

PETIT GUIDE DU RIDER DEBUTANT

GENERALITES

LA TENUE DE BMX

- Casque intégral
- Maillot longues manches
- Gants longs
- Chaussettes hautes
- Chaussures fermées
- Pantalon BMX / Motocross ou jeans (jogging interdit)
- Plaque frontale et latérale avec numéro

LES PLAQUES

Il faut équiper le BMX d'une plaque frontale et d'une plaque latérale. La plaque frontale se fixera sur le guidon à l'aide de scratches intégrés ou de rilsans et la plaque latérale sur l'avant du cadre. Sur chacune de ces deux plaques, deux éléments doivent figurer. Le numéro d'identification de votre enfant qui est indiqué au dos de sa licence suivi de la première lettre de son nom, le tout apposé sur le bon fond de plaque :

Plaque Frontale



Blanc: Elites | **Noir:** Juniors | **Jaune:** Garçons | **Bleu:** Filles | **Rouge:** Cruisers

- *Le fond de couleur doit au minimum mesurer 10cm x 10cm*
- *Les chiffres d'une hauteur de 8cm minimum avec épaisseur du trait d'1cm minimum*
- *La lettre doit faire 4cm minimum de hauteur*

Plaque Latérale



- *Le fond de couleur blanche*
- *Les chiffres noirs d'une hauteur minimum de 8cm et épais d'1cm minimum*
- *L'épaisseur du trait d'1cm minimum*
- *Lettre de 35 à 40 millimètres de hauteur*

LEXIQUE

Race : Course

Rider : Pilote

Pompé Consiste en un saut sans impulsion préalable avec une phase d'abaissement du vélo dans « l'entre sommet ».

Rasé : consiste en un saut sans impulsion préalable et rasant.

Whoops : succession ininterrompue de petites bosses (enchaînement).

AVANT LA COURSE

INSCRIPTION

Pour chaque course, tu reçois un mail avec un lien d'inscription et un guide de compétition qui est édité par le club organisateur qui regroupe toutes les informations concernant la course : Le lieu, la date, les catégories, le timing, le prix de l'engagement...

PREPARATION

- Vérifier le lieu où se déroule la course et l'adresse de la piste. Quand vous arrivez sur place, le plus souvent, il y a un parking à proximité.
- Vérifier les horaires. Il vaut mieux arriver au moins 15 à 30 minutes avant les essais.
- La veille, préparer tout ce dont vous aurez besoin le jour J. :
 - o Vélo : vérifier les freins, que les pneus soient gonflés, la présence des embouts de guidon ainsi que la transmission (chaîne tendue et graissée).
 - o Équipement : casque, gants, pantalon, gilet de protection, maillot et veste pour les essais s'il fait froid.
 - o Plaque frontale et latérale avec le numéro du coureur et la lettre (disponible sur la licence FFC, ce sont les 2 derniers numéros NIP + la première lettre du Nom de famille).
 - o De quoi réparer le cas échéant (clés, chambre à air...)
 - o Piquenique si besoin, car le club organisateur prévoit une petite restauration sur place le plus souvent.
 - o Si vous avez des chaises de camping pliantes, vous pouvez les amener car toute la journée debout au bord de la piste c'est fatigant ! Des tables et des tentes sont les bienvenues également.

J-J : LA COURSE

Une course de BMX se déroule en trois étapes. **Les essais, les manches qualificatives et les phases finales.**

En fonction de la catégorie, les horaires des essais et des courses peuvent varier.

Les catégories sont réparties en blocs.

- Essais : ils servent à reconnaître la piste.
- Manches qualificatives : Pour l'ensemble des participants de la compétition il y aura **3 manches qualificatives** au cours desquelles votre enfant roulera dans le même numéro de race, et avec les mêmes concurrents. Lors de ces 3 manches qualificatives les 4 meilleurs scores passeront au tour suivant. Les scores sont calculés en additionnant le résultat de votre enfant sur chacune des 3 manches qualificatives.
- Phases finales : en fonction du nombre de coureurs il y aura plus ou moins d'étapes dans les phases finales (1/16 ; 1/8 ; 1/4 ; 1/2 ; finales).

