

PETITES INFORMATIONS UTILES POUR LA PRATIQUE DU BMX!

La tenue du pilote

Le pilote doit être couvert de la tête aux pieds (on ne doit pas voir un centimètre de peau). Sa tenue doit comporter obligatoirement le port :

- d'un casque intégral bien attaché sous le menton (on doit pouvoir y passer un doigt tout au plus)
- d'un maillot à manches longues
- de gants complets couvrant les doigts jusqu'aux bouts (pas de mitaines)
- d'un pantalon résistant à l'abrasion et serré aux chevilles (le pantalon de jogging est interdit)
- de chaussettes couvrant les chevilles (pas de chaussettes basses)
- de chaussures lacées (les semelles crantées permettent de mieux adhérer aux pédales). Les pédales automatiques ne sont autorisées en France qu'à partir de 17 ans.

Les protections ne sont pas obligatoires mais très vivement conseillées :

- un gilet type Dainese protégeant le torse, le dos et les bras
- des genouillères protégeant les tibias des retours des pédales à picots.

Le vélo

Ne pas confondre le vélo BMX de race avec celui de dirt ou de street.

Il existe 2 types de vélos de race : les cruisers avec des roues de 24 pouces et les BMX avec des roues de 20 pouces.

Les tailles varient suivant celle du pilote : mini, junior, expert, expert XL, pro et pro XL.

Un BMX n'a pas de vitesse mais on peut changer le développement du vélo pour favoriser telle qualité chez le pilote (puissance et vélocité), c'est-à-dire varier le nombre de dents sur la couronne et/ou le pignon.

Aucune vis ne doit dépasser afin de ne pas blesser le pilote (ou les autres pilotes !) en cas de chute.

Il y a un seul frein à l'arrière dont le câble doit être protégé (rien ne doit dépasser).

Le guidon ne doit présenter aucun danger, il doit être bouché solidement aux extrémités. Les poignées doivent être en parfait état.

Autres éléments importants du vélo : les plaques

La plaque frontale (obligatoire en courses) est composée de plusieurs éléments :

- d'un carré autocollant de couleur (voir le tableau) de 10 cm de côté
- d'un ou deux chiffres d'une hauteur de 8 cm minimum. Le trait doit avoir une épaisseur de 8 mm minimum.
- d'une lettre de 4 cm minimum de hauteur

Ces chiffres sont donnés sur la licence (numéro de pilote), la lettre correspond à l'initiale du nom de famille.

Couleur plaque	Couleur chiffres	Catégories pilotes
blanc	noir	Elites
noir	blanc	Juniors
jaune	noir	Hommes, garçons
bleu	blanc	Femmes, filles
rouge	blanc	Cruisers

La double plaque latérale doit comporter sur chaque face de couleur blanche 1 ou 2 chiffres de couleur noire d'une hauteur de 8 cm minimum.

Cette plaque est très vivement conseillée sur toutes les courses car cela facilite grandement le travail des pointeurs à l'arrivée, du speaker, de la vidéo à l'arrivée et même des spectateurs !

Les classes d'âges

5 – 6 ans : prélicenciés 7 – 8 ans : poussins 9 – 10 ans : pupilles

11 – 12 ans : benjamins 13 – 14 ans : minimes 15 – 16 ans : cadets

Pour les plus grands cela varie selon le type de course.

Déroulement des compétitions

Avant la course, l'invitation du club organisateur est transmise aux pilotes par email.

Consulter les horaires des essais (les catégories sont souvent regroupées par blocs).

Vérifier votre inscription sur les feuilles de listes des pilotes, sinon le signaler au secrétariat.

En cas d'absences, veiller à prévenir le secrétariat avant l'élaboration des feuilles de race.

Pendant les essais, les fameuses feuilles de races sont affichées.

Sur chacune figure le numéro de la race, la catégorie, le nom des pilotes et leurs places sur la grille pendant les manches qualificatives.

Les pilotes sont invités à se rendre en pré-grille où ils sont placés dans des couloirs indiquant leur numéro de race.

Veiller à accompagner les petits et à inscrire sur leur poignet, le numéro de leur race et le numéro des 3 couloirs en manches.

Exemple de feuille de race :

Nom de l'épreuve											
Race 5 02 Poussins				place	total	résultat			positions		
plaque	Nom	Prénom	club			M1	M2	M3	M1	M2	M3
	Machin							8	2	3	
	Bidule							7	6	1	
	Truc							6	3	5	
	Chose							5	1	7	
	Energumène							4	8	2	
	Arthurin							3	5	6	
	Quidam							2	7	4	
	Lambda							1	4	8	

Le petit Bidule devra donc avoir écrit Race 5 / 7 6 1

Il devra donc toujours se mettre dans le couloir 5 en pré-grille puis sur la grille, se placer :

- dans le couloir 7 en première manche,
- dans le couloir 6 en deuxième manche,,
- dans le couloir 1 en troisième manche.

A l'issue de ces 3 manches, les 4 premiers poursuivent la compétition.

A chaque manche on obtient des points en fonction de sa place d'arrivée (premier : 1 point , 2^{ème} : 2 points...) Le but étant d'avoir le moins de points possible.

Attention souvent on pense qu'il faut 12 points maximum. Faux !

Cela dépend de ce qu'ont fait les autres.

Voici des exemples de résultats issus de vraies courses :

M1	M2	M3	total
1	1	1	3
2	2	2	6
3	3	3	9
4	4	4	12
5	5	5	15
6	6	6	18
7	7	7	21
8	8	8	24

M1	M2	M3	total
1	1	1	3
2	3	2	7
3	2	3	8
6	6	4	16
4	5	7	16
5	4	8	17
7	7	5	19
8	8	6	22

M1	M2	M3	total
3	1	1	5
1	2	5	8
5	3	2	10
2	4	4	10
4	5	3	12
7	6	6	19
6	7	7	20
8	8	8	24

On peut voir que dans le 2^{ème} exemple, le quatrième passe avec 16 points et que dans le 3^{ème} exemple, avec 12 points un pilote ne passe pas !

En cas d'égalité entre 2 coureurs, c'est la place à la troisième manche qui compte.

De nouvelles feuilles sont imprimées après chaque étape de course.

La suite de la compétition dépend du nombre d'engagés dans la catégorie.

Nombre d'engagés		Races commençant par le nombre
9 à 16	Finale	100
17 à 32	Demi finale	200
33 à 64	Quart de finale	400
65 à 128	Huitième de finale	800
129 à 256	Seizième de finale	1600

Bien regarder le nouveau numéro de race affiché.

Le couloir est choisi sur la grille en fonction de l'ordre sur la feuille (le premier choisit en premier ...).

Bonnes courses !