crus et/ou cuits en jouant sur les couleurs. Reste à les rendre savoureux en les assaisonnant et en apprenant à les cuisiner.
- **Vigilance quant aux additifs alimentaires** qui sont incorporés à bon nombre des préparations industrielles dont nous ne maîtrisons pas la fabrication. Raison de plus pour préparer ses repas soi-même, à partir de produits de base dont on connaît la provenance.
- **Éviter les suppléments alimentaires**. Une alimentation saine et équilibrée apporte tout ce dont l'organisme a besoin malgré une activité physique importante. Seul un avis médical (après analyses) pourra indiquer le besoin éventuel d'une supplémentation. Le fer en est un exemple : un excès de fer peut endommager le cœur et le foie.
- **Pas d'automédication !** Pourquoi prendre des compléments alimentaires, la plupart du temps injustifiés ? D'autant plus qu'ils risquent de désorganiser l'équilibre fragile physiologique.
- **Une hydratation régulière** et adaptée est un des éléments fondamentaux d'une bonne hygiène de vie. Il en va du bon fonctionnement des émonctoires (reins, foie, pancréas ...) qui permettent d'éliminer les déchets produits par le fonctionnement de l'organisme. De l'eau plate ou légèrement minéralisée fera l'affaire. Il n'est pas nécessaire de « boire avant d'avoir soif » mais plutôt de boire régulièrement en petites quantités deux à trois gorgées chaque demi-heure (plus en cas de chaleur humide).
- **À boire et à manger ?** Pour une sortie de moins de 4 h, de l'eau plate suffira. Au-delà, quelques gels ou boissons énergétiques seront nécessaires en alternance avec l'eau plate. Des compotes en appoint. Mais attention au trop sucré ! La vidange gastrique ne se fera plus en cas d'excès. Dans ce cas, un arrêt s'impose pour une mini collation plus classique, mais digeste.
- **Bien manger ne coûte pas plus cher** que le « fastfood ». Moins de protéines animales et plus de légumes de saison et de légumineuses (entre autres) suffisent à réduire le coût de notre alimentation. Cela nous permet de choisir des produits de qualité.
- **Le label « Bio » ?** Pourquoi pas, mais il est des garanties autres, tout aussi valables. Le Nutri-Score ou des applications comme Yuka permettent de nous aider dans certains de nos choix.

La commission Sport-Santé vous conseille la lecture du magazine « Cyclo Diététique » dans lequel sont regroupés différents articles complets sur la nutrition ; ces articles sont issus des pages Sport-Santé de la revue « Cyclo-tourisme ». Disponible à la boutique fédérale sur ffvelo.fr



PRÉVENTION ANTIDOPAGE

Situer la Fédération française de cyclotourisme dans la lutte antidopage

La Fédération française de cyclotourisme est reconnue par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, qui lui attribue un agrément et une délégation de pouvoir. À ce titre la Fédération française de cyclotourisme est dans l'obligation de répondre à la réglementation, au Code du sport et au Code mondial antidopage :

www.wada-ama.org/fr/nos-activites/le-code-mondial-antidopage-en-vigueur.

Même si l'activité principale de la Fédération n'a pas de finalité compétitive, elle est soumise, comme les 120 fédérations agréées par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques au contrôle antidopage. En France, l'État a confié depuis 2006 à l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) www.aflid.fr, les contrôles antidopage, la délivrance des autorisations à usage thérapeutique, la régulation des procédures disciplinaires et le département de l'éducation et de la prévention à l'AFLD, dans le cadre d'une mission de protection de la santé publique.

Qu'est-ce qu'un produit dopant selon le Code mondial antidopage ?

Une substance ou une méthode est considérée comme dopante si au moins deux des trois critères suivants sont remplis :

- > Amélioration de la performance.
- > Risque réel ou potentiel pour la santé des sportifs.
- > Usage contraire à l'esprit sportif.

Lien de la liste des produits et méthodes dopantes : www.wada-ama.org/fr/nouvelles/lama-publie-la-liste-des-interdictions-2023

Onze violations des règles antidopage - VRAD

Le dopage ne s'arrête pas à la prise de produit dopant. En effet, il existe onze violations des règles antidopage – VRAD <https://sportifs.aflid.fr/les-violations-aux-regles-antidopage>. On entend par violation des règles antidopage les cas où des sportifs ou des membres du personnel d'encadrement du sportif commettent une infraction au Code mondial antidopage. Les personnes fautives s'exposent à des conséquences pouvant entraîner des sanctions.

