



GUIDE DE MA PREMIERE COMPETITION DE BMX



Ta première compétition de BMX est un moment très impressionnant. Tu te trouveras au beau milieu de centaines de pilotes de BMX de tous âges et de tous niveaux. Surtout, ce sera pour toi un grand moment de découverte, tu entendras beaucoup de mots nouveaux, pas toujours simples : les « pré-grilles », les « races », les « blocs », les « quarts de finales », les « demis »... Nous allons donc essayer de te donner un maximum d'indications et d'éclaircissements afin que ta première compétition se passe dans les meilleures conditions.

Normalement tu as reçu une invitation émise par le club organisateur. Si ce n'est pas le cas adresse toi à ton club. Ce document te donnera des informations très importantes : lieu exact de la compétition et horaires des essais et des courses, ainsi que le règlement applicable. Généralement en France le règlement appliqué est ce lui la FFC. Certaines courses comme la Coupe des lacs (Franco – Suisse) ont un règlement particulier avec des catégories différentes. Pour la coupe des lacs ce sont les catégories Suisses qui sont utilisées. Ne t'inquiète pas les bénévoles de ton club te donneront tous les renseignements dont tu as besoin.

1- LA VEILLE DE LA COMPETITION



LES REGLAGES : C'est le bon moment pour t'occuper de ton vélo (ou même quelques jours avant pour être sûr de ne pas avoir un trop gros problème au dernier moment). Regarde si tes pneus sont bien gonflés, les boulons serrés, l'embout de câble de frein protégé et non coupant, les embouts de guidon bien présents (bouchons). Ton vélo doit être propre et réglé pour mettre toutes les chances de ton côté.



LA PLAQUE : Mets une plaque sur ton vélo (plaque fond jaune garçon et fond bleu fille) au guidon et plaque latérale blanche, mets-y ton numéro (indiqué sur ta licence de BMX). N'oublie pas de mettre la lettre qui commence ton nom sur la plaque frontale uniquement. Taille obligatoire des chiffres (noirs) : 10 cm de haut. La lettre doit faire 6 cm de haut. Sur la plaque latérale : 8cm de haut Largeur des chiffres et lettres : 1cm minimum. Tu devras fixer cette plaque sur ton guidon avec des riselans.



TON EQUIPEMENT : Dès que tout cela est fait, tu dois maintenant préparer tes affaires pour le lendemain : ta plaque, tes outils, des habits de compétition : pantalon de BMX avec maillot à manches longues, gants et TON CASQUE intégral homologué, TA DORSALE et pour ne rien oublier...des bouteilles d'eau et des gâteaux secs et fruits secs.



REPAS : En ce qui concerne ton repas de midi, tes parents peuvent te préparer des pâtes ou de la salade de riz. Mais tu pourras également trouver tout ce qu'il faut sur le lieu de la compétition pour te restaurer. Evite les frites et les sodas...

DODO : Ne vas pas de coucher trop tard...et rêves de victoire et de sauts. N'oublie pas de mettre ton réveil et de regarder une dernière fois l'heure du début des essais et compétitions du lendemain pour ne pas arriver en retard

2- TOT LE MATIN :

Quand tu te lèves le matin pour aller faire ta première compétition, n'oublie surtout pas de prendre un bon gros petit déjeuner (préfère les céréales et le jus d'orange au Coca-Cola... et si tu veux être un champion, mange des pâtes...).

3- LA COMPETITION :

INSTALLATION SUR LES LIEUX : C'est bon, tu y es... Quand tu arrives près de la piste, regarde si tu ne vois pas des gens du club (repère la tente du club). En effet, nous avons l'habitude de nous regrouper le jour des compétitions, avec nos tables et nos chaises de camping. L'heure est maintenant venue pour toi de prendre ton casque, ton vélo et de te préparer pour les essais. Sur certaine course tu devra « emarger » c'est-à-dire aller signer en face de ton nom sur la feuille de présence. Ta licence FFC te sera peut être demandé, ne l'oublie pas. On te remettra une gommette que tu colleras sur ta plaque frontale. Elle te donne accès aux essais en fonction de ton bloc



LES ESSAIS : Le matin, avant le début des compétitions, tu pars sur la grille de départ avec sept autres pilotes. Souvent, les essais sont organisés sous forme de « BLOCS »,

Exemple :

Bloc 1 : essais réservés aux pilotes pré-licenciés jusqu'à Benjamins (6 à 12 ans)

Bloc 2 : réservés aux Minimes jusqu'aux Masters (de 13 à 50 ans). (Lors des courses nationales, pour faire tes essais et justifier ton appartenance à un bloc, tu dois coller une pastille colorée sur ta plaque.)

