

BIENVENUE !



Lyon va une nouvelle fois pouvoir prouver son amour du vélo les 8 et 9 septembre prochains avec la 16ème édition de Lyon free Bike.

Depuis 2003, la Ville de Lyon et le Grand Lyon sont les partenaires fondateurs de cet événement. Le succès incroyable de ce concept de VTT urbain unique en Europe prouve que l'on a eu raison d'y croire. Quelle plus belle manière pour les milliers de participants, lyonnais ou « touristes », sportifs ou simples randonneurs, de découvrir ou de redécouvrir notre belle Cité et son patrimoine ?

L'événement prend de surcroît cette année une dimension solidaire avec la première édition de « Rouler pour elles » et l'animation handi-sport Lyon Cyber Bike.

Soyez toutes et tous les bienvenus et profitez pleinement de ces randonnées cyclistes en site urbain pour découvrir toutes les joies de la petite reine dans les ruelles, les parcs et les endroits les plus insolites de notre magnifique ville, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco.

Merci à tous les participants pour leurs efforts et leur sourire, merci aux centaines de bénévoles de Lyon VTT, du CT Lyon, du Secours Populaire et des AAAS impliqués sur le terrain, merci aux organisateurs pour leur initiative et leur créativité et merci aux nombreux services de la ville de Lyon impliqués pleinement dans ce projet.

Bon « Lyon Free 2018 » à tous !

Yann CUCHERAT

Adjoint au Maire de Lyon,
délégué aux Sports

LE RANDO RAID BIEN DEJANTÉ !

16 ans que Lyon Free Bike, avec son concept et ses parcours sans égal, propose d'explorer de nouveaux terrains de jeu, au coeur et autour de la ville des Lumières.

2018 ne déroge pas à la règle et proposera de nouvelles découvertes et sensations inédites. Escaliers, ruelles pavées secrètes, singles tracks urbains (si, si, ça existe), bosses d'enfer et descentes fun composent toujours l'ADN de ce raid urbain unique en Europe.

Un événement qui invite chaque année toutes les familles de pratiquants à redécouvrir la ville sous un autre angle grâce à des parcours urbains ludiques, techniques et touristiques.

Lyon Free Bike prend pour la première fois cette année une dimension solidaire avec la première édition de « Rouler pour elles » et l'animation handi-sport Lyon Cyber Bike.

Merci !



REJOIGNEZ-NOUS
SUR FACEBOOK

FICHE SECURITÉ

À REMPLIR ET À PORTER SUR VOUS
DURANT LA RANDONNÉE

PARCOURS CHOISI

60 KM XL ☐
46 KM L ☐
32 KM M ☐
23 KM DÉCOUVERTE / ROULER POUR ELLES ☐

N° de dossier

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Personne à prévenir en cas d'accident

Téléphone

Portable

RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Allergie(s) connue(s)

Antécédents médicaux

Traitement(s) en cours

RECOMMANDATIONS

RESPECTEZ LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SVP. MERCI

Adaptez votre vitesse à l'environnement et ne vous mettez pas en danger, ni les autres participants, cyclistes et piétons rencontrés sur le parcours. N'empruntez que les portions qui vous sont réservées. Pour les parcours Sportif, Expert et Ultra, vous allez rencontrer des enfants sur certaines portions. **Adaptez votre vitesse et anticipez vos déplacements, SVP !**

CASQUE & PLAQUE DE CADRE

Tous les participants doivent porter un casque et fixer sur leur guidon la plaque de cadre 2018 fournie par l'organisation. C'est votre sauf-conduit pour l'ensemble du parcours et pour pénétrer dans les parties privées.



VOUS POUVEZ CONSERVER LA PLAQUE DE CADRE
À L'ISSUE DU RAID.

DANGER

Comme son nom l'indique, danger ! Il faut redoubler de précautions : trous en formation dans la chaussée, rails de tramway glissants, escaliers... Regardez où vous posez les roues. **Attention aux obstacles urbains : trottoirs, bornes, poteaux, marches.**

DESCENTE DIFFICILE

Certaines pentes sont raides, voire très raides ! Ne vous laissez pas embarquer, maîtrisez votre vitesse. Dans les descentes difficiles (escaliers...) ou certaines montées, serrez à droite.

