



CANNES /// 24 MARS 2024

# GUIDE DE COURSE



## >> SOMMAIRE

- P.3 BIENVENUE
- P.5 QU'EST CE QUE GFNY ?
- P.6 GFNY FRANCE
- P. 8 GFNY CANNES 2024
- P. 10 PRÉPARATION DE LA COURSE
- P. 12 LES JUSTIFICATIFS NÉCESSAIRES À VOTRE INSCRIPTION
- P. 14 VOTRE VOYAGE
- P. 16 PROGRAMME
- P. 18 STATIONNEMENT
- P. 20 RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE
- P. 22 PLACEMENT CORRECT DE VOS DOSSARD ET PLAQUE DE CADRE
- P. 23 LE DÉPART
- P. 24 LE PARCOURS LONG
- P. 26 LE PARCOURS MEDIUM
- P. 28 POSTES DE RAVITAILLEMENT
- P. 29 INFORMATIONS IMPORTANTES
- P. 32 SUPPORTERS
- P. 33 CODE DE CONDUITE
- P. 34 APRÈS LA COURSE
- P. 35 MÉDAILLES ET QUALIFICATIONS
- P. 36 PHOTOGRAPHE OFFICIEL
- P. 38 QUESTIONS FRÉQUENTES



# BIENVENUE AU GFNY CANNES 2024

**Bienvenue à la troisième édition de GFNY Cannes, l'un des endroits les plus glamours de la planète.**

Du modeste village de pêcheurs à la ville balnéaire et culturelle mondialement connue, Cannes s'est forgé une histoire unique qui attire aujourd'hui des visiteurs du monde entier.

Cannes fait face à une baie de rêve bordée par les îles de Lérins, un cadre et un climat idéal pour lancer votre saison cycliste et découvrir cette magnifique région en famille.

En plus de la magnifique course, belle et exigeante, vous pouvez également profiter d'une semaine de vélo pendant le GFNY Cannes Camp, ainsi que d'activités touristiques quotidiennes pour les cyclistes et les membres de leur famille afin de profiter de tout ce que cette belle région a à offrir.

Nous souhaitons chaleureusement la bienvenue à nos participants GFNY chevronnés ainsi qu'à ceux qui nous rejoignent pour la première fois au GFNY.



## QU'EST-CE QUE GFNY ?

**GFNY, marque mondiale de sport d'endurance, est l'abréviation de Gran Fondo New York.**

«Gran Fondo» est le terme italien pour «grand défi» inspiré des courses d'endurance de ski, de natation et de cyclisme connues depuis les années 1950.

En 2010 a lieu le tout premier Grand Fondo New York. Depuis, ce sont chaque année près de 5000 coureurs qui se rassemblent sur la ligne de départ du Whashington Bridge pour une expérience unique.

GFNY est ouvert à tous, dès 18 ans, qu'ils soient licenciés d'une fédération, membres d'un club ou non.

**GFNY a à coeur de partager sa passion du cyclisme avec des athlètes de tous niveaux et du monde entier.** Notre vocation est aussi de faire découvrir et apprécier, aux participants et leurs familles, des lieux magnifiques et des routes légendaires

Un GFNY est un défi d'endurance personnel où l'on se mesure aux autres, au chronomètre et à soi-même. Certains athlètes se battent

pour le podium, d'autres feront de leur mieux pour battre le chrono. D'autres apprécieront le paysage. Chacun pourra faire ce qu'il souhaite de ce moment et en profiter pleinement.

**Chaque GFNY propose 2 parcours :**

Le parcours long est une course compétitive chronométrée et classée.

Le parcours moyen est une randonnée loisir non-compétitive. Votre temps total est indiqué, mais il n'y a pas de classement.

Tous les coureurs ayant atteint la ligne d'arrivée apparaitront au classement général selon leur catégorie d'âge, et recevront leur médaille de finisher.

Tout est prévu pour que chaque participant, puisse **BE A PRO FOR A DAY**, être pro pour une journée, avec :

- un maillot unique
- un encadrement digne des pros
- 5 stations de ravitaillement
- les festivités d'après course



## >> UNE HISTOIRE DE FAMILLE, D'AMITIÉ ET DE PASSION

Créée en 2020, L'ASSOCIATION GFNY FRANCE compte près de 100 bénévoles qui oeuvrent pour faire de chaque évènement GFNY un moment exceptionnel, pour que chaque coureur, quel que soit son niveau et son talent, **BE A PRO FOR A DAY !** **Fière de sa région, l'association fait partie des marques Alsace Coeur !**

Chaque participant est notre priorité et nombreux sont ceux qui en 2023 nous ont félicité pour la convivialité et l'accueil lors de nos évènements.

« On n'est pas seulement un numéro de dossard, on peut échanger avec l'équipe dans une atmosphère familiale et agréable » nous confie l'un d'eux.

Chaque organisation d'évènement est un challenge, mais nous avons à coeur de préserver notre personnalité et continuer à offrir aux participants une expérience unique.

C'est cette énergie et cet enthousiasme sans faille, qui a fait de notre évènement GFNY Alpes Vaujany, le meilleur évènement GFNY 2022, par les coureurs.

Le GFNY Cannes arrive en 3<sup>e</sup> position au classement général toutes catégories !

### FOCUS SUR CÉDRIC HAAS

Il partage son expérience et sa passion en tant que directeur de course GFNY France . C'est un passionné de cyclisme depuis l'adolescence et ancien coureur Elite dans les années 2000.

En 2017, il se lance un nouveau challenge et prend son billet pour le GFNY NYC 2018. Créant la surprise, il termine 11<sup>e</sup> au classement, sur près de 5000 coureurs. Il participera ensuite à plusieurs GFNY à travers le monde

**5 ans plus tard, Cédric et son équipe, organisent 7 GFNY partout en France.**



# 1 PASSION

## 6 DESTINATIONS MAGNIFIQUES

## 7 PARCOURS INCROYABLES

Depuis 2019, GFNY France, défend ces valeurs. Nous avons à coeur de mettre en lumière les plus belles et plus légendaires routes de France.

En 2024 ce sont 7 courses qui mèneront les participants vers les cols mythiques, au coeur de paysages à couper le souffle.



**24 MARS 2024**

**GFNY CANNES**

L : 111km / 2000m+

M : 55km / 1000m+

**cannes.GFNY.com**



**26 MAI 2024**

**GFNY VILLARD DE LANS**

L : 165km / 3865m+

M : 70km / 1782m+

**villarddelans.GFNY.com**



**16 JUIN 2024**

**GFNY LA VAUJANY**

ALPE D'HUEZ

L : 145km / 3667m+

M : 60km / 1778m+

**lavaujany.GFNY.com**



**23 JUIN 2024**

**GFNY LOURDES TOURMALET**

L : 157km / 4064m+

M : 100km / 2782m+

**lourdes.GFNY.com**



**21 JUILLET 2024**

**GFNY GRAND BALLON**

THANN

L : 145km / 3921m+

M : 57km / 1567m+

**grandballon.GFNY.com**



**NOUVEAUTÉ 2024**

**25 AOÛT 2024**

**GFNY ORCIÈRES**

L : 158km / 4200m+

M : 76km / 2000m+

**orcières.GFNY.com**



**1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024**

**GFNY ALPES VAUJANY**

CROIX DE FER

L : 120km / 4023m+

M : 45km / 1815m+

**vaujany.GFNY.com**



## >> L'ÉVÈNEMENT - 3<sup>ème</sup> édition - 24 mars 2024

### POUR DÉMARRER LA SAISON, GFNY FRANCE A CHOISI LA VILLE ÉLUE MEILLEURE DESTINATION !

**Au printemps à Cannes, c'est GFNY qui vous déroule le tapis rouge.**

Au départ de la belle plage de Cannes La Bocca, les 2 parcours vous entraînent sur les magnifiques routes de l'arrière pays Cannois.

Vivez l'émotion d'une course le long des plages de la Côte d'Azur, des palmiers, des luxueux hôtels-palais et du lever de soleil matinal sur la mer Méditerranée.

Dans la montée matinale vers Le Tanneron, l'abondante floraison de mimosa vous réserve une surprise lumineuse et parfumée.

