

Pour renforcer la dynamique vélo,
la FFCT devient la
FFVélo !



À vélo
tout est plus beau !



S O M M A I R E

› LA PRATIQUE DU VÉLO EN FRANCE	3
› LES CHIFFRES DE LA FFVÉLO	4
› ÉVOLUTION	5
- Interview de Martine Cano, présidente de la FFVélo	
› LES OUTILS !	6
- Pour les pratiquants	
- Pour les territoires	
› REJOIGNEZ-NOUS !	7
- Les avantages de la FFVélo	
› POUR TOUS !	8
- Le vélo pour toute la famille	
- Le vélo au féminin	
- Accueil des jeunes	
- Les personnes en situation de handicap	
› BON POUR LA SANTÉ !	9
- Interview d'Yves Yau, médecin du sport	
› LE VTT EN PLEIN ESSOR	10
› DEUX GRANDS RENDEZ-VOUS	11
- La Fête du vélo	
- La semaine fédérale	



LA PRATIQUE DU VÉLO EN FRANCE

ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS



59 %

Le vélo



46 %

La randonnée pédestre



37 %

Le running



27 %

La natation

TOP CINQ !

POUR LES PRATIQUANTS,
LE VÉLO ÉVOQUE :

1

64 %

LA NATURE



LA DÉCOUVERTE

2

55 %

3

58 %

LE BIEN-ÊTRE



LA LIBERTÉ

4

53 %

5

47 %

LA FAMILLE



RÉPARTITION DE L'ACTIVITÉ VÉLO

89 %

des pratiquants déclarent faire du vélo
EN LOISIR-BALADE

45 %

pédalent pendant
LES VACANCES

29 %

utilisent le vélo comme
MOYEN DE DÉPLACEMENT

62 %

pratiquent le vélo au moins
UNE FOIS PAR MOIS

TYPES DE VÉLOS

VTT

71 %



VÉLO DE ROUTE

49 %



VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

7 %





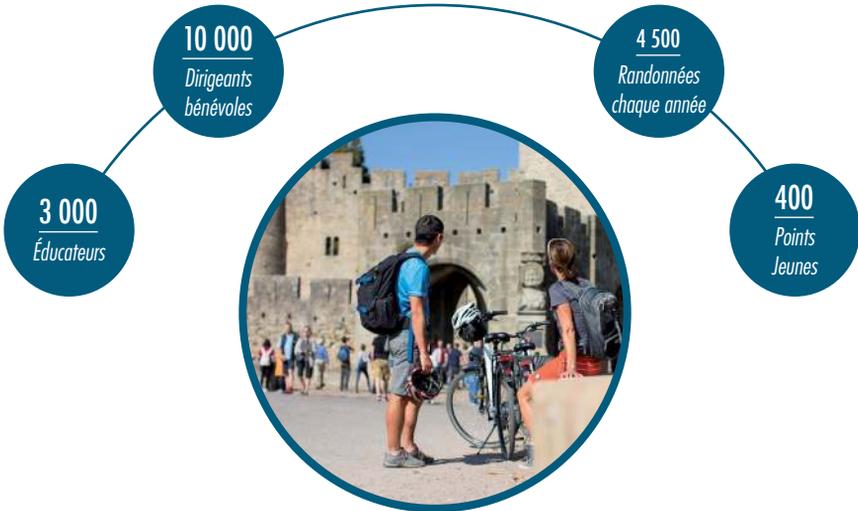
AUJOURD'HUI

95
Comités départementaux

13
Comités régionaux

3 000
Clubs (dont 2 000 VTT)

120 000 adhérents



Prendre son temps, admirer le panorama, pédaler tout en se faisant plaisir, préserver sa santé et son environnement.

30.11.1964

Agrément par le ministère des Sports.

30.10.1978

Reconnaissance d'utilité publique.

04.04.2006

Délégation par l'État, pour l'activité Cyclotourisme.