NE TOMBEZ PAS DANS L'EAU

Les bas-ports longeant le Rhône et la Saône sont parfois étroits et glissants. Ne roulez pas trop près du bord ! Vous risquez de terminer dans l'eau !

ATTENTION PIÉTONS

Certaines portions sont très fréquentées, y compris par les piétons. Merci de respecter le code de la route ainsi que les promeneurs.

ATTENTION VOITURES

Vous allez traverser certaines voies de circulation, même si la plupart sont sécurisées par des signaux. Faites attention aux voitures. **Attention : sur les portions ouvertes à la circulation, vous devez respecter le code de la route et rouler à droite.**

LES TEMPS FORTS DE L'ÉVÉNEMENT

SAMEDI 8 SEPTEMBRE

📍 **Parc de Gerland**

Allée Pierre de Coubertin - 69007 LYON

🕒 **De 9h00 à 18h00**

➤ Retrait des plaques + inscriptions sur place + village exposants

ANIMATIONS

- Pour les enfants, le défi « j'enlève mes roulettes ». Des moniteurs diplômés sont présents afin d'aider les enfants à enlever leurs roulettes de leurs vélos.
- La Free Race, compétition en relais par deux sur une boucle de 1 kilomètre dans le parc de Gerland.
- Lyon Cyber Bike : technologie et électrostimulation au service des athlètes handisports, démonstrations et compétitions.

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

📍 **Parc de Gerland**

Allée Pierre de Coubertin - 69007 LYON

🕒 **À partir de 6h30**

➤ Retrait des plaques + inscriptions sur place + village exposants + départs

ANIMATIONS

- Big Air Bag (Shows et démonstrations par des professionnels)
- Le Pump Track (par le partenaire Radiancé)

LES DÉPARTS

PARCOURS XL / 60 KM Entre 7h30 / 8h00
PARCOURS L / 46 KM Entre 8h00 / 8h45
PARCOURS M / 32 KM Entre 8h45 / 9h45
PARCOURS DÉCOUVERTE / 23 KM Entre 9h45 / 10h30
PARCOURS ROULER POUR ELLES / 23 KM À partir de 10h30



Les Yeal sont disponibles dans les rues de Lyon et Villeurbanne

Voitures en libre-service sans réservation proposées par **citiz.LPA**



BARRIÈRES HORAIRES

PARCOURS XL

➤ **KM 23 à 10h15** ➔ au Chemin de la roche ➔ redirection vers le parcours L

➤ **KM 30 à 11h00** ➔ redirection sur le parcours M / sur les quais

⚠ **FERMETURE DES PARCOURS 14H00** ⚠

ASSISTANCE MÉCANIQUE

Des équipes seront présentes au départ et au ravitaillement du parc de la tête d'or

SIGNALÉTIQUE

Tout au long du parcours vous trouverez des panneaux avec la couleur de votre parcours vous indiquez le chemin à emprunter.

PARCOURS XL **PARCOURS L** **PARCOURS M**

PARCOURS DÉCOUVERTE + ROULER POUR ELLES

RAVITAILLEMENTS

Un ou plusieurs ravitaillements sont mis en place tout au long de vos parcours

➤ **Cité Internationale** : Parcours découverte + Rouler pour elles + Parcours M

➤ **Théâtre Antique** : Parcours M + Parcours L + Parcours XL

➤ **Ile Barbe** : Parcours L + Parcours XL

➤ **Saint Romain au Mont d'Or** : Parcours XL

➤ **Parc de Gerland** : ravitaillement d'arrivée 100% local pour tous les participants présents à votre arrivée

9 CONSEILS ANTI-BOUCHON

(pour ne pas les provoquer, ni les subir)

