

Conseils techniques vélo BMX Race

Le choix d'un vélo BMX race dépend de la taille du pilote et de son poids. De la taille dépendra le cadre, le guidon, la longueur des manivelles. Du poids, la dimension des pneumatiques.

Tailles de vélo

Taille du Pilote	taille du cadre	Hauteur du guidon	Largeur du Guidon	Longueur des manivelles	Longueur du tube supérieur	Développements moyens
< à 1.30m	Micro-mini	3 à 6cm	51 à 57cm	130 à 145mm	40 à 43cm	(39/40/41)x18
1.30 à 1.45m	Mini	5 à 9cm	53 à 60cm	145 à 155mm	43 à 45cm	(40/41)x18 à 39x17
1.35 à 1.50m	Junior	7,5 à 13cm	56 à 63cm	155 à 170mm	45 à 48cm	(39/40/41)x16
1.45 à 1.65m	Expert	13 à 18cm	65 à 69cm	165 à 175mm	48 à 50cm	(41/42/43)x16 à (40/41)x15
1.55 à 1.75m	Pro	18 à 20cm	69 à 71cm	175 à 180mm	50 à 52cm	(42/43/44)x16
1.70 à 1.80m	Pro XL	20 à 22cm	71cm	180 à 185mm	>52cm	(43/44)x16 à +
> à 1.80m	Pro XXL	> à 22cm	>72cm	185 mm	>53cm	> 44x16

Dimension des pneus

C'est selon le poids du pilote, seule la largeur du pneu est indiquée. Attention le pneu est appareillé avec sa jante, éviter de monter des pneus sur des jantes qui ne correspondent pas. Utiliser une taille au-dessus de celle recommandée freine le pilote et alourdi le vélo. Attention de bien gonfler les pneus pour éviter le pincement des chambres à air lors de la réception de sauts.

- Moins de 25 kg : 1"
- Entre 25 et 40 kg : 1-1/8"
- Entre 40 et 52 kg : 1-3/8"
- Entre 52 et 65 kg : 1.50
- Plus de 65 kg : 1.75

Longueur des manivelles

Il faut mesurer la longueur de l'entrejambe et appliquer le rapport suivant :

Entrejambe	Manivelles	Entrejambe	Manivelles
38-40cm	130mm	58-63cm	160mm
40-44cm	135mm	63-66cm	165mm
44-48cm	140mm	66-69cm	170mm
48-51cm	145mm	69-74cm	175mm
51-55cm	150mm	74-76,5cm	177mm
55-58cm	155mm	76,5-83cm	180mm

Avec plus de précision :

38" 115 mm
40" 120 mm
43" 125 mm
45" 130 mm
48" 135 mm
51" 140 mm
53" 145 mm
56" 150 mm
58,5" 155 mm
61" 160 mm
63,5" 162 mm
66" 166 mm
68,5" 171 mm
71" 175 mm
73,5" 177 mm
76" 180 mm
79" 182 mm
81" 185 mm
84" 185 mm
86,5" + 190 mm

Règles sur le développement

Voilà un sujet sensible qui demande beaucoup d'attentions et de réflexions. Avant tout, le développement est quelque chose de très personnel mais des règles de base existent.

Pour choisir son développement il faut considérer deux approches qui sont liées à la longueur des manivelles. Pour une vitesse égale :

- Une petite taille de manivelles et un petit développement feront augmenter la cadence de pédalage
- Des grandes manivelles et un développement important feront baisser la cadence

A chacun ses goûts mais en BMX les cadences sont élevées, toutefois les petits pilotes ne peuvent pas atteindre les mêmes cadences que les grands.

Globalement, nos amis américains considèrent comme valeur de base un développement de 54 inches (soit 137,16 cm) avec un écart de +/- 1.5.

Les tableaux ci-dessous donnent pour chaque taille courante de pignon arrière (14, 15, 16) et de pneus la fourchette de développement qu'il conviendrait de suivre pour avoir de bons résultats, si vous n'êtes pas dans la case verte et que vous avez du mal à passer les manches dans vos races, c'est le moment de remettre en question votre développement. Les tableaux donnent le développement en inches

20" X 1 1/8 pour les pilotes de moins de 40kg et 50kg

Plateau / pignon	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Roue libre de 14	48.6	50	51.4	52.8	54.3	55.7	57.1	58.6	60	61.4	62.8	64.3	65.7
Roue libre de 15	45.3	46.7	48	49.3	50.7	52	53.3	54.7	56	57.3	58.7	60	61.3
Roue libre de 16	42.5	43.8	45	46.2	47.5	48.7	50	51.2	52.5	53.7	55	56.2	57.5