* TCF : Touring club de France • FFSC : Fédération française des sociétés de cyclotourisme • FFCT : Fédération française de cyclotourisme



ÉVOLUTION

En 2018, la Fédération française de cyclotourisme continue son évolution pour accompagner la tendance vélo. Décryptage par Martine Cano, présidente de la FFVélo :



« Un observatoire du vélo a été mis en place, quels en sont les premiers résultats ? »

Le premier constat que l'on peut en faire : la France est une vraie terre de vélo, la pratique est devenue une véritable tendance au sein de notre société. Pour de longs ou petits déplacements, pour passer un moment convivial en famille ou entre amis, tous les moyens sont bons pour choisir le vélo ! Le second constat est que la première motivation pour pratiquer le vélo est liée à ses bienfaits sur la santé et sa notion de bien-être. Les pratiquants cherchent à passer des moments conviviaux accompagnés de leurs proches tout en se dépensant. Nous pressentions ces orientations, et avons pu à travers cet Observatoire en avoir une confirmation ; cela nous aide à préciser les comportements, attentes et modes de consommation à la fois de nos licenciés mais également des pratiquants qui ne sont pas affiliés à notre Fédération, des résultats qui permettent à la Fédération de mieux accompagner le développement et laissent présager de beaux jours pour la pratique du vélo en France.

« La FFCT devient la FFVélo, quel est l'objectif de ce changement d'identité ? »

La Fédération française de cyclotourisme reste l'organe officiel du tourisme à vélo en France. Il s'agit grâce à ce changement d'identité visuelle de continuer à fidéliser nos licenciés actuels et d'être plus visible par le grand public. Attirer un nouveau public ne peut pas se faire du jour au lendemain, il faut faire connaître notre Fédération, proposer des offres qualitatives adaptées à tous, pouvoir accueillir l'ensemble des pratiquants du vélo. FFVélo, c'est la marque de l'accueil pour toutes les pratiques et tous les pratiquants, du vélo de route au VTT en passant par le vélo à assistance électrique... L'objectif de ce changement d'identité visuelle est d'amplifier la dynamique et la pratique du vélo, fédérer un plus large public, des plus jeunes aux seniors, afin que le vélo se transmette de génération en génération et fasse partie intégrante du mode de vie en France.

« Quelles sont les actions majeures de la FFVélo en 2018 ? »

Nous poursuivons l'accompagnement des territoires afin de proposer des infrastructures de qualité, et sécurisantes, aux pratiquants du vélo en France. Étant la première fédération de randonnée à vélo sur le territoire agréée et délégataire du ministère des Sports et du ministère du tourisme, nous défendons les intérêts des cyclistes auprès des pouvoirs publics. **Oui ! Le vélo est un sport qui fait du bien.** Sur le plan physique, sur le plan psychique, il permet d'intégrer des personnes en situation de handicap, et bien entendu c'est également bénéfique en matière d'environnement. Notre mission est d'ouvrir la pratique du vélo à tous en accueillant un large public, notamment les femmes et les jeunes, encore trop peu représentés, à travers nos 3 000 clubs et 4 500 organisations en moyenne chaque année réparties dans toute la France.



NOS ACTIONS

- **Promouvoir la pratique du vélo**, accessible à tous sous toutes ses formes : vélo de route, VTT ou le vélo à assistance électrique.
- **Former** les éducateurs, dirigeants et moniteurs.
- **Agir pour une pratique du vélo en toute sécurité** sur l'ensemble du territoire français.
- **Représenter et défendre les intérêts des cyclistes** auprès des pouvoirs publics.
- **Développer des infrastructures de qualité** en accompagnant les territoires afin de proposer des itinéraires touristiques.
- **Promouvoir les bienfaits de la pratique** du vélo sur la santé.
- **Renseigner les pratiquants sur les actualités, événements, itinéraires touristiques** avec le magazine web cyclotourisme-mag.com, le site velobenfrance.fr et la revue mensuelle " Cyclotourisme " .

LES Outils

POUR LES PRATIQUANTS

Nos 3 000 clubs répartis sur tout le territoire, véritables structures d'accueil pour tous les amateurs de vélo, du débutant au plus aguerri, est le dispositif principal que propose la FFVélo : sans aucune contrainte, on y vient quand on le souhaite ! On y tisse des liens amicaux, on partage et on profite de sorties vélo, de conseils, de week-ends organisés ou de séjours plus longs.