1 Partez tôt 2 Respectez les procédures de départ (On attend son tour) 3 Ne stationnez jamais dans les parties étroites (même en cas de panne, écartez vous immédiatement et réparez sans gêner ceux qui roulent) 4 Si vous montez ou descendez à pied, circulez sur le côté pour ne pas gêner ceux qui sont sur le vélo) 5 Arrêtez-vous lorsqu'on vous le demande 6 Ne cherchez pas à doubler à tout prix 7 Ne passez pas une demi-heure sur chaque ravitaillement 8 Ne vous survaluez pas 9 Ne vous engagez en aucun cas sur le parcours XL ou L si vous avez opté pour le parcours M

PARTENAIRE PRINCIPAL	
PARTENAIRES OFFICIELS	
FOURNISSEURS OFFICIELS	
PARTENAIRES MÉDIAS	
COORDINATEUR & ORGANISATEUR	
PARTENAIRES INSTITUTIONNELS & SOLIDAIRE	



Radiancé Groupe Humanis Grand Est - Mutuelle agréée par le livre II du Code de la Mutualité
SIREN 483 747 333 - EES - Siège social : 95 rue Vendôme - 69006 LYON



Radiancé 360°
Le 1^{er} service, Digital et Humain,
qui optimise toutes vos assurances
en même temps !



manente de VTT réservée aux spécialistes (300 m de long, 10% de dénivélé) ainsi qu'un parc aventure. Un must de Lyon Free Bike !

14 Substances : lieu culturel de diffusion et de production artistique qui associe maintenant un laboratoire de création et l'Ecole nationale des beaux-arts de Lyon. Le site comprend 22 500m² de bâtiments

15 Place Rouville : Lyon est à vos pieds. La Saône serpente paresseusement, bordée de hautes façades ; les frontons de la ville s'enchevêtrent en un désordre subtil aux teintes chaleureuses. En face, Fourvière trône et dévoile son meilleur profil ! Un panorama unique...

16 Caluire-et-Cuire : 4^e commune du Grand Lyon avec ses 40 000 habitants, est un véritable plateau vert entre Saône et Rhône. C'est dans la Maison du docteur Frédéric Dugoujon, Place Couailhardou, que fut arrêté Jean Moulin en 1943. Frédéric Dugoujon fut Maire de Caluire de 1965 à 1983.

17 Chapelle de St Fortunat : située sur la commune de Saint Didier au Mont d'Or, chapelle gothique du XIV^e siècle. Elle fut longtemps un lieu de pèlerinage.

18 Les Cabornes des Monts d'Or : légués par les habitants du temps passé, de curieux abris en pierres sèches parsèment les Plaines Monts d'Or. Un mode de construction à sec, uniquement avec des pierres, sans charpente ni mortier de liaison, a permis l'édification de nombreux ouvrages, cabanes ou cabornes notamment.

19 Saint-Romain-au-Mont-d'Or, une des communes emblématiques des Mont d'Or. Connue pour ses belles demeures, son centre village typique, ses pentes sévères pour les cyclistes qui permettent de grimper jusqu'au Mont Thou ou au Mont Verdun, la commune est connue également pour abriter la fameuse Demeure du Chaos, musée privé d'art contemporain à ciel ouvert qui suscite localement la controverse depuis plus de 15 ans.

20 Cité Internationale : la Cité internationale, achevée en 2006, concrétise l'un des projets les plus ambitieux du Grand Lyon : créer un nouveau « morceau de ville » à vocation international, où se mêlent économie, culture, loisirs et habitat. Sur un site de 20 hectares, fortement marqué par deux éléments naturels, le Rhône et le Parc de la Tête d'Or, la qualité de l'architecture et des espaces publics est le fruit du travail de l'un des plus grands architectes contemporains, Renzo Piano, et du paysagiste Michel Corajoud. Des pavillons légers, transparents, inspirés des serres du XIX^e siècle et une rue intérieure servent de fil conducteur pour accompagner le visiteur : Musée d'Art Contemporain, Palais des Congrès, UCC Ciné Cité, pavillons de bureaux, hôtels, restaurants, logements et jardin public...