Vous faisant presque oubliée la montée, car, ne vous y trompez pas, les massifs alentours ne sont peut être pas les plus hauts, mais ils sauront réveiller les jambes.

D'autres surprises attendent les membres de cette grande équipe au maillot vert.

La mince route vertigineuse au dessus des Gorges de la Siagne, bordée de ses petits murs de pierres.

Les beaux villages sereinement perchés, la surprenante traversée du Lac de Saint Cassien, et après les rues sinueuses des Adrets de l'Esterel, le parfum salé de la mer et le mouvement ondulant des palmiers pour une dernière ligne droite sur le front de mer.

Les premiers joueront la montre, beaucoup se dépasseront, avec déjà en tête le dernier verre de coca que leur tendra l'un des bénévoles au dernier des 5 ravitaillements du parcours. Tous savourerons ce moment à leur manière et **BE PRO FOR A DAY.**

**Le GFNY Cannes 2024 fait partie des TROPHÉE LABEL D'OR FFC. Qualité, organisation, parcours, ce calendrier met en lumière les plus belles cyclosporives de l'année.**

#### WORLD TRAVEL AWARDS :

Cannes meilleure destination d'europe pour la 3<sup>ème</sup> fois consécutive après avoir remporté le titre européen en 2021 et 2022, ainsi que le titre mondial en 2022, Cannes est de nouveau sacrée meilleure destination d'europe aux world travel awards dans la catégorie « festivals et événements ».





**>> QUELQUES CHIFFRES POUR 2023 :**

- > 600 inscrits
- > 25 nationalités
- > près de 100 bénévoles

**>> QUELQUES CHIFFRES POUR 2024 :**

- > 1000 participants attendus
- > 25 nationalités
- > de plus en plus de participantes
- > près de 200 bénévoles



**TROPHEE**  
**LABEL D'OR**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME





## >> PRÉPARATION DE LA COURSE

### JOUR J - 1 MOIS

Allez sur votre compte [gfny.cc](https://gfny.com) et vérifiez votre ticket pour la taille du maillot, la distance, le nom de l'équipe, les informations de contact d'urgence - vous pouvez apporter des modifications à ces données jusqu'à 21 jours avant la course.

Faites une mise au point complète de votre vélo et mettez des pneus neufs. Les principaux problèmes mécaniques le jour de la course sont le fait de rouler avec de vieux pneus usés et des vélos non entretenus. Si vous entraînez votre corps pour participer à la GFNY, préparez également votre vélo pour qu'il soit prêt pour la course. La disponibilité des pièces de vélo à la dernière minute n'est pas garantie sur place. Votre dernière chance de passer de votre SAS au SAS Club est la date limite de 21 jours.

À 21 jours de la course, nous commençons le processus d'attribution des numéros et aucun autre changement de données d'athlète n'est possible en ligne. Si vous avez un changement à faire, vous pouvez poser vos questions lors du retrait de votre dossard.

### JOUR J - 2 SEMAINES

Vous recevrez un mail lorsque l'enregistrement en ligne sera ouvert, généralement 2 semaines avant le jour de la course. Vous pouvez accéder à l'enregistrement en ligne en suivant le lien contenu dans l'e-mail ou en vous connectant à votre compte [GFNY.cc](https://gfny.com) et en cliquant sur le bouton d'enregistrement à côté du ticket de course.

Une fois l'enregistrement en ligne terminé, vous recevrez votre carte de course GFNY, qui contiendra votre numéro de dossard, votre QR code et l'heure de récupération des paquets. Lisez le guide de la course pour vous familiariser avec tous les détails importants de la course et les informations de sécurité.

### PACKING

Consultez la liste de préparation des bagages de GFNY pour être sûr de ne rien oublier: [gfny.com/pdfs/Lachecklistede voyage GFNY.pdf](https://gfny.com/pdfs/Lachecklistede voyage GFNY.pdf)

Soyez prêt à faire face aux conditions météorologiques et préparez des vêtements pour le vélo.

N'oubliez pas d'emporter votre pompe à pied, des pneus de rechange, des chambres à air de rechange et des outils.

Pour la chaleur, en cas de conditions météorologiques extrêmes, apportez une couverture d'urgence, un couvre-chef supplémentaire, des gants supplémentaires, des couvre-chaussures supplémentaires. N'oubliez pas votre alimentation sportive préférée.

S'il pleut à verse à la maison, vous n'irez probablement pas faire une course. Mais si vous vous rendez à une course, vous prendrez probablement le départ, même si le temps est mauvais. Alors, facilitez-vous la journée en ayant le bon équipement.

Par précaution, mettez dans votre bagage à main un ensemble de vêtements, des chaussures de vélo, des pédales et un casque, au cas où l'un de vos bagages serait perdu ou retardé. Si vous êtes très exigeant avec votre selle, ne l'enregistrez pas non plus.

### HEURE DE DEPART

Consultez la page du programme des événements pour connaître toutes les activités de la semaine de la course, comme les randonnées en groupe, les heures d'ouverture de l'exposition, etc.

Vérifiez votre itinéraire de voyage, notamment les horaires des vols, les informations sur les hôtels, les transferts de l'aéroport, l'accès à l'exposition et à la ligne de départ.

## SEMAINE DE LA COURSE

Profitez de tout ce que la destination a à offrir.  
Effectuez certaines parties du parcours pour vous familiariser avec votre nouvel environnement.

N'oubliez pas le repos et la relaxation. Un bon sommeil sera la clé pour vous sentir bien le jour de la course.





## >> PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION

Le GFNY France est une compétition cyclo sportive homologuée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC). Selon les règlements de la FFC, seuls les athlètes qui fournissent une licence approuvée ou un certificat médical sont autorisés à être classés dans les courses homologuées par la FFC.

En fournissant le document requis (**licence OU certificat médical**), vous pouvez être classé sur le long parcours compétitif. Sans justificatif, vous pouvez effectuer le parcours long avec chronométrage mais sans classement. Le parcours moyen est non compétitif et ne nécessite pas de documents.

Les services fournis aux participants, le paquet de course, le goodie bag, le chronométrage et la sécurité sont identiques pour le parcours long et le parcours médium. Les heures de départ sont les mêmes pour les deux parcours.

### DOCUMENTS APPROUVÉS

Seuls ces types de licences françaises sont acceptés par la FFC (uniquement pour les athlètes français) :

- FFC : licence de compétition en cours de validité.
- UFOLEP : licence de compétition cycliste en cours de validité.
- FSGT : licence de compétition cycliste en cours de validité.
- FFTri : licence de compétition en cours de validité.

Depuis le 1er janvier 2024, la FFC n'accepte plus les licences UCI délivrées par des fédérations étrangères. Par conséquent, tout participant étranger et tout athlète français qui ne possède pas l'une des licences approuvées ci-dessus doit fournir un certificat médical afin d'être classé sur la distance longue au GFNY France.

#### **Le certificat médical doit comporter les informations suivantes :**

- Prénom, nom, date de naissance (doit correspondre à votre billet GFNY).
- Doit spécifier l'autorisation pour le **«cyclisme en compétition»**. Un certificat d'aptitude au cyclisme général, au cyclotourisme ou au sport en général n'est pas accepté. Le mot «compétition» est obligatoire.
- La date de délivrance du certificat médical doit être antérieure de moins d'un an au jour de la course.
- Le cachet et la signature du médecin.

Si vous ne disposez pas d'un formulaire de certificat médical vierge, suivez le lien ci-dessous pour le télécharger et demandez à votre médecin de le remplir.

[https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr\\_FR.pdf](https://gfny.com/wp-content/uploads/2022/04/medicalcertificatefr_FR.pdf)

## COMMENT TRANSMETTRE VOTRE DOCUMENT À GFNY?

Votre licence ou votre certificat médical doit être téléchargé sur votre compte gfny.cc lorsque vous ferez votre check-in pour la course. Il n'est pas nécessaire d'envoyer le document par e-mail ou par courrier et vous n'avez pas besoin de le montrer lors de la remise de votre dossard.