Outre, la prise de substances interdites voici quelques exemples de VRAD : le fait d'administrer ; d'inciter à l'usage ; de faciliter l'utilisation en vue d'une compétition sportive de substances ou de procédés de nature à accroître artificiellement les capacités physiques d'une personne ou d'un animal ou à masquer leur emploi en vue d'un contrôle.

La majorité des produits dopants sont issus de la pharmacopée. Ainsi, une prescription par son médecin ou une prise par inadvertance d'une substance qualifiée comme dopante peut arriver.

Comment savoir si un médicament est dopant

À partir du site Internet de l'AFLD <https://medicaments.aflid.fr> vous pouvez rechercher si un médicament est autorisé. Cependant, vous pouvez pratiquer l'ensemble des activités sportives à vélo tout en ayant un traitement.

Voici un exemple de traitement pour une pathologie pour laquelle il faut prendre des mesures pour ne pas être mise en cause. Les Bêtabloquants (P1) présente un statut de médicament contenant une substance interdite dans certains sports.

Si vous prenez ce traitement prescrit par votre médecin, il vous faut produire l'ordonnance du médecin qui atteste du besoin thérapeutique de détenir ce type de médicament.

Vous avez aussi la possibilité de demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques - AUT. Mais de manière générale cette demande d'AUT est faite pour les athlètes qui participent régulièrement à des compétitions.

Contrôle antidopage en - et hors - compétition

L'AFLD exerce son activité de contrôle antidopage <https://sportifs.aflid.fr/> conformément au Code mondial antidopage et au standard international définis par l'Agence mondiale antidopage (AMA).

- > **Qui peut être contrôlé par l'AFLD ?** Tout sportif, licencié ou non (d'une fédération française ou étrangère).
- > **Dans quelles circonstances ?** Vous pouvez être contrôlé en compétition ou hors compétition.
- > **Par qui ?** Par des préleveurs (médecins, infirmiers...) formés, assermentés et agréés.
- > **Pour quels types de prélèvements ?** Urinaire et sanguin.
- > **Où sont envoyés les prélèvements ?** Anonymes et sous scellés, ils sont envoyés au Laboratoire antidopage français (LADF) ou dans un autre laboratoire accrédité par l'Agence mondiale antidopage.

Référent antidopage de la Fédération française de cyclotourisme

Depuis trois ans, pour renforcer au plus près du terrain la lutte contre le dopage, un partenariat entre le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, les fédérations sportives et l'AFLD a vu le jour par la mise en place d'un référent antidopage dans chaque fédération.

Ses obligations sont les suivantes :

- 1 Engager des actions de prévention et d'éducation ;
- 2 Coopérer en matière de lutte contre le dopage ;
- 3 Assurer l'effectivité des décisions disciplinaires ;
- 4 Assurer la formation des escortes et des délégués antidopage en vue des compétitions et manifestations sportives.

Vos interlocuteurs pour la lutte antidopage



AU SEIN DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

- *Le médecin fédéral, président de la commission nationale Sport-Santé : Patrice Delga*
06 08 98 16 67 - patricedelga@ffvelo
- *Le directeur technique national adjoint : Jean Savarino*
06 72 48 37 58 - J.savarino@ffvelo.fr



AU SEIN DE L'AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

- *Département des contrôles*
01 40 62 72 50
- *Département des enquêtes et du renseignement - Signaler un fait de dopage en ligne*
investigations@afl.d.fr

Résumé de la notice d'information

Saison 2025



(Conformément aux articles L 321-1, L321-4, L321-5 et L 321-6 du Code du Sport et de l'article L141-4 du Code des assurances)

Ce document résume les garanties des contrats Responsabilité Civile, Individuelle Accidents et Dommages au matériel vélo et de la convention d'Assistance souscrits par votre Fédération.

Ce document vous est remis afin :

- de vous informer qu'outre des garanties couvrant la responsabilité civile et la défense pénale et recours, vous pouvez bénéficier des garanties d'assurance de personne qui vous sont proposées par la Fédération française de cyclotourisme ;
- d'attirer votre attention sur l'intérêt que vous avez à souscrire un contrat d'assurance de personne couvrant les accidents corporels auxquels peut vous exposer votre pratique sportive.