Pour le grand public, la FFVélo développe depuis plusieurs années son site **veloenfrance.fr**, une plateforme unique, interactive et gratuite regroupant plus de 3 000 circuits Route et VTT sur tout l'Hexagone. Tout le monde trouve ainsi les informations pour savoir où, comment et quand pratiquer le vélo !

Des formations sont aussi proposées pour débiter ou se parfaire sur les bases de la pratique du vélo : pilotage, orientation, mécanique...

Mais ce n'est pas tout, les pratiquants ont la possibilité d'assouvir leur passion et s'évader à vélo au travers **de séjours organisés** en France et à l'étranger. C'est chaque année entre 90 et 100 destinations proposées dans sa brochure. Dépaysement total !

La revue mensuelle *Cyclotourisme*, sur abonnement, présente chaque mois des reportages (voyages itinérants, récits...), des grands dossiers sur les événements à venir, des rubriques mettant en valeur le tourisme et la culture d'un territoire ainsi qu'une multitude de conseils pratiques (santé, technique ou sécurité) grâce à un réseau de rédacteurs bénévoles.

Le magazine en ligne, *cyclotourisme-mag.com*, propose quotidiennement des articles courts sur l'actualité du tourisme à vélo, les événements de la semaine, des conseils sur la santé, la sécurité, le matériel ou l'équipement mais aussi des circuits, grands itinéraires ou des aventures de cyclotouristes à travers le monde... Une véritable source d'inspiration pour les amateurs de tourisme à vélo !

56 %

DES CLUBS & STRUCTURES FFVÉLO ORGANISENT AU MOINS UN SÉJOUR PAR AN

2 700

SÉJOURS ORGANISÉS EN 2017

POUR LES TERRITOIRES

Depuis une dizaine d'années, nous assistons en France à une réelle prise de conscience quant à l'importance du vélo et de ses bienfaits, pour la santé, l'environnement, mais aussi pour la valorisation des territoires ! Le vélo retrouve aujourd'hui une place dans les déplacements quotidiens, que ce soit dans les villes ou dans les secteurs plus ruraux.

La FFVélo a donc tout naturellement mis en place un label et organise depuis 5 ans les trophées du vélo.

LE LABEL " TERRITOIRE VÉLO "

La Fédération valorise et accompagne les actions des territoires qui offrent accueil, services et équipements adaptés à la pratique ainsi que des animations autour du vélo. Obtenir ce label nécessite de répondre à un cahier des charges précis. Véritable valorisation de la politique en faveur du vélo dans une commune ou un territoire, ce label est obtenu avec l'aide d'associations locales. Il existe actuellement une quarantaine de collectivités labellisées dans toute la France.

► *Découvrez tous les labels de France sur www.ffvelo.fr dans la rubrique Institutions.*

LES " TROPHÉES DU VÉLO "

Pour récompenser et encourager les efforts des territoires qui accordent une place grandissante au vélo, la Fédération organise le **Trophée DESTINATION VÉLO 2018**. Ce trophée récompense les territoires pour leurs efforts sur le développement et la structuration de l'offre à vélo dans son ensemble.

À l'instar de l'année passée, a également été décerné le **Trophée ITINÉRAIRE VÉLO 2018**. Il s'adresse à tous les organismes français gérant un itinéraire de plus de 100 kilomètres et qui s'inscrit dans une démarche de développement de la pratique du vélo.

► *La Destination vélo 2018 a été attribuée à la Manche avec ses 1 787 km d'itinéraires cyclables.*

► *L'itinéraire vélo 2018 est de son côté décerné à la Vélo Francette : 627 km entre la Normandie, les Pays de la Loire et la Nouvelle Aquitaine.*



REJOIGNEZ- NOUS !

LES AVANTAGES DE LA FFFVÉLO

► **L'assurance** : afin de pratiquer en toute sécurité et dans les meilleures conditions, trois formules aux tarifs avantageux sont proposées : Mini-braquet / Petit-braquet / Grand-braquet. Les garanties évoluent selon la formule choisie et les besoins de chacun.

► **Des prix attractifs sur les événements vélo** : il y a environ 4 500 randonnées FFFVélo chaque année toute la France. Chaque licencié bénéficie de tarifs préférentiels sur l'intégralité de ces randonnées.