21 Parc de la Tête D'Or : ce parc urbain est l'un des plus grands de France. Contemporain du Central Park de New York, il est créé la même année en 1857. Le parc s'est enrichi de nombreux bâtiments comme les grandes serres en 1865, le chalet des gardes et le chalet en 1894, la clôture en 1896, les serres de collection en 1899, le monument aux morts de l'île aux Cygnes entre 1914 et 1930, la nouvelle roseraie entre 1961 et 1964 ou encore la plaine africaine en 2007. Aujourd'hui véritable poumon de l'agglomération, le parc offre sur 117 hectares une vaste étendue naturelle au cœur de la cité. On y accède par huit entrées. C'est le paradis des écoureillis, des enfants, des joggers, des amoureux et des photos de mariages.

22 Vélodrome du Parc de la Tête D'Or : construit en 1934, ce vélodrome a accueilli les Championnats du Monde sur piste de 1989. Au printemps et à l'automne s'y déroulent de nombreuses courses cyclistes animées et toute l'année diverses écoles initient leurs élèves à cette pratique sportive ou utilisent le plateau central d'éducation physique. Un des must de Lyon free Bike.

23 La place Louis Pradel : du nom de l'ancien Maire de Lyon de 1957 à 1976, est coïncée entre l'Opéra de Lyon, repensé par Jean Nouvel en 1993, l'imposant Hôtel de Ville du 17^e siècle et classé monument historique depuis 1886 et le « Patineur » de César. Cause à effet, elle est devenue un spot pour les skateurs.

24 La place des Terreaux : ses terrasses, la fontaine Bartholdi, les 69 mini-fontaines de Buren, l'Hôtel de Ville côté ouest et le musée St -Pierre (un coup d'œil s'impose).

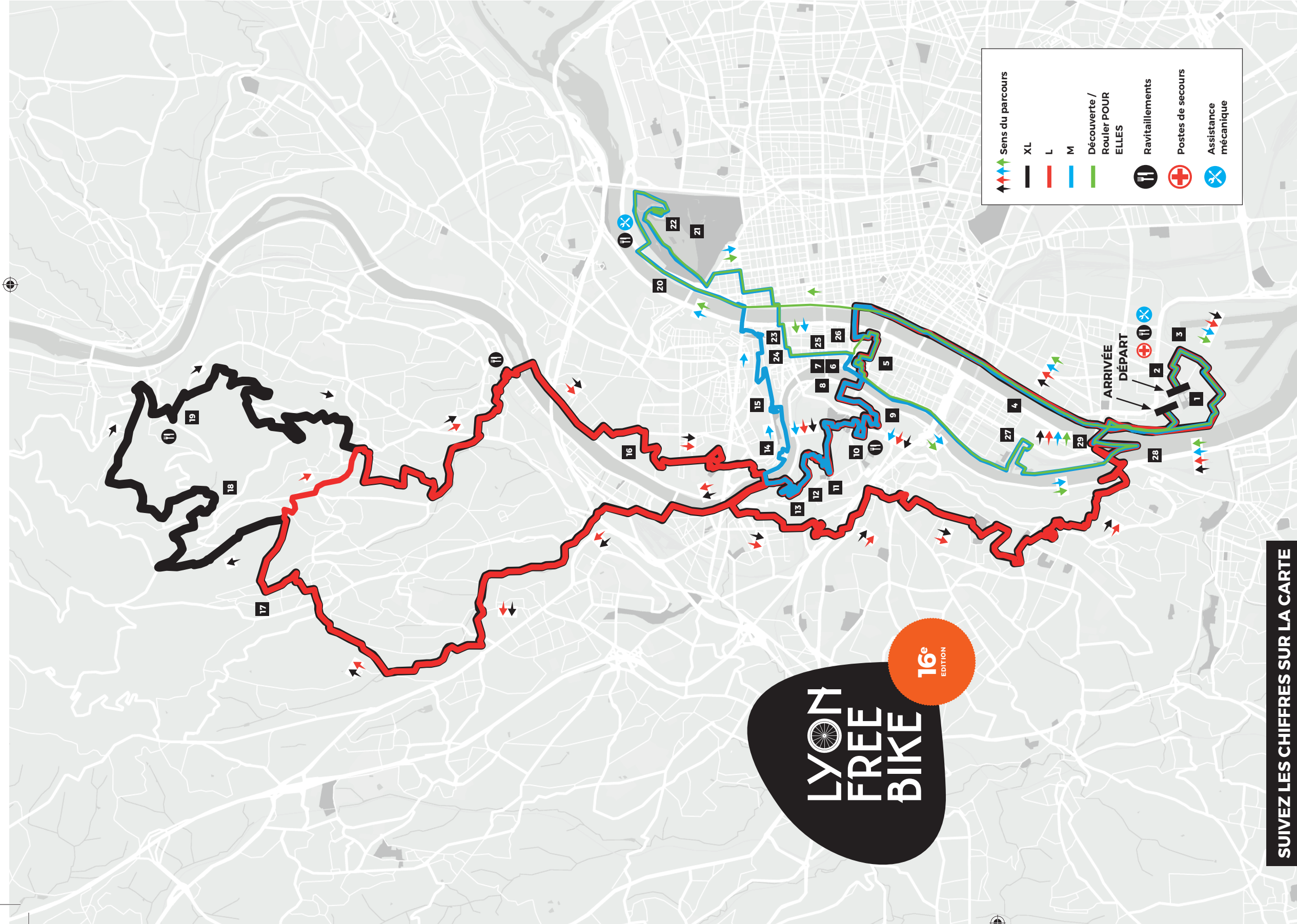
25 La place des Jacobins : fraîchement rénovée, cette place a retrouvé son calme et sa fontaine au centre a retrouvé ses couleurs.