Le présent document est un simple résumé des garanties du contrat auquel il convient de se référer en cas de sinistre. Vous disposez également d'un Guide Licencié et de l'accès à l'intégralité de la notice d'information sur votre espace licencié du site de la Fédération www.ffvelo.fr ou sur le site d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues www.cabinet-gomis-garrigues.fr

En choisissant votre option d'assurance, le licencié choisit ses garanties :

Nature de la garantie	Mini Braquet	Petit Braquet	Grand Braquet	
→ Responsabilité civile - Défense Pénale et Recours	Acquise	Acquise	Acquise	
→ Décès accidentel	Non acquise	5 000€	15 000€	
→ Décès ACV/AVC ⁽¹⁾ : • En l'absence du test à l'effort de moins de 2 ans, • en Présence du test à l'effort de moins de 2 ans.	Non acquise Non acquise	1 500€ 3 000€	2 500€ 7 500€	
→ Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative < 5%	Non acquise	30 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	60 000€ versé en totalité si taux d'invalidité > 66%	
→ Frais médicaux prescrits y compris non remboursés par la Sécurité Sociale, dont : Prothèse dentaire : • par dent (maxi 4) • bris de prothèse Lunettes : • par verre • par monture Réparation ou remplacement autre prothèse (médicale) Actes non prescrits et non remboursables	Non acquise	3 000€ 250€ 500€ 120€ 200€ 500€ 3 séances à 50€	3 000€ 250€ 500€ 120€ 200€ 500€ 3 séances à 50€	
→ Frais de séjour dans un centre de rééducation en traumatologie sportive	Non acquise	3 000€	3 000€	
→ Assistance dont : • Rapatriement (lieu de résidence situé en France) • Prise en charge des frais médicaux, chirurgicaux ou d'hospitalisation à l'étranger et avance • Frais de recherches, de secours et d'évacuation TOUJOURS APPELER L'ASSISTANCE AU 01 55 92 12 94 avant toute décision de rapatriement	Non acquise	Frais réels 10 000€ 3 000€	Frais réels 10 000€ 3 000€	
→ Dommages (Indemnisation vétusté déduite de 8% par an max 70%) : • Casque • Cardio-fréquencemètre • Equipements vestimentaires • GPS • Dommages au Vélo y compris catastrophes Naturelles	Non acquise	80€ 100€ Non acquise Non acquise Non acquise	80€ 100€ 160€ 300€ 1 500€	Franchises Néant Néant 30€ 30€ 100€

Demeurent exclus de la garantie des Accidents corporels :

- La faute intentionnelle ou dolosive de l'Assuré, du Bénéficiaire ou du Souscripteur.
- Les accidents causés par l'usage de stupéfiants et de produits toxiques non ordonnés médicalement.
- Les conséquences d'accident résultant :
 - de tout combustible nucléaire, produit ou déchet radioactif ;
 - de tout engin destiné à irradier ou à exploser par modification du noyau de l'atome, ainsi que de leur décontamination ;
 - de l'action directe ou indirecte de tout agent biologique ;
- d'attentat ou d'acte de terrorisme utilisant directement ou indirectement toute arme ou toute matière radioactive, d'origine chimique ou d'origine bactériologique ou virale.
- Les accidents du fait d'un taux d'alcoolémie de l'assuré égal ou supérieur à celui fixé par la réglementation française régissant la circulation automobile.
- Les conséquences d'une syncope, d'une crise d'épilepsie.
- Les accidents résultant de la guerre civile ou étrangère, les émeutes et mouvements populaires.
- Les accidents provenant de la participation de l'Assuré à une rixe, sauf cas de légitime défense, ou d'assistance à personne en danger.
- Les conséquences du suicide et de la tentative de suicide.
- Les accidents résultant de phénomènes naturels à caractère catastrophique.
- Les accidents résultant de la conduite de tout véhicule sans permis ou certificat en état de validité, de compétitions (et leurs essais) comportant l'utilisation de véhicules ou embarcations à moteur sauf cas de participation à des concentrations automobiles non soumises à autorisation des pouvoirs publics.
- Les conséquences :
 - d'un traitement esthétique et/ou d'opération de chirurgie esthétique non-consécutif à un accident garanti ainsi que leurs suites et conséquences ;
 - de la participation active de l'assuré à des émeutes, mouvements populaires, actes de sabotage, crimes ou délits intentionnels, rixes sauf en cas de légitime défense, attentat, acte de terrorisme ;
 - d'accidents survenus avant la date d'entrée en garantie de l'assuré ;
 - de maladie ;
 - d'un accident résultant de la navigation aérienne à bord d'un appareil non muni d'un certificat valable de navigabilité ou piloté par une personne ne possédant ni brevet, ni licence, ou titulaire d'un brevet ou d'une licence périmés.
- Les frais de voyage et de séjour dans les stations balnéaires ou climatiques.