► Un **Club avantages** : 25 partenaires proposent des remises avantageuses dans les domaines suivants : matériel, équipement, hébergement, transport ou et loisirs.

► **Des séjours pour tous** : plus de 90 destinations en France et à l'étranger : Corse, Inde, Crète, Arménie, Maroc, Canada... de quoi faire le plein de pays et de cultures différentes à découvrir à vélo ! Ces séjours avec hébergements sont encadrés par des moniteurs agréés. Il suffit de prendre sa licence FFFVélo pour y participer !

► Un **tarif réduit au magazine mensuel Cyclotourisme**. Cette revue permet d'explorer l'intégralité des actualités liées à la Fédération et au cyclotourisme sur notre territoire. Différents contenus y sont proposés, des interviews, reportages, conseils pratiques, les bons usages liés à la sécurité et aux équipements...

Adhérer à la FFFVélo, c'est la possibilité de rejoindre le plus grand réseau d'amis du vélo pour partager une passion commune !

89 %

*DES LICENCIÉS ROULENT
ESSENTIELLEMENT EN CLUB*

40 %

*DES LICENCIÉS ONT REJOINT LA FFFVÉLO
POUR L'ASPECT CONVIVAL
ET 33 % POUR DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX
CIRCUITS.*

DEUX CHOIX POSSIBLES POUR S'INSCRIRE

Rejoindre un club pour découvrir le meilleur du vélo ! Les 3 000 clubs FFFVélo proposent différentes randonnées basées sur la convivialité et le partage, avec pour seul but le plaisir du vélo sans chronomètre ! Peu importe le niveau, des néophytes aux plus aguerris ! Tous peuvent bénéficier de conseils personnalisés. Les rendez-vous des clubs permettent d'être réguliers, si on le souhaite, et de se fixer des objectifs réalistes avec une pleine motivation ! Ces clubs sont aussi un vecteur de lien social, vous l'aurez compris, plaisir et partage sont les leitmotivs des clubs de vélo ! Alors on y vient comme on aime, même si ça n'est qu'une fois par mois, c'est aussi cela la liberté du vélo !

► *Pour trouver un club, rendez-vous sur www.ffvelo.fr*

Adhérer en membre individuel

Privilégier la randonnée seul(e) avec son vélo comme unique compagnon de route ? Aucun problème, les membres FFFVélo peuvent également profiter d'une licence en tant que membre individuel, celle-ci donnant accès aux mêmes avantages.

► *Rendez-vous sur www.ffvelo.fr / Rubrique Adhérer*

POUR TOUS !

LE VÉLO POUR TOUTE LA FAMILLE

Le vélo est un sport de partage qui se transmet de générations en générations. La FF Vélo facilite l'accueil et l'intégration des familles au sein des clubs, qu'il s'agisse d'enfants accompagnés de leurs parents ou bien de leurs grands-parents. Rouler en famille, partager un moment unique dans des endroits idylliques permet à l'ensemble de la famille de se retrouver et se ressourcer en harmonie, réunis autour d'un seul dénominateur commun : la passion du vélo.

Chaque année, durant le week-end de Pentecôte, un rassemblement des familles, « la concentration des Chérubins » est organisé et permet à tous, petits et grands, de se rencontrer et découvrir une région à vélo grâce à des circuits préalablement sélectionnés.

► Cette année ce rassemblement se déroulera du 19 au 21 mai 2018 à Saint-Laurent-Nouan dans le Loir-et-Cher.

LE VÉLO AU FÉMININ

La pratique du vélo se conjugue également au féminin, plus de 20 % des licenciés FF Vélo sont des femmes. De nombreux rassemblements de grande ampleur ont vu le jour ces dernières années et ont créé l'engouement dans les clubs. Elles sont aujourd'hui de plus en plus nombreuses dans la sphère du vélo, des dirigeantes de clubs aux structures jusqu'à la présidence de la FF Vélo !

Deux rassemblements féminins à venir.

#VÉLOPOURELLES - DU 28 AU 30 SEPT.

Cette organisation aura lieu en Auvergne en collaboration avec le magazine d'actualité *Elles Font du Vélo*.