## LE PROCESSUS D'ENREGISTREMENT SUR GFNY.CC

Un mois avant l'événement, vous recevrez un courriel vous informant que l'enregistrement est ouvert. Vous pouvez vous connecter à votre compte gfny.cc ou suivre le lien figurant dans cet e-mail pour accéder au formulaire d'enregistrement.

L'enregistrement est obligatoire pour pouvoir récupérer votre dossier de course. Terminez le processus suffisamment tôt pour pouvoir modifier vos choix d'enregistrement en cas de changement avant le jour de la course.

Le processus d'enregistrement comprend d'importantes questions d'avant-course :

- Confirmez que vous venez (ou pas, si vos plans ont changé).
- Téléchargez votre document (licence ou certificat médical).
- Sélectionnez le jour et l'heure de retrait de votre paquet.
- Vos informations touristiques.
- Précisez si vous vous joindrez ou non à nous pour le repas d'après-course.
- Commandez des repas supplémentaires pour vos supporters.

Une fois l'enregistrement terminé, vous recevrez un récapitulatif. Nous examinons ensuite les documents et téléchargeons les dossards. **Une fois que vos documents d'enregistrement ont été vérifiés et que les numéros de course ont été attribués, vous recevrez votre pass de course GFNY, qui se trouvera dans votre compte gfny.cc et que vous recevrez également par courrier électronique.**

Source FFC :

[https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE\\_XVI-Reglementation-Cyclisme\\_pour\\_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf](https://ffc.fr/app/uploads/sites/2/2023/11/TITRE_XVI-Reglementation-Cyclisme_pour_tous-18.10.2023-VF.docx-1.pdf)

## >> VOTRE VOYAGE

### AÉROPORT

L'aéroport Nice Côte d'Azur (NCE) propose des vols directs vers 90 destinations et accueille près de 50 compagnies aériennes. Consultez le site Internet pour connaître les arrivées et les destinations actuelles :

nice.aeroport.fr ou consultez le site Internet de votre compagnie aérienne préférée.

Cannes se trouve à 30 minutes de l'aéroport de Nice. Le trajet de 26 km a un tarif fixe de 80 euros pour les taxis, mais faites attention aux coûts supplémentaires comme les péages d'autoroute (environ 4€), ou les frais de nuit. Un pourboire n'est pas attendu, il peut être de 1 à 2 euros.

Il existe également des sites de réservations de voitures privées, tels que :

<https://www.azur-car-service.com/service-rates/>

ou

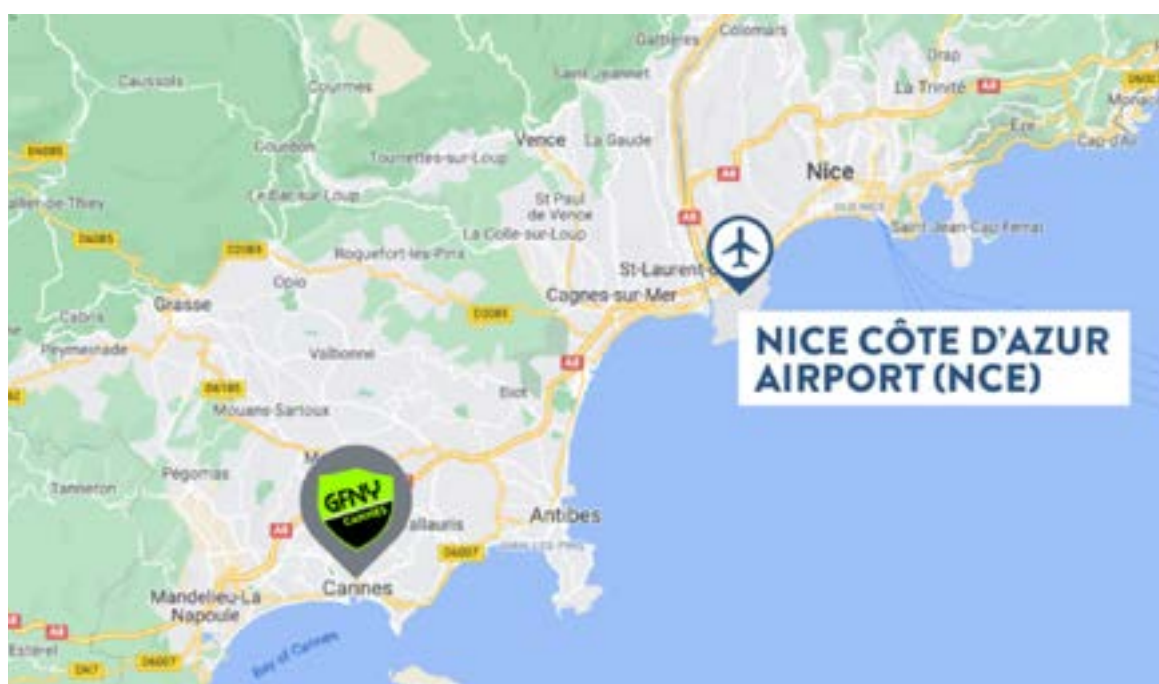
<https://www.suntransfers.com>

L'aéroport de Nice dispose de toutes les grandes sociétés de location de voitures : Avis, Budget, Europcar, Hertz, Entreprise, Goldcar et Sixt. Consultez le site web de l'aéroport ([nice.aeroport.fr/en/services/car-rental](http://nice.aeroport.fr/en/services/car-rental)) pour connaître les heures d'ouverture du bureau de location.

Un moyen abordable de se rendre de l'aéroport de Nice à Cannes est de prendre le bus express, ligne 210.

- De l'aéroport de Nice à la gare de Cannes <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/retour>
- De la gare de Cannes à l'aéroport de Nice <https://www.niceairportexpress.com/en/timetable/2/aller>

Il y a de nombreuses options d'hôtel près de la gare, donc même si vous voyagez avec de gros bagages, vous n'aurez qu'une courte marche à faire pour vous rendre à votre hébergement.



## VOITURE

L'autoroute A8 «La Provençale» (sortie 42 Cannes La Bocca ou Mougins/Cannes) va d'Aix en Provence à l'Italie.

Quelques exemples de distances en km :  
 Paris 950km, Milan 320km, Genève 630km,  
 Barcelone 670 km, Rome 710km, Munich  
 810km, Bruxelles 1220km, Amsterdam 1400km.

## TRAIN

La gare de Cannes La Bocca est desservie par des TGV, Corail et trains express qui la relie à toutes les régions françaises et aux plus grandes villes d'Europe.

Thello : la nouvelle compagnie ferroviaire internationale relie la France et l'Italie sans changement de train à la frontière. Thello dessert les principales villes italiennes comme Milan, Gênes, Venise, etc.

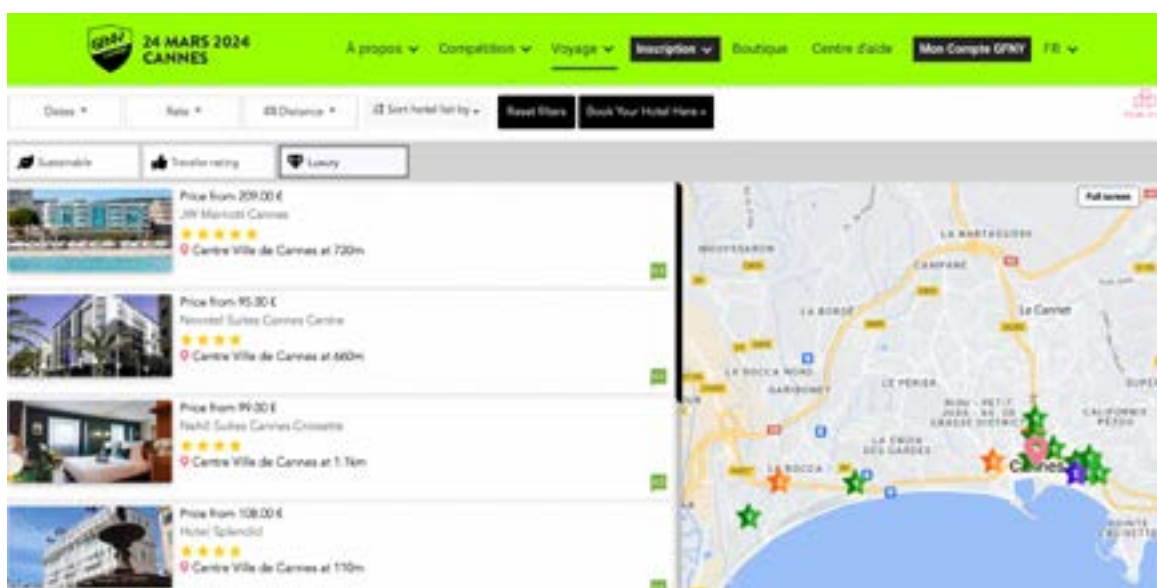
## BUS

FlixBus et OuiBus ont chacun une station à Cannes. Renseignez-vous auprès de l'opérateur de bus sur sa politique et ses tarifs concernant les vélos.