- [Les Essais](#)

Le Rider doit être prêt pour se présenter en **prégrille**, (*les prégrilles sont situés avant le départ,*) équipé de son pantalon, protection, gants longs, casque attaché et plaques fixées (latéral et frontal). Il aura un certain temps pour effectuer quelques tours de piste, une fois le premier tour effectué, il peut se représenter tout de suite en prégrille pendant le temps imparti à son bloc.

Pendant ce temps, profitez-en pour aller voir les affichages des races et discuter avec les parents. Des panneaux sont prévus pour les affichages. Seront affichés les feuilles de race pour les manches qualificatives puis par la suite les phases finales.

Fiche de race :

**Trophée de France BMX
Annecy BMX Club**

Couloir sur la Grille de Départ
Pour les Manches 1, 2 et 3 (M1, M2, M3)

PLAQUE	NOM	PRENOM	CLUB	P L A C E	T O T A L	RESULTATS			POSITIONS		
						M1	M2	M3	M1	M2	M3
94F	FONTAINE	Charlie	Annecy BMX Club						8	2	3
49O	OUHAI	Mehidine	Annecy BMX Club						7	6	1
71D	DUVAL	Samuel	Annecy BMX Club						6	3	5
60L	LHEUREUX	Hugo	Annecy BMX Club						5	1	7
19S	SELMAR	Tais	Annecy BMX Club						4	8	2
									3	5	6
									2	7	4
									1	4	8

MANCHES QUALIFICATIVES, les 4 premiers vont en 1/2 FINALE

Prochaine Course Pour les Qualifiés

- LES MANCHES QUALIFICATIVES

Il faut se référer aux timings et aux appels micro pour savoir quand se présenter en prégrille. Les pilotes doivent se mettre dans leur couloir en fonction du numéro de leur race, il y a 11 couloirs.

Numéro de couloir		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
R A C E	C O U L O I R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	V I D E	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		41	42								
		51									

L'arbitre de Prégrille vérifiera les pilotes présents, en revanche, il n'attendra pas que la race soit complète. Il faut être présent un peu à l'avance et être attentif aux races sur la piste car les trois manches s'enchaînent.

Arrivée sur la butte, **les pilotes se mettent dans le couloir attribué sur la feuille de race**. À chaque manche la place sur la grille change.

Un petit truc : mettre un bout de scotch de peintre derrière la plaque et noter la place sur la grille et le numéro de Race (ou écrivez sur la main de votre enfant !)

Seuls les quatre premiers pilotes à l'issue des manches qualificatives seront qualifiés. Les pilotes cumulent les points des trois manches (1er 1 point, 2ème 2 points, 3ème 3 points, et ainsi de suite). Les quatre pilotes qui ont le moins de points seront qualifiés.

- LES PHASES FINALES

Si le pilote fait partie des quatre premiers, il accède aux phases finales.

En fonction du nombre de pilotes il y a plus ou moins de races. **Dans tous les cas les pilotes sont rebrassés pour reconstituer des nouvelles races, celles-ci seront disponibles au panneau d'affichage.**

Tout comme lors des manches, les pilotes doivent se présenter en prégrille dans leur couloir. En fonction du nombre de points obtenus lors des races précédentes, ils choisiront leur couloir sur la grille.

Seuls les quatre premiers seront qualifiés pour la phase suivante.

- RECOMPENSES

Le pilote est allé jusqu'en finale ! Il pourra participer à la cérémonie protocolaire. Pour se présenter à la remise des prix il doit être en tenue : pantalon, chaussures fermées et maillot du club obligatoire !

NB :

S'il y a une chute, ne courez pas sur la piste, il y a des secouristes, présentez-vous en bord de piste au niveau des secouristes.

N'hésitez pas à demander conseils, éclaircissements aux parents présents !

Et surtout amusez-vous !