TOUTES À VÉLO ! - 3^e ÉDITION EN 2020

Après Paris en 2012, Strasbourg en 2016, 2020 verra converger vers Toulouse plusieurs milliers de femmes à vélo. Alors à vos agendas !



ACCUEIL DES JEUNES

L'un des nombreux objectifs de la Fédération est de transmettre aux générations futures cette passion du vélo. Les 400 écoles et point Jeunes de la FFVélo assurent une formation complète et diversifiée. Ils sont sensibilisés à la sécurité, aux premiers secours, au Code de la route... Ils s'entraînent en ayant pour but principal de se faire plaisir en devenant autonomes à vélo.

Quelles sont les raisons de choisir un club FFVélo ?

48 %

POUR UN ENCADREMENT SÉRIEUX.

41 %

POUR UNE PRATIQUE EN TOUTE SÉCURITÉ.

37 %

POUR UNE ASSURANCE ADAPTÉE.



LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La FFVélo favorise la réunion et l'intégration des cyclistes en situation de handicap, exclus, défavorisés ou dans un contexte difficile, devant s'insérer ou se réinsérer dans la société.

La Fédération a ainsi créé un label fédéral, et multiplie les initiatives : formations "accueil handicap" pour les éducateurs fédéraux ou encore l'aide à l'achat de matériel adapté dans le cadre d'un partenariat avec AG2R La Mondiale.

BON POUR LA SANTÉ !

La santé par le vélo constitue l'un des grands chantiers de la FFVélo. Le vélo est un sport qui fait du bien. Il peut se pratiquer à différents niveaux, en particulier en adaptant les parcours en distance, en durée et en difficulté. Pédaler régulièrement permet de développer la force musculaire des membres inférieurs sans avoir les inconvénients de porter son corps, donc de solliciter de manière trop importante sa colonne vertébrale et ses articulations.

La pratique du vélo comporte peu de contre-indications. Cependant, avant toute reprise, il est vivement conseillé de passer un examen médical et de respecter une pratique douce et régulière, sans effort excessif, surtout à partir de 50 ans !

Pour l'année 2018, la Fédération misera sur la prévention et la motivation pour la santé en s'inscrivant dans les objectifs du ministère des Sports, accompagnée par AG2R La Mondiale et son application *Vivons vélo*.



**FAIRE DU SPORT ET ENTREtenir SA SANTÉ
SONT LES PRINCIPALES MOTIVATIONS
DE LA PRATIQUE DU VÉLO**

78 %

**DES PRATIQUANTS
Y TROUVENT UN BON
MOYEN DE SE DÉTENDRE**

**Questions à Yves Yau,
médecin du sport et
médecin fédéral**



**< Quels sont les bénéfices
du vélo sur la santé ? >**

- La pratique régulière du vélo permet de limiter les effets du vieillissement en préservant notamment la qualité musculaire et l'efficacité cardio-pulmonaire.
- Le contrôle du surpoids, qui est en grande partie dû à la sédentarité. Là encore le vélo est une arme très efficace.
- L'exercice régulier favorise la régulation de nombreuses maladies chroniques telles le diabète ou l'hypertension artérielle, sans oublier l'action largement prouvée de prévention sur l'apparition de certains cancers et sur la réhabilitation post traitement.
- L'action sur le psychisme est également très favorable, en diminuant les tensions nerveuses et en favorisant la convivialité.

**< Est-ce que cette activité est adaptée à tous
les publics ? >**

La pratique du vélo, sans esprit de compétition, est effectivement adaptée à tous. Les possibilités de varier le type d'effort, son intensité, sa durée et sa répétition sont infinies. En définitive, les contre-indications sont très rares : insuffisance cardiaque ou respiratoire décompensées, troubles de l'équilibre, désorientation spatio-temporelle.

< Quels conseils donneriez-vous à des débutants pour faire de la randonnée à vélo ? >

Le mieux est d'être conseillé par des pratiquants expérimentés aussi bien au point de vue du matériel (accessible à des prix abordables) que pour l'accompagnement lors des sorties. Et ensuite... se faire plaisir selon ses aspirations. C'est la vocation du tourisme à vélo ! Bien sûr, pédaler au sein d'un club reste une pratique irremplaçable pour évoluer et partager son plaisir.