## HÉBERGEMENT

GFNY Cannes s'est associé à Bnetwork pour offrir aux participants GFNY une sélection d'hôtels et de chambres au meilleur prix. Réservez votre hôtel avec Bnetwork sur GFNY Cannes - Bnetwork , économisez et profitez de votre séjour !

<https://cannes.gfny.com/hebergement/>



## >> PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS

Vendredi 22 Mars		
10h00	Sortie en groupe encadré pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP	<a href="#">Cannes Palais des Festivals</a>
19h00	Apéritif de bienvenue. Inclus dans l'inscription des membres VIP	
Samedi 23 Mars		
10h00	Sortie en groupe encadré pour les membres du club GFNY et les détenteurs de billets VIP	<a href="#">Cannes Palais des Festivals</a>
<b>9h00 - 19h00</b>	<b>Ouverture de l'expo et retrait des dossards</b>	
Dimanche 24 mars		
6h00 - 7h00	<b>Derniers retraits de dossards</b> <b>(créneau uniquement disponible sur réservation durant votre check in et dans la limite des places disponibles)</b>	<a href="#">Cannes La Bocca</a>
7h00	Ouverture de la zone de départ	
7h00 - 7h45	Bike service	
7h45	Fermeture des SAS	
<b>8h00</b>	<b>Départ du GFNY Cannes 2024</b>	
10h00	Arrivée du premier coureur du parcours medium	
10h15	Ouverture du repas après course	
11h15	Arrivée du vainqueur	
14h30	Cérémonie de remise des prix	
16h00	Fermeture du parcours	
17h00	Fin des festivités, à l'année prochaine !	





## >> STATIONNEMENT

### POUR VOTRE RETRAIT DE DOSSARD

- **Parking PARC PALAIS DES FESTIVALS**  
Palais des festivals et des congrès de Cannes - 1 Bd de la Croisette, 06400 Cannes
- **Parking PANTIERO**  
Promenade de la Pantiero, 06400 Cannes
- **Parking LAUBEUF**  
Quai Max Laubeuf, 06400 Cannes



## LE JOUR DE LA COURSE

De nombreuses places de stationnement existent Boulevard du rivage, Avenue de la Roubine et Boulevard du Midi Louise Moreau.

- **Parkings ROUBINE 1 et 2** - Avenue de la Roubine
- **Parking 3** - Stade **PIERRE DE COUBERTIN** - Avenue Pierre de Coubertin
- **Parking 4** - En face du **PALAIS DES VICTOIRES** - Avenue Maurice Chevalier



## >> RETRAIT DE VOTRE PAQUET DE COURSE

### Les pièces à fournir

- votre pièce d'identité avec photo (carte d'identité ou passeport)
- votre confirmation d'inscription, imprimée ou sur votre téléphone



### Votre paquet doit contenir :

- votre dossard
- votre plaque de cadre avec puce de chronométrage
- 2 liens pour attacher votre plaque de cadre à l'avant de votre vélo.
- 4 épingles à nourrice pour attacher votre dossard à l'arrière de votre maillot
- l'autocollant avec le profil de la course à coller sur le tube supérieur de votre vélo

### Vous n'avez pas reçu votre numéro de dossard confirmation d'inscription?

Vous serez dirigé vers le point **SOLUTIONS ATHLETES**.

### Comment modifier vos données ?

Si vous devez modifier vos données personnelles, rendez-vous au point **SOLUTIONS ATHLETES** avant de quitter l'exposition pour corriger les données.

### Des questions ?

Vous avez des questions sur le parcours, la course, ou autre ? Un point **INFOS** est à votre disposition pour répondre à vos questions.

**IMPORTANT : CHAQUE PARTICIPANT DOIT SE PRÉSENTER EN PERSONNE POUR S'ENREGISTRER ET RÉCUPÉRER SON PAQUET DE COURSE. AUCUN PAQUET DE COURSE NE SERA DISTRIBUÉ À UN TIERS.**



## >> LE MAILLOT OFFICIEL

Tenue de course obligatoire pour GFNY Cannes. Il est inclus dans vos frais d'inscription.

### Comment échanger votre maillot ?

Si vous avez besoin d'essayer ou d'échanger votre maillot, un point d'échange est là pour ça. Il dispose d'une cabine d'essayage et d'un miroir pour votre confort.



## >> LE BRACELET DE L'ÉPREUVE

Vous recevrez le bracelet de participant que l'un de nos bénévoles attachera à votre poignet. Il indique votre numéro de dossard ainsi que le numéro du PC course à joindre en cas d'urgence. **Il est impératif de le porter tout au long de l'évènement.**



0000



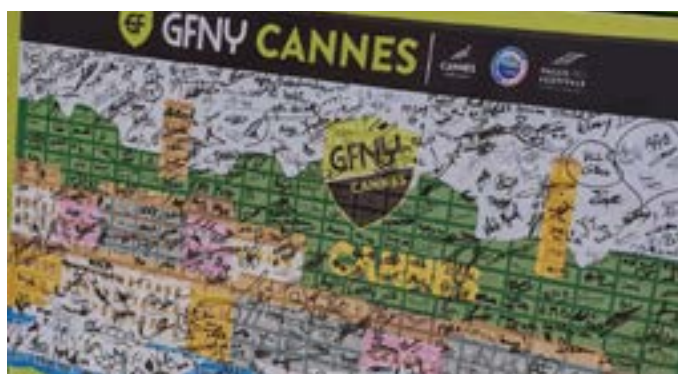
GFNY  
FRANCE

HOTLINE #  
+33 (0) 78 161 0077



## >> AVANT DE QUITTER L'EXPO

N'oubliez pas d'ajouter votre signature sur notre mur des inscriptions et prenez le temps de visiter notre boutique pour vous équiper avant la course.



## >> PLACEMENT CORRECT DU DOSSARD ET DE LA PLAQUE DE CADRE

**Attachez la plaque de vélo à l'avant de votre guidon.**

Assurez-vous que le numéro est bien visible et qu'il n'est pas obstrué par des câbles ou votre compteur. Ne pliez pas et ne modifiez pas votre numéro de vélo. Si vous avez un compteur utilisez uniquement le trou supérieur de chaque côté de la plaque de vélo pour l'accrocher directement dessus, vers le bas, pour que la plaque soit lisible.



La puce de chronométrage ne fonctionnera que si la plaque de vélo est positionné comme sur l'illustration.