26 Grand hôtel dieu, l'un des plus grands bâtiments de la presqu'île de Lyon, ce fut le premier hôpital de la ville, aujourd'hui c'est devenu un lieu à plusieurs facettes, hôtel, espace shopping et restaurants.

27 Le quartier de la Confluence et son centre commercial : un projet d'urbanisme majeur (un des plus grands en Europe actuellement), un tout nouveau quartier y est en train de voir le jour. La première phase (partie ouest) étant presque terminée avec l'achèvement du centre de loisir et de commerce ; la seconde phase est lancée avec création de logements, bureaux, espaces verts...

28 Pointe de la Confluence : le confluent où se mêlent la Saône et le Rhône donne un caractère atypique à la ville.

29 Le pont Raymond-Barre : Remarquable ouvrage en arc, le pont Raymond Barre, d'une longueur totale de 262 m, construit dans le cadre du projet d'extension de la ligne de tramway T1 permet, depuis début 2014, de relier deux quartiers dynamiques de Lyon : le quartier de la Confluence et celui de Gerland. Il s'agit du 25^e pont à Lyon et du 16^e franchissement du Rhône, mais surtout du premier ouvrage d'art construit depuis 30 ans dans la troisième ville de France. Cet ouvrage destiné aux modes doux (tram, piétons, cycles) franchit élégamment le fleuve en dégageant une portée principale de 150 m. Il est doté d'arcs inclinés et non contravertés, dont la hauteur dépasse 17 m au-dessus du tablier.



LES POINTS CLÉS DES PARCOURS XL, L, M, DÉCOUVERTE & ROULER POUR ELLES

1 Parc de Gerland : inauguré en 1997 et agrandi en 2006, c'est le nouveau poumon vert du sud de Lyon. 80 ha pour s'oxygéner et buller dans les magnifiques allées botaniques. L'inauguration a eu lieu le 11 décembre 2013.