LE VTT EN PLEIN ESSOR

2 000 CLUBS VTT À LA FFVÉLO

Le VTT de randonnée se développe fortement avec un nombre grandissant de vététistes dans les clubs. Cette pratique représente près de 50 % des activités fédérales au travers de ses 2 000 clubs ou sections VTT affiliés. Du débutant au plus expérimenté, les clubs FFVélo accueillent tous les vététistes !

“AS-TU LA VTT ATTITUDE ?”

C'est à travers ce slogan que la Fédération a lancé il y a quelques temps sa grande campagne de sensibilisation avec le soutien de tous ses clubs :

- équipement complet et en bon état,
- respect de la nature,
- réflexe sécurité,

ont été les thèmes retenus pour attirer l'attention des vététistes. Cette action perdure dans les clubs et rappelle les fondamentaux pour une bonne pratique.

71 %

DES PRATIQUANTS DE VÉLO
FONT DU VTT

80 BASES VTT À LA FFVÉLO

Les Bases VTT de randonnée labellisées par la FFVélo accueillent les vététistes partout en France.

Ce sont des structures qui ont pris le parti de permettre une pratique sécurisée, confortable, animée pour le plaisir du VTT. Des hébergements sont également proposés sur place ou à proximité du point d'accueil. Elles offrent toutes des activités annexes (nautiques, pédestres, touristiques...). **Elles sont donc récompensées par notre label et mises en valeur.**

Sur place, le pratiquant VTT trouvera :

- minimum 100 kilomètres de parcours balisés et adaptés à tous les niveaux de pratique,
- des cartes ou rando-guides,
- un point d'hébergement et de restauration,
- des sanitaires,
- un encadrement disponible,
- des animations en tout genre,
- une station de lavage pour les vélos.

► Retrouvez tous les clubs VTT et toutes les Bases VTT de randonnée sur : www.ffvelo.fr





DEUX GRANDS RENDEZ-VOUS

LA FÊTE DU VÉLO DANS TOUTE LA FRANCE !

DU 28 MAI AU 03 JUIN 2018

Depuis 20 ans, la Fête du vélo met en avant le développement du vélo en France. Elle vient s'inscrire dans la lignée des événements à ne pas manquer de la FFVélo.

La Fête du vélo est l'occasion de sensibiliser le plus grand nombre à la pratique du vélo.

Chaque commune, chaque association, sportive ou culturelle, a la possibilité d'initier un rassemblement amical autour du vélo !

La Fête du vélo invite tout le monde à converger vers des centaines d'initiatives, gratuites, familiales et festives, telles que des randonnées, des circuits découvertes, des balades nocturnes, des ateliers, des conseils pour débiter...

En famille ou entre amis, seul ou accompagné, pour tout niveau, convivialité et partage seront les maîtres-mots de cette semaine placée sous le signe du vélo, ouvert à toutes et tous.

► Informations sur : feteduvelo.fr

LA SEMAINE FÉDÉRALE 80^e édition !

DU 05 AU 12 AOÛT 2018 - À ÉPINAL (88)

La Semaine fédérale de cyclotourisme est le plus grand événement de vélo en France et en Europe **en rassemblant tous les ans 13 000 participants** pour découvrir une région à vélo pendant 7 jours.

Une tradition qui date de 1927, les cyclistes français comme étrangers convergent vers une ville de l'Hexagone afin de découvrir les charmes et attraits d'un territoire à vélo durant une semaine complète !

L'an passé, les participants ont pu découvrir Mortagne-au-Perche. La 80^e édition, se déroulera à Épinal, au cœur des Vosges, territoire qui regorge d'un patrimoine historique et naturel riche, à l'image de l'histoire de cette ville. Vaste plaine, hautes collines et routes escarpées persèmeront les circuits journaliers. Pas moins de 1 000 bénévoles mettront la main à la pâte pour faire de cet événement une très grande fête du vélo !

► Informations sur : <http://sf2018.ffct.org/>

75%

DES CLUBS ET STRUCTURES ORGANISENT
AU MOINS UNE MANIFESTATION PAR AN

5 000

ORGANISATIONS
POUR 1 200 000 PARTICIPANTS EN 2017



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - CS80045
94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr / www.veloenfrance.fr