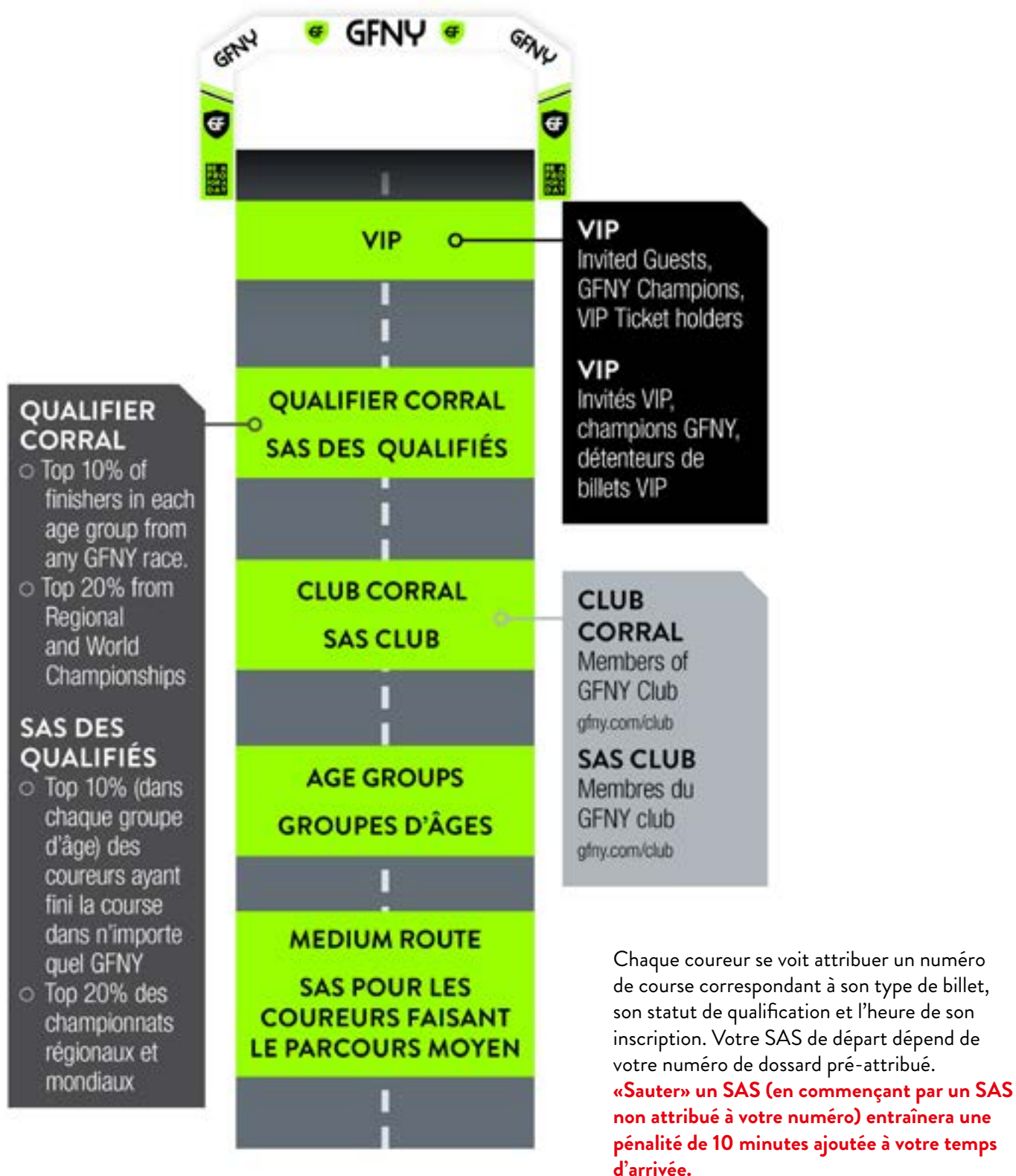


**Attachez votre numero de dossard sur les poches arrière de votre maillot obligatoire GFNY.**

Fixez le numéro de dossard sur votre côté non dominant. Si vous êtes droitier, attachez le numéro de dossard sur votre gauche et sur les poches centrales.