20" X 1 3/8 pour les pilotes entre 40kg et 50kg

Plateau / pignon	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Roue libre de 14	51	52.5	54	55	57	58.5	60	61.5	60	61.4	62.8	64.3	65.7
Roue libre de 15	47.6	49	50.4	51.6	53.2	54.6	56	57.4	58.8	60.2	61.6	63	64.4
Roue libre de 16	44.6	45.9	47.3	48.6	49.9	51.2	52.5	53.9	55.2	56.5	57.8	59.1	60.4

20" X 1.50 pour les pilotes entre 52kg et 65kg

Plateau / pignon	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Roue libre de 14	46.8	48.1	49.5	50.9	52.3	53.6	55	56.4	57.5	59.1	60.5	61.8	63.2
Roue libre de 15	43.6	44.9	46.2	47.4	48.8	50.1	51.3	52.8	53.9	55.2	56.5	57.7	59.1
Roue libre de 16	40.9	42.1	43.3	44.5	45.7	46.9	48.1	49.3	50.5	51.7	52.9	54.1	55.3

20" X 1.75 pour les pilotes de plus de 65kg

Plateau / pignon	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Roue libre de 14	47.4	48.7	50.2	51.6	53	54.4	55.7	57.1	58.5	59.9	61.9	62.7	64.1
Roue libre de 15	44.2	45.5	46.8	48.1	49.4	50.7	52	53.3	54.6	55.9	57.2	58.5	
Roue libre de 16	41.4	42.7	43.9	45.1	46.3	47.5	48.8	50	51.2	52.4	53.6	54.9	56.1

Règlementation des plaques et numéros de plaques.

Le port des plaques est obligatoire pour toutes les épreuves se disputant sous les règlements de la FFC. Elles doivent être fixées solidement sans qu'aucun accessoire ne vienne nuire à leur lisibilité.

La plaque frontale doit porter les éléments suivants:

1 carré autocollant de 100 millimètres minimum de côté.

1 ou 2 chiffres d'une hauteur de 80 millimètres minimum avec épaisseur du trait 10 millimètres minimum, et 1 lettre de 40 millimètres minimum de hauteur.

Couleur des plaques frontales.

Les coureurs doivent utiliser les couleurs des plaques et des numéros spécifiés pour la catégorie dans laquelle ils courent :

Hommes élite, femmes élite, homme élite cruiser, femme élite cruiser : Fond blanche chiffres noirs.

Hommes /femmes nationaux, homme /femme nationaux cruiser : Fond noir chiffres blancs.

Femmes, Filles : Fond bleue chiffre blancs.

Hommes, Garçons : Fond jaune chiffres noirs.

Cruisers : Fond rouge chiffres noirs.

La double plaque latérale est également obligatoire (sauf compétitions départementales)

La double plaque latérale doit porter sur chaque face de couleur blanche, 1 ou 2 chiffres de couleur noire, d'une hauteur de 80 millimètres minimum avec épaisseur du trait 10 millimètres minimum.

Tout cet ensemble est normalisé, le graphisme ne pourra être modifié, aucun autocollant ou aucune surcharge ne pourra empiéter sur la surface du carré. Tout pilote qui aura des plaques non conformes, ou qui ne portera pas les plaques à numéro conformes aux feuilles de race affichées, se verra classer 8ème (quel que soit le nombre de partants) à chaque manche. Et ce, tant qu'il n'aura pas mis les plaques correctes.

Numérotation nationale.

Les plaques des Filles, Garçons et Cruisers sont numérotées suivant le principe d'une numérotation nationale et permanente pour chaque pilote. Cette numérotation s'effectue de façon définitive par le Comité Régional lors de la première prise de licence ou après une interruption de prise de licence pendant au moins 2 ans.

Pour les pilotes des catégories Elite, National, Dame et Junior Fille la numérotation est effectuée en fonction du classement corrigé de la coupe de France et du Championnat de France de l'année précédente et ne comporte que des chiffres.

Les coureurs Elites ayant un numéro permanent attribué par l'UCI peuvent porter ce numéro sur toutes les courses organisées en France. La numérotation des pilotes de la catégorie National commence au numéro 11.

Les 8 finalistes Elite cruiser ne changeant pas de catégorie pourront porter un numéro de 1 à 8 l'année suivante. Les 8 finalistes Junior National cruiser ne changeant pas de catégorie pourront porter un numéro de 1 à 8 l'année suivante. Tous les autres porteront le même numéro qu'en 20 pouces.

Numérotation internationale.

Pour les compétitions internationales, les pilotes doivent se conformer à la réglementation internationale. Dans les courses internationales inscrites au calendrier de l'UCI, les pilotes portent un numéro international. Ce numéro est en rapport avec les places effectuées lors des épreuves internationales de la saison précédente. Il est attribué par l'UCI pour les catégories engagées en Championnat du monde et par l'UEC pour toutes les autres compétitions Européennes.