I. Les garanties optionnelles proposées

Si l'option est souscrite auprès d'Amplitude Assurances Gomis-Garrigues (bulletin N° 1 Annexe 2) :

1. Les Indemnités Journalières (Bulletin N°1 Annexe 2 du Guide du Licencié)

L'assureur garantit à l'assuré le versement d'Indemnités journalières en cas d'incapacité temporaire totale médicalement reconnue à la suite d'un accident survenu dans le cadre des activités garanties et dans les cas suivants :

- Si l'assuré exerce une activité professionnelle et est mis en arrêt de travail par décision médicale (base indemnitaire) l'assureur verse une indemnité journalière correspondant exclusivement à la perte réelle de revenu sans pouvoir dépasser la somme de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'arrêt et ce jusqu'au 365^e jour consécutif. Par perte réelle de revenu, on entend la différence entre la rémunération de l'activité professionnelle de l'assuré (salaires, primes, honoraires, gratifications) servant de base à la déclaration annuelle à l'Administration Fiscale et les prestations versées par la Sécurité sociale et/ ou tout autre régime similaire, régime complémentaire ou l'employeur.
- Si l'assuré est hospitalisé pendant une période supérieure à 4 jours, l'assureur verse une indemnité journalière forfaitaire de 30€ par jour, à compter du 4^e jour d'hospitalisation et ce, pendant une durée maximale de 90 jours d'hospitalisation.

Cotisation : 30€ TTC en complément des formules Petit Braquet ou Grand Braquet.

2. Complément de garantie Invalidité permanente et Décès (Bulletin N° 1 Annexe 2 du Guide Licencié)

Les sommes ci-dessous viennent s'ajouter à celles prévues par les formules Petit Braquet et Grand Braquet.

Garanties	Montant du capital supplémentaire
Décès (tout événement d'origine cardio-vasculaire ou vasculo cérébral/ AVC est exclu)	25 000€
Invalidité permanente totale (réductible partiellement selon le taux d'invalidité) sous déduction d'une franchise relative ≤ 5%	50 000€ ⁽¹⁾

(1) En cas d'invalidité permanente partielle, le montant de l'indemnité est égal au pourcentage du capital assuré correspondant au taux d'invalidité retenu.

Cotisation : 25€ ou 50€ pour capitaux ci-dessus doublés.

Pour toutes informations : vos contacts



Amplitude Assurances
Céline GOMIS / Philippe GARRIGUES



ASSISTANCE

AMPLITUDE ASSURANCES Céline Gomis - Philippe Garrigues

17 Boulevard de Gare
31500 TOULOUSE
N°Orias : 20005657 - www.orias.fr

Téléphone : 05 61 52 19 19
E-mail :
contact@amplitude-assurances.fr

www.cabinet-gomis-garrigues.fr

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12 Rue Louis Bertrand
CS 80045
94207 IVRY SUR SEINE CEDEX

Téléphone : 01 56 20 88 82
E-mail :
l.blondeau@ffvelo.fr

www.ffvelo.fr

AXA ASSISTANCE

Convention n° 0804137
Ligne dédiée 7j/7 - 24h/24
01 55 92 12 94

II. La protection de vos données personnelles

Nous vous informons que les données à caractère personnel recueillies sont nécessaires pour la prise en compte de votre adhésion et la gestion de votre contrat d'assurance. Dans ce cadre, ces données peuvent être transmises à l'Assureur et peuvent également être communiquées à des experts, à nos conseils, à nos prestataires et sous-traitants. A défaut d'opposition expresse de votre part, nous pourrions vous adresser des courriers ou emails d'information en lien avec votre contrat sans caractère commercial. Vos données personnelles recueillies et traitées dans le cadre de la gestion de votre contrat ne seront toutefois jamais utilisées à des fins de prospection commerciale. La base juridique du traitement de vos données est l'exécution de votre contrat d'assurance ou le consentement concernant l'éventuel traitement de vos données de santé. La base juridique du traitement de vos données est l'exécution de votre contrat d'assurance. Ces données sont conservées aussi longtemps que nécessaire pour la gestion de votre contrat et au-delà, à compter de la clôture du dossier, pendant la durée autorisée ou imposée par une disposition légale ou réglementaire. Vous disposez de droits d'accès, de rectification, de limitation du traitement, ainsi que du droit à la portabilité de vos données. Vous pouvez également vous opposer pour motifs légitimes à ce que vos données fassent l'objet d'un traitement. Il est précisé que l'exercice de certains de ces droits peut entraîner au cas par cas pour AMPLITUDE Assurances Gomis Garrigues, l'impossibilité de gérer votre contrat et donc les prestations liées à ce dernier. Vous pouvez exercer vos droits à tout moment, sous réserve de justifier de votre identité, et contacter le Délégué à la Protection des Données par courrier électronique à l'adresse contact@cabinet-gomis-garrigues.fr ou par voie postale à l'adresse suivante : AMPLITUDE Assurances Gomis Garrigues – Délégué à la Protection des Données – 17 Bld de la Gare 31500 TOULOUSE. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL à l'adresse suivante : CNIL – 3, place de Fontenoy – TSA 80715 – 75334 Paris Cedex 07.