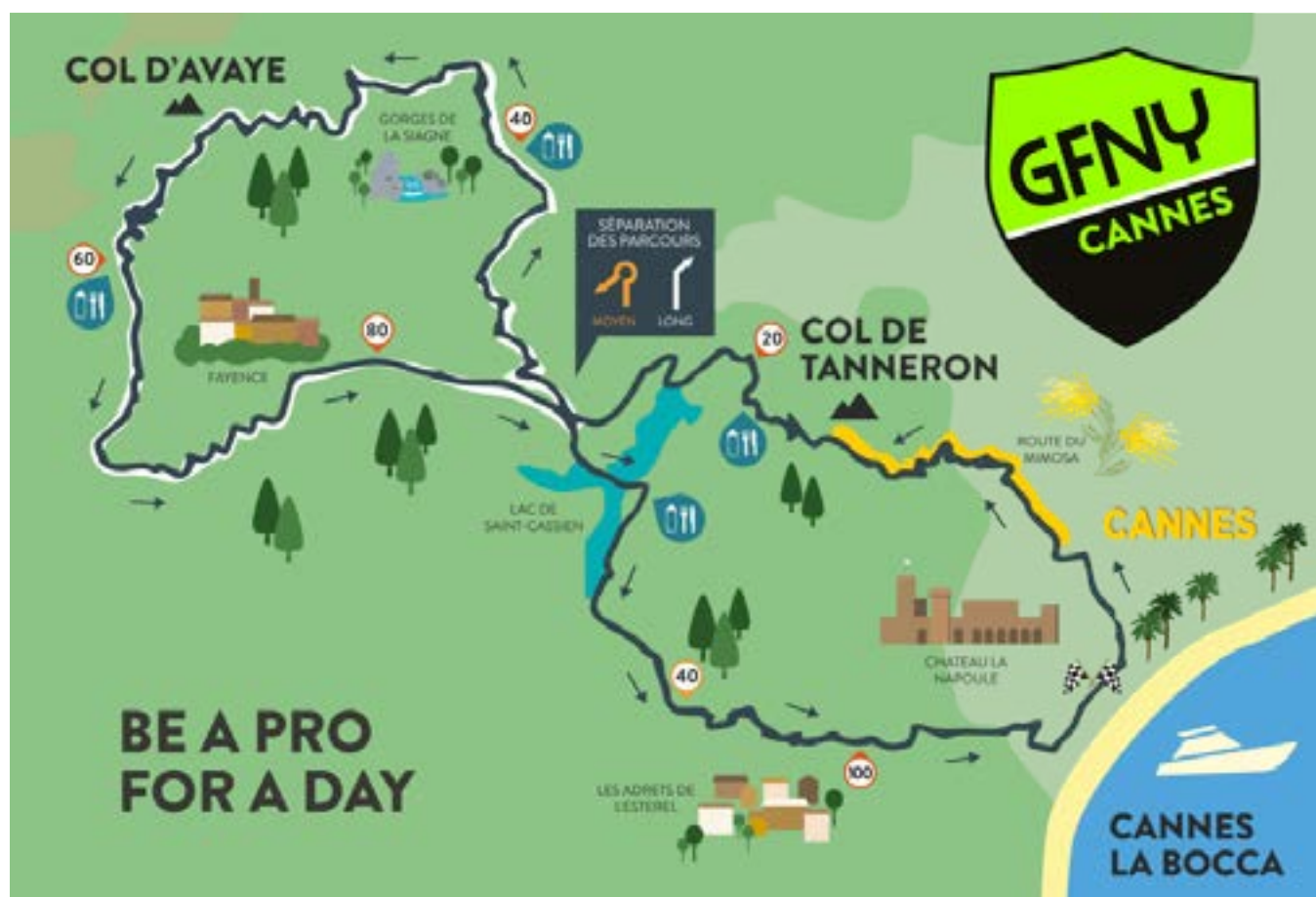


## >> LE DÉPART



## >> LA COURSE - PARCOURS LONG

111km / 2000m+



### LE LONG PARCOURS

Parcours compétitif, chronométré et classé

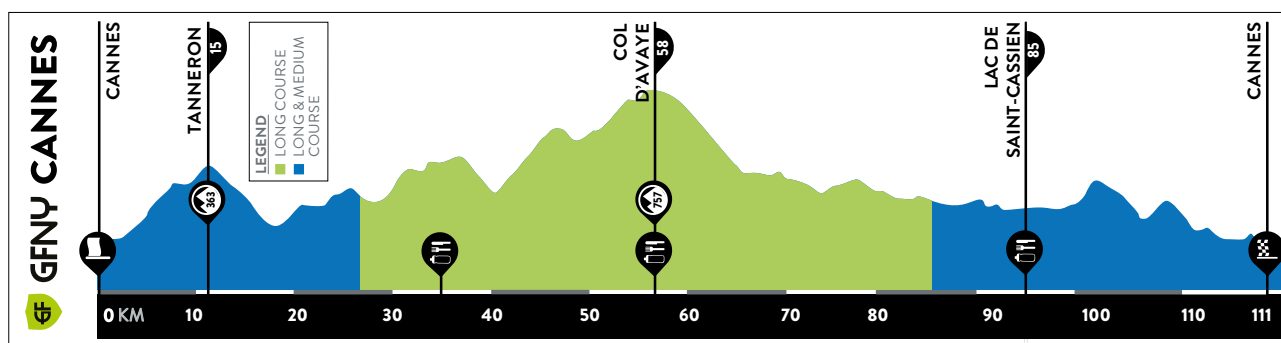
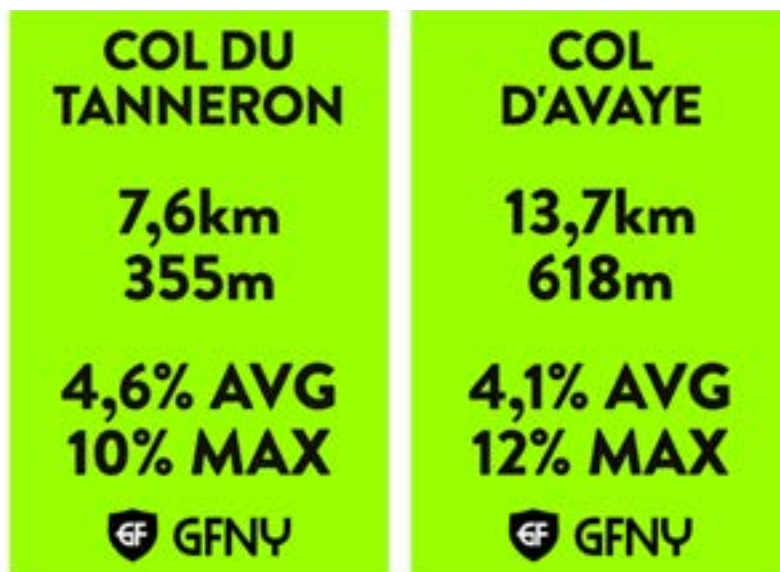
Lien vers le parcours en détail ici :

<https://ridewithgps.com/routes/34812004>

### SEULS LES IMBÉCILES NE CHANGENT PAS D'AVIS !

Chaque participant peut changer d'avis, même après le départ et choisir de ne faire que le parcours moyen s'il ne se sent pas en forme ou au contraire de se lancer sur le long si ses jambes le décident !





## >> SÉPARATION DES PARCOURS

La séparation des parcours se situe au km 33.

Au rond point, les coureurs du long parcours prendront la première sortie à droite.



## >> LA COURSE - PARCOURS MOYEN

55km / 1000m+



### LE PARCOURS MOYEN

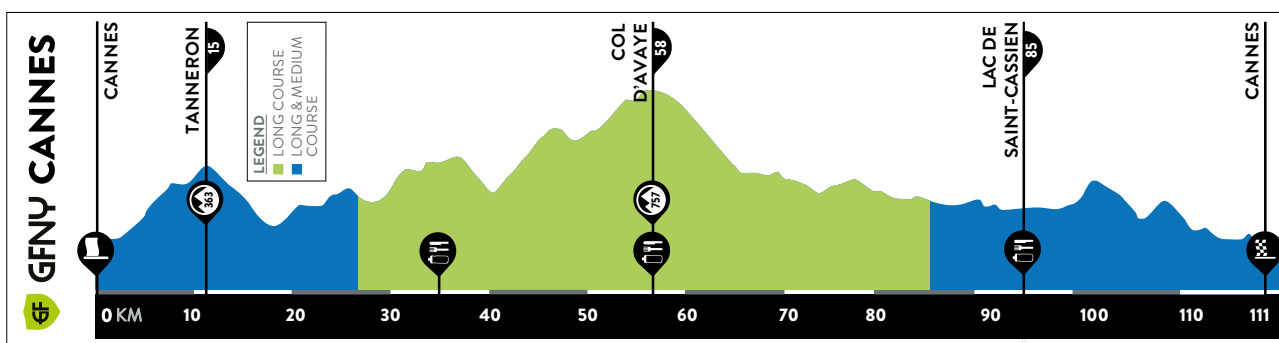
Parcours non-compétitif, chronométré mais non classé.

Lien vers le parcours en détail ici :

<https://ridewithgps.com/routes/38150326>

### SEULS LES IMBÉCILES NE CHANGENT PAS D'AVIS !

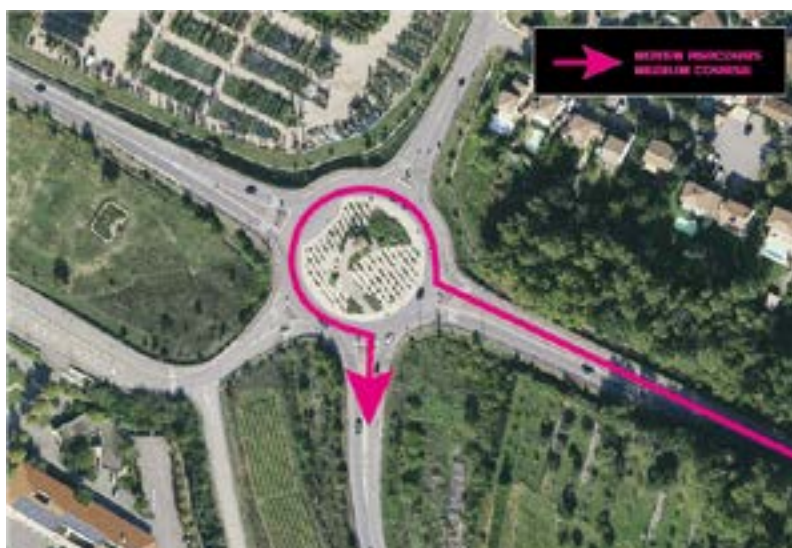
Chaque participant peut changer d'avis, même après le départ et choisir de ne faire que le parcours moyen s'il ne se sent pas en forme ou au contraire de se lancer sur le long si ses jambes le décident !



## >> SÉPARATION DES PARCOURS

La séparation des parcours se situe au km 33.

Au rond point, les coureurs du moyen parcours feront le tour du rond point et prendront la 4<sup>ème</sup> sortie.





## >> POINTS DE VIGILANCE

**POUR VOTRE SÉCURITÉ, LES 2 PARCOURS GFNY CANNES SONT FLÉCHÉS PAR NOS ÉQUIPES.**  
Soyez particulièrement vigilant sur les points suivants

### **VOUS CIRCULEZ SUR ROUTES OUVERTES À LA CIRCULATION.**

De nombreuses routes sur le parcours GFNY Cannes sont étroites, ce qui les rend le parcours agréable pour le cyclisme avec un nombre de voitures plus faible.

Cependant, le parcours GFNY utilise plusieurs sections de route dans les deux sens.

### **TOUJOURS RESTER À DROITE**

Vous devez toujours rester le plus à droite possible pour laisser de l'espace aux autres cyclistes pour passer.

**Ne traversez jamais la ligne médiane. Si vous n'avez pas d'espace pour passer, vous devez rester derrière et ne pas dépasser.**

### **LONG KM 34.5**

#### **ATTENTION MONTÉE BRUTALE**

Après un virage à droite serré, vous prendrez une montée brutale à plus de XX%. Il vous faudra passer en petit plateau.

### **LONG KM 96.4**

#### **MADIUM KM 41.7**

#### **VIRAGE DANGEREUX**

La traversée du village typique des Adrets de l'Esterel, comporte un virage dangereux.

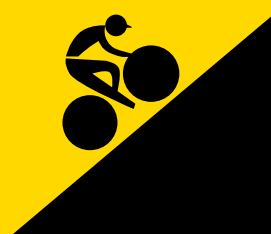
Une équipe de nombreux signaleurs bénévoles sont là tout au long du parcours. Ils sont là pour vous, attention à eux.

Un encadrement de motards expérimentés seront également sur le parcours avec vous. Veillez à bien suivre leur indications.