2 Palais des Sports : D'une capacité de 6500 places, le palais des sports a été inauguré en 1962. Cette structure municipale vieillissante mais encore très fonctionnelle accueille concerts, spectacles, meetings et événements sportifs (Super crass indoor...) et la mémorable finale de la coupe Davis de 1991)

3 Stade de Gerland : Conçu par l'architecte Tony Garnier pour améliorer la notoriété de Lyon et pour des raisons de santé publique, le stade de Gerland a été transformé en 1984 pour la Coupe d'Europe et en 1998 pour la Coupe du Monde. Inscrit sur la liste des monuments historiques, c'est un site emblématique du patrimoine du XX^e siècle. Après avoir accueilli l'Olympique Lyonnais pendant plus de 60 ans, il retrouve une seconde jeunesse avec le LOU Rugby qui y a réalisé de nombreux réaménagements.

4 Les Berges du Rhône : les travaux de réhabilitation réalisés en 2006 marquent l'attachement de Lyon à son grand fleuve. Des milliers de Lyonnais prennent chaque jour, et surtout le week-end un

bol d'air sur ces 10 km entre le parc de Gerland et celui de la Tête d'or. Un succès total.

5 La Place Bellecour : une des plus grandes places d'Europe (310 m par 200 m), ses immeubles classés et sa statue de Louis XIV chevauchant « sans étriers » (1715). Par son emplacement et ses activités (cafés, commerces de luxe, organismes financiers, poste centrale, etc.), le quartier de Bellecour (au cœur de la Presqu'île) peut être considéré comme le centre de Lyon. C'est à cet endroit que se situe le kilomètre zéro des routes de la région.

6 Le splendide théâtre à l'italienne des Célestins : ouvert en 1792 et classé monument historique, conserve l'âme et les magnificences d'origine, mais les fantômes qui y rôdent profitent aujourd'hui, suite à sa récente rénovation, d'un meilleur confort et de moyens techniques modernes

7 À ses pieds, le parc de stationnement des Célestins a été construit en 1994, par Michel Targe avec une participation artistique de Daniel Buren. Autour d'un puits hélicoidal de 22 m ajouré de baies, il offre une perspective visible depuis un périscope installé sur la place des Célestins.

8 Vous êtes dans le **Vieux Lyon** et ses vestiges intacts d'une prestigieuse Renaissance aux tonalités florentines. Un des quartiers de Lyon (St Paul, St-Jean et

St-Georges) classés au patrimoine de l'Humanité par l'Unesco. Forcément sublime ! Pour la petite histoire, dans les années 60 le quartier a failli être sacrifié sur l'autel de la modernité. Merci Malraux !

9 Montée du Courguillon : une des plus anciennes rues de Lyon et ses façades du XV^e siècle. Un incontournable

10 Site Antique de Fourvière : Depuis 2006, le passage dans le site antique de Fourvière est un événement. Savourez ce moment privilégié (les vélos y sont habituellement interdits). Face au prestigieux Théâtre de 10000 places (-15 avant JC : c'est le plus ancien théâtre gallo-romain en France) et son odéon. Un site exceptionnel mis à jour en 1933 et agrémenté depuis 1975 d'un musée gallo-Romain remarquable.

11 Notre Dame de Fourvière et son esplanade : (altitude 300 m). Profitez de la plus belle vue panoramique sur Lyon (le premier site touristique lyonnais).

12 Parc des Hauteurs : une ancienne voie ferrée réhabilitée en parc bucolique et sa fameuse passerelle des 4 vents (72 m de long).

13 Piste de la Sarra : anciennement dédiée au ski (si, si), cette piste verte accueille une descente per-

L'ORGANISATION DE LYON FREE BIKE TIENT À REMERCIER PARTICULIÈREMENT POUR LEUR AIMABLE COLLABORATION ET AUTORISATIONS EXCEPTIONNELLES : LA MÉTROPOLE DE LYON, LA VILLE DE LYON, LES VILLES DE CALUIRE ET CUIRE, LE GRAND HÔTEL DIEU, LE CENTRE COMMERCIAL CONFLUENCE, SAINTE FOY LÈS LYON, LA MULATIERE, LES SYNDICATS MIXTE DES MONTS D'OR, LES VOIES NAVIGABLES DE FRANCE, LA FONDATION FOURVIÈRE, LYON PARC AUTO, AINSI QUE LES NOMBREUX RIVERAINS POUR LEUR COMPRÉHENSION...