En fournissant vos données personnelles et, notamment des données à caractère médical, vous autorisez expressément leur utilisation pour les besoins de la prise en compte de votre adhésion et de la gestion de votre contrat. Par ailleurs, si vous fournissez des renseignements au sujet d'une autre personne, vous vous engagez à l'informer de l'utilisation de ses données personnelles et à obtenir son consentement pour une telle utilisation en son nom.



Déclaration du licencié - Saison 2025

À retourner obligatoirement au Club (ou à la Fédération pour les membres individuels)

Je soussigné(e) né(e) le

Pour le mineur représentant légal de né(e) le

Licencié de la Fédération à (nom du Club)

Déclare

- Avoir pris connaissance du contenu du présent résumé de la notice d'information relative au contrat d'assurance souscrit par la Fédération auprès d'AXA pour le compte de ses adhérents
- Avoir été informé par la présente notice de l'intérêt que présente la souscription de garanties d'indemnités contractuelles (Décès, Invalidité, Permanente, Frais médicaux, et Assistance) pour les personnes pratiquant une activité sportive relevant de la Fédération
- Avoir choisi une formule MB PB ou GB et les options suivantes :
Indemnité Journalière forfaitaire Complément Décès/Invalidité
Ne retenir aucune option complémentaire proposée

Signature du licencié souscripteur
(ou du représentant légal pour le mineur)

Fait à le



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME TARIFS EN CLUBS SAISON 2025

RÉEAFFILIATION DU CLUB = 61,00 € (cotisation 29,00 € + revue 32 €) - AFFILIATION DU CLUB = 32,00 € (cotisation gratuite + revue 32 €)

CATÉGORIES DE LICENCE	COTISATION FÉDÉRALE	"MINI-BRAQUET" <i>(Responsabilité Civile + Défense-Recours)</i>		"PETIT-BRAQUET" <i>(Mini-Braquet + Accident Corporel et Rapatriement)</i>		"GRAND-BRAQUET" <i>(Petit-Braquet + Dommages à la bicyclette)</i>		*Abonnement Revue Cyclotourisme 11 numéros	
		Assurance	Total licence	Assurance	Total licence	Assurance	Total licence		
Adultes +25 ans	30,00 €	22,50 €	52,50 €	24,50 €	54,50 €	76,00 €	106,00 €	+ 32,00 €	
Adultes 18/25 ans	13,50 €	22,50 €	36,00 €	24,50 €	38,00 €	76,00 €	89,50 €		
Mineurs 7 ans et + (licence EFV Team)	13,50 €	-	-	offerte Axa	13,50 €	51,50 €	65,00 €		
Mineurs 3 - 6 ans (licence EFV mini vélo)	13,50 €	-	-	offerte Axa	13,50 €	51,50 €	65,00 €		
FAMILLE									
<i>1er adulte +25 ans</i>	30,00 €	22,50 €	52,50 €	24,50 €	54,50 €	76,00 €	106,00 €		
<i>2ème adulte +25 ans</i>	14,50 €	22,50 €	37,00 €	24,50 €	39,00 €	76,00 €	90,50 €		
Adultes 18/25 ans	13,50 €	22,50 €	36,00 €	24,50 €	38,00 €	76,00 €	89,50 €		
Mineurs 7 ans et +	8,00 €	12,00 €	20,00 €	13,00 €	21,00 €	64,00 €	72,00 €		
Mineurs -7 ans	offerte par la Fédération	-	-	offerte Axa	-	51,50 €	51,50 €		

* Offre exceptionnelle d'abonnement à la revue : pour tout(e) nouvel(le) adhérent(e), tarif de 27 €/an au lieu de 32 €/an.

Formules proposées			
Garanties	Mini-Braquet	Petit-Braquet	Grand-Braquet
Responsabilité civile	OUI	OUI	OUI
Recours et Défense pénale	OUI	OUI	OUI
Accident corporel	non	OUI	OUI
Assurance Rapatriement	non	OUI	OUI
Dommages au casque	non	OUI	OUI
Dommages cardio-fréquencemètre (1)	non	OUI	OUI
Dommages au vélo	non	non	OUI
Dommages au GPS (2)	non	non	OUI
Dommages aux équipements vestimentaires	non	non	OUI

(1) Seul le cardio-fréquencemètre à fonction unique est garanti

(2) Les Smartphones sont exclus de la formule grand braquet