**ROULER  
À DROITE**

**STAY TO  
THE RIGHT**

**ATTENTION  
MONTÉE BRUTAL**



**STEEP CLIMB**

**VIRAGE  
DANGEREUX  
DANGEROUS  
CURVE**

## >> POSTES DE RAVITAILLEMENT

Chaque poste de ravitaillement fournira de l'eau, des boissons électrolytiques, des sodas et des aliments de base pour vous permettre de faire le plein d'énergie pendant la course. Si vous avez des besoins nutritionnels particuliers, nous vous encourageons à apporter votre propre nourriture pour la course, et suffisamment pour vous permettre de tenir pendant toute la durée de la course.

Notez qu'en cyclisme, il n'y a pas de distribution à la volée aux postes de ravitaillement. Vous devrez vous arrêter aux postes de ravitaillement si vous avez besoin de remplir votre bouteille d'eau ou de manger quelque chose.

Notez que recevoir de l'aide d'une personne se tenant sur le bord de la route et qui n'est pas affiliée à la course, ou d'un véhicule non officiel/neutre, est contraire au règlement et peut entraîner une disqualification. N'acceptez pas d'aide extérieure, c'est contraire au règlement du GFNY Cannes.

Vous pouvez accepter l'assistance du personnel et des bénévoles officiels du GFNY sur le parcours, soit aux postes de ravitaillement, soit dans les véhicules neutres de soutien roulant.

GFNY CANNES						
	DÉPART	1	2	3	ARRIVÉE	APRÈS COURSE
KM	0	36	58	85	111	
ECO ZONE		GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE	GFNY ECO ZONE		
EAU, SODA						
NUTRITION SPORTIVE						
SNACKS						
SUPPORT TECHNIQUE						
MÉDICAL						
TOILETTES						
PARKING VÉLOS						
MÉDAILLES ET CÉRÉMONIE						



## >> AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

### VÉHICULES SUIVEURS INTERDITS

Les coureurs de GFNY Cannes bénéficient d'un soutien complet de la part de la course. Imaginez que tous les coureurs aient leur propre voiture d'assistance personnelle - le trafic que cela créerait, la mauvaise expérience des coureurs, et surtout les conditions dangereuses. Les véhicules d'assistance privés ne sont pas autorisés et tout coureur ayant une voiture d'assistance causant des conditions dangereuses pour les autres cyclistes et des impacts sur le trafic sera disqualifié de la course. De plus, plusieurs parties du parcours sont totalement interdites aux voitures.

Soyez assurés que la sécurité de nos coureurs est une priorité absolue et que, pour cette raison, les voitures d'assistance privées ou personnelles ne sont pas autorisées pour aucun coureur. GFNY s'occupe des coureurs sur le parcours de la course.

### AUCUNE ASSISTANCE PERSONNELLE

Les coureurs de GFNY Cannes ne sont pas autorisés à recevoir une assistance extérieure. L'assistance extérieure provenant de non-participants, de véhicules d'assistance privés ou de tout autre endroit en dehors des postes de secours officiels de la course est interdite.

### SOUTIEN MÉDICAL

Les postes de secours disposeront de fournitures médicales de base. Si vous avez un petit accident sur le parcours et des éraflures sur la route et que vous voulez simplement nettoyer une blessure et continuer, vous pourrez le faire aux postes de ravitaillement.

**Si vous êtes témoin d'un accident grave qui nécessite un appel médical d'urgence, vous devez vous arrêter et appeler le 112. Rappelez-vous que vous êtes obligé de vous arrêter et d'offrir votre aide à moins qu'il n'y ait déjà au moins 3 personnes qui aident. Vous pouvez continuer si le coureur va bien ou si le personnel médical arrive.**

Une unité soignante sera stationnée à la ligne de départ et d'arrivée et à la station de ravitaillement n° 2.

### MÉCANIQUE

Apportez des outils et des chambres à air de rechange afin de pouvoir réparer rapidement votre vélo et poursuivre l'événement. Mettez des pneus neufs pour minimiser le risque de crevaison ; les vieux pneus sont beaucoup plus susceptibles d'être crevés que les nouveaux.

Une assistance mécanique est disponible sur la ligne de départ et au poste de secours 1/3. Tous les postes d'assistance auront des chambres à air et des pneus de rechange disponibles à l'achat.

### CHRONOMÉTRAGE

Le GFNY Cannes est chronométré du début à la fin. Les résultats seront accessibles immédiatement après la course.

Vous pourrez également consulter les résultats de votre course sur [gfny.cc/results](http://gfny.cc/results).

Si vous avez des questions concernant votre résultat, veuillez consulter les chronométreurs directement sur la ligne d'arrivée ou par e-mail à [france@gfny.com](mailto:france@gfny.com).

Les puces de chronométrage jetables sont fixées à l'arrière de votre plaque de vélo. Assurez-vous de bien fixer la plaque de vélo (cf p.22) et de ne pas plier votre numéro de course afin que la puce de chronométrage soit lue correctement aux points de contrôle le long du parcours.

### REGLES

N'oubliez pas de lire le règlement de la course, accessible sur [cannes.gfny.com/reglement](http://cannes.gfny.com/reglement), pour vous familiariser avec lui.

## LIGNE D'URGENCE DE LA COURSE

Chaque participant du GFNY Cannes recevra le bracelet officiel de la course attaché à son poignet au moment du retrait des paquets. Sur ce bracelet, vous trouverez le numéro de la hotline de la course. Si vous avez un problème mécanique ou si vous devez abandonner votre course, vous pouvez appeler ce numéro et nous viendrons vous chercher avec l'une de nos camionnettes. Nous aurons besoin de connaître votre nom, votre numéro de participant et votre numéro de km ou un autre moyen de vous localiser.

**En cas d'urgence, appelez le +33 781610077.**

**La ligne d'assistance est réservé aux situations ne mettant pas votre vie en danger et visant à faire venir une camionnette.**

## COMPÉTITION

Seuls les coureurs ayant terminé le parcours long sont éligibles pour le classement par catégorie et les prix du classement général et du podium.

Les coureurs du parcours moyen recevront leur temps de départ à l'arrivée mais ne seront pas classés par temps d'arrivée. Tous les temps d'arrivée seront classés par ordre alphabétique.

## FIN DE LA COURSE

La course se termine à 16h00, après 8 heures de course.

## ENVIRONNEMENT

GFNY s'engage à protéger l'environnement. Il est interdit de jeter des déchets ou de la nourriture en dehors des poubelles prévues à cet effet aux postes de ravitaillement ou dans les «éco-zones». Cela peut entraîner une pénalité de temps ou une disqualification et une interdiction à vie de participer au GFNY.

Veuillez vous référer au point 8 du règlement du GFNY Cannes accessible sur [cannes.gfny.com/reglement](https://cannes.gfny.com/reglement). Les postes de secours sont des zones écologiques. Les équipes des postes de secours du GFNY nettoient les alentours de leur poste de secours, et nous avons des poubelles écologiques pour les coureurs. Les poubelles écologiques sont placées avant et après le poste de ravitaillement.

Si vous voulez vous débarrasser de vos déchets, vous n'avez pas besoin d'aller dans le poste de ravitaillement, vous pouvez déposer vos déchets dans les poubelles écologiques. Ne jetez pas de déchets en dehors des zones éco désignées.

Nous fournissons à tous les coureurs des maillots munis de poches latérales afin qu'ils puissent y déposer leurs déchets jusqu'au prochain poste de ravitaillement.

Pour en savoir plus sur les initiatives écologiques du GFNY, rendez-vous sur [gfny.com/environnement](https://gfny.com/environnement).

## TOILETTES

Le jour de la course au départ et à l'arrivée de la course.

## >> SUPPORTERS

Chez GFNY, nous savons que le dévouement pour atteindre les objectifs et la ligne d'arrivée n'est pas seulement celui de l'athlète, mais implique également la famille, les coéquipiers et les amis - les personnes dans nos vies qui soutiennent leur athlète chaque jour tout au long du voyage vers la ligne de départ et d'arrivée de la course - à travers l'entraînement, la planification, la logistique, le voyage.

Nous voulons faire participer les supporters de GFNY à l'expérience de la semaine de course autant que possible ! Vous trouverez ci-dessous des informations importantes sur la sécurité et la logistique, ainsi que des conseils utiles pour rendre l'expérience de la semaine de course aussi agréable que possible.

### EXPO

Les membres de la famille et les amis sont les bienvenus pour rejoindre les coureurs du GFNY lors du retrait des paquets.

### AU DÉPART ET À L'ARRIVÉE ET PENDANT LA COURSE

Les membres de la famille et les amis peuvent encourager les coureurs sur la ligne de départ et les attendre à Cannes la Bocca pour profiter du front de mer.

Ils peuvent aussi se rendre aux abords du Lac Saint Cassien, et profiter du magnifique cadre naturel





# CODE DE CONDUITE

GARDEZ CES RÈGLES EN TÊTE POUR ÉVITER  
LES PÉNALITÉS OU LA DISQUALIFICATION.

<b>PAS DE PROLONGATEURS</b>			<b>PORTEZ LE MAILLOT ET LE BRACELET OBLIGATOIRES</b>
<b>ROULEZ SUR LE CÔTÉ DROIT DE LA ROUTE</b>			<b>UTILISEZ LES TOILETTES PUBLIQUES</b>
<b>PAS D'ÉCOUTEURS</b>			<b>RAVITAILLEMENTS EXTÉRIEURS INTERDITS</b>
<b>APPORTEZ L'AIDE DE PREMIER SECOURS</b>			<b>RESPECTEZ LES AUTRES PERSONNES</b>
<b>SUIVEZ LE PARCOURS</b>			<b>RESPECTEZ LES LES AUTORITÉS</b>
<b>UTILISEZ LES ZONES ECO POUR JETER VOS DÉCHETS</b>			<b>RESPECTEZ LA VILLE ACCUEILLE</b>

## >> APRÈS LA COURSE

### RAFRAÎCHISSEMENT

Sur la ligne d'arrivée, il y aura une tente avec de l'eau, des sodas et des aliments de base pour vous ravitailler.

### REPAS D'APRÈS-COURSE

Chaque coureur reçoit un repas gratuit après la course. Veillez à porter votre bracelet, il vous servira de ticket repas. Le repas d'après course a lieu à Cannes La Bocca.

Si vous choisissez de manger directement après la course, veuillez noter qu'il est important d'utiliser les supports à vélos fournis pour garer votre vélo.



## >> MÉDAILLES ET QUALIFICATION

Tous les coureurs recevront leur médaille  
GFNY Cannes 2024 à l'arrivée.

### QUALIFICATION

Les meilleurs 10% des finisseurs de chaque groupe d'âge se qualifient pour le SAS prioritaire au Championnat du monde GFNY de New York en mai et aux courses mondiales GFNY pendant 380 jours.

### LA MÉDAILLE 3X FINISHER

En plus de la grande médaille GFNY que vous recevrez à la ligne d'arrivée du GFNY Cannes 2024, vous gagnez également une «finition» pour gagner la médaille 3x 2022.  
Terminez 3 GFNY en 2024 pour gagner cette belle médaille.

### LES MÉDAILLES GFNY

10x / 20x / 30x / 40x

Pour chaque 10 GFNY que vous terminez (à compter du premier GFNY en 2011), vous obtiendrez des médailles spéciales 10x / 20x / 30x / 40x.

### RÉCUPÉRATION DE MÉDAILLES POUR MULTI-FINISHERS

Venez nous rendre visite à l'expo d'arrivée pour recevoir votre médaille multi finisher.

### REMISE DES PRIX

À 14h30 la cérémonie de remise des prix aura lieu à Cannes La Bocca





## >> PHOTOGRAPHE OFFICIEL

N'oubliez pas de sourire! Sportograf est le service photo officiel du GFNY Cannes avec des photographes en poste le long du parcours et sur des motos. Personne ne prend de meilleures photos de vous. Obtenez un forfait Photo-Flat comprenant au moins 10 photos personnelles et toutes les photos de l'événement pour seulement 24,99 €. Visitez <https://www.sportograf.com/fr> après la course pour voir et acheter vos photos de course.



# ENTRAÎNE-TOI COMME UN PRO AVEC FRiVE

Profite d'un plan d'entraînement 100% personnalisé pour progresser rapidement et arriver au top sur tes courses.



Programme sur mesure



Profil physiologique



Analyse détaillée



Prédiction des perfs



Progresse avec Frive



App Store



Play Store

[www.frive.io](http://www.frive.io)



## >> QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Q : Ma famille et mes amis peuvent-ils m'accompagner ?**

Bien sûr, ils sont les bienvenus à notre exposition, et pour vous apporter leur soutien le jour de la course ( p.21).

### **Q : Comment est taillé le Maillot GFNY ?**

Le maillot GFNY est taillé selon les standards des maillots de course. Vous pouvez trouver des éléments complémentaires pour bien choisir votre taille de maillot sur notre site internet [gfny.com/jersey-size](http://gfny.com/jersey-size)

### **Q : Que faire si la taille que j'ai choisie ne convient pas ? Peut-on échanger le maillot ?**

Si vous trouvez que la taille du maillot choisie ne convient pas, vous pouvez l'échanger. Toutefois nous avons un nombre limité de maillots échangeables, il se peut que nous ne puissions pas vous fournir la taille qu'il vous faut.

### **Q : Suis-je obligé de porter le bracelet ?**

OUI. Nous attacherons le bracelet à votre poignet au moment de la récupération de votre paquet de course, et nous vous demandons de le garder pour toute la durée de l'événement pour faciliter votre identification.

### **Q : Peut-on acheter les cuissards et accessoires GFNY à l'expo ?**

Oui, nous vous proposons des accessoires et équipements GFNY dans notre boutique GFNY France.

### **Q : Mon agenda ne me permet pas de me rendre à l'exposition le samedi, un ami peut-il récupérer mon paquet de course pour moi ?**

NON, pour récupérer votre paquet de course, vous devez vous présenter en personne avec votre pass GFNY et votre pièce d'identité.

### **Q: Dois-je présenter un certificat médical ?**

Oui, si vous n'avez pas de licence UCI, FFC, FSGT, Triathlon ou UFOLEP, valide.

Au moment de votre "check in" vous pouvez télécharger votre certificat directement sur votre compte GFNY.cc

### **Q: On dirait que la plaque de vélo n'est pas très aérodynamique, peut on la fixer différemment ?**

Non, nous vous demandons de placer la plaque de vélo comme recommandé. Le numéro de dossard doit être visible pour votre sécurité. De plus, si vous ne fixez pas la plaque de vélo comme recommandé, la puce de chronométrage ne fonctionnera pas correctement.

Ne pliez pas votre plaque de vélo, la puce de chronométrage pourrait être endommagée, de plus votre numéro pourrait ne pas être lisible.

Si vous pensez que ce n'est pas optimal pour votre aérodynamisme, dites-vous que tous les coureurs sont logés à la même enseigne.

### **Q: Je n'aime pas le maillot GFNY, puis-je porter un autre maillot de mon choix ?**

NON. Le maillot officiel GFNY est obligatoire. Vous ne pourrez pas participer à la course si vous ne le portez pas.

### **Q: Le matin tôt, il peut faire frais, est-ce que je peux porter une veste sur le maillot ?**

Oui, vous pourrez porter une veste ou un coupe-vent sur le maillot au départ de la course. De plus, le maillot GFNY dispose de 2 poches supplémentaires qui vous permettent de ranger votre veste facilement pendant la course.

**Q: Je me suis inscrit au GFNY Cannes, mais je ne suis pas sûr de préférer le parcours moyen ou long, est-ce que je peux changer d'avis ?**

Oui, vous pouvez changer d'avis même pendant la course. Veillez à bien prendre connaissance du point de séparation des parcours (p.25 du guide de course) de manière à vous préparer à bien prendre le parcours que vous souhaitez le jour J.

**Q: Peut on rouler avec un vélo de triathlon et des aérobars ?**

Les vélos de triathlon ne sont pas autorisés sur notre course. L'utilisation de aérobars n'est pas autorisée sur notre course. Si des aérobars sont fixés sur votre vélo, vous devrez les enlever pour la course, et si votre vélo est un vélo de triathlon, veillez à choisir un autre vélo pour votre GFNY. Si votre vélo n'est pas conforme, vous ne pourrez pas prendre le départ de la course.





[Cannes.GFNY.com](http://Cannes.GFNY.com)