L'heure est maintenant venue de te rendre en pré-grille pour faire tes essais. Les pré-grilles sont situées derrière le départ. Tu verras les couloirs dans lesquels tu devras te mettre pour faire tes essais. Il te suffit de suivre les autres pilotes et de te laisser guider.



ATTENTION : les premiers tours servent à t'échauffer et connaître la piste, va doucement et prends le temps de bien regarder les bosses et les virages.

Si tu es dans le bloc 1 (en fonction de ton âge), tu auras environ 45 minutes d'essais. Là, tu te places dans les couloirs des pré-grilles et tu partiras avec 7 autres pilotes jusqu'à la grille de départ. Ne pas oublier également d'être attentif à la grille de départ, de regarder la vitesse des feux tricolores.



REMARQUE : les essais ne sont pas une course, ne roule donc pas trop vite, et évite de faire trop de tours sinon tu seras fatigué pour les courses !!! et regarde les autres rouler, ça te donnera des idées pour passer les bosses...



JUSTE AVANT LES COURSES : Il faut laisser le temps aux organisateurs d'afficher les feuilles de « Race » (race = course). Elles sont affichées près des pré-grilles, et permettent de voir dans quelle série tu vas rouler. Exemple : tu regardes sur les feuilles de « Race » où est ta catégorie : Poussin, pupille etc... ensuite, tu notes bien ton numéro de « Race ». C'est le numéro de la série de pilotes avec qui tu vas rouler pendant les manches qualificatives. Puis, tu notes bien les trois numéros de grille qui sont à côté de ton nom. Ces numéros, (Ex : 3, 5, 1) correspondent à la place que tu devras prendre sur la grille de départ pour chacune de tes 3 manches. Voilà donc le schéma de ce que tu dois noter quand tu vas voir tes feuilles de « race » : 23 (n°course) + 3, 5, 1 (places au départ).

DEROULEMENT DES COURSES : En pré-grille, tu dois te mettre dans le couloir avec le numéro qui correspond à ta « Race ». Exemple, si tu es dans la «Race» n°12 : alors, tu te mettras dans le couloir numéro « 2 », si tu as la « Race » n°4, couloir numéro 4, « race » n°28, alors couloir numéro 8... Surtout, soit très vigilant car les « Races » sont appelées assez rapidement et tu dois être en avance en pré-grille. Il ne faudrait pas que la course commence sans toi... Le départ se fait à 8 pilotes maximum. Il y a tout d'abord 3 manches qualificatives avec les mêmes pilotes (le même groupe, la même « Race »). Ces 3 manches sont très importantes pour toi car elles te permettront de te qualifier ou non pour la suite. Tu fais donc tes trois manches (avec environ 15 minutes de repos entre chaque). Dans chaque manche, tu marques des points. Moins tu marques de points, mieux c'est ! Le 1^{er} marque 1 point, le 8^{ème} en marque 8. Tu seras qualifié pour la suite si ton total de points te place dans les 4 premiers de ta race.



Exemple, dans le 1^{ère} manche, si tu fais 4^{ème}, tu marqueras 4 points, dans la 2^{ème} manche, tu fais encore 4^{ème}, tu marques donc encore 4 points, dans la 3^{ème} manche, tu fais à nouveau 4^{ème}. tu viens de totaliser 12 points, si tu es dans les 4 premiers au total tu es donc qualifié pour les manches suivantes, qui, en fonction du nombre de participants dans ta catégorie, pourront être des ¼ de finale, des ½ finales ou directement des finales.

A noter que les ¼, ½ sont des manches sèches, c'est à dire que tu dois faire dans les 4 premiers si tu veux te qualifier pour la manche suivante. Exemple, si tu fais 4^{ème} en ¼ de finale, bravo, tu es directement qualifié pour les ½ finales. Tu as environ 15 à 20 minutes de repos entre ces manches...

Selon le règlement, à l'issue des manches qualificatives tu pourras participer à des quarts de finale A, B, C ... selon ton classement dans les manches. C'est notamment le cas pour **la coupe des lacs**.

Voilà, tu es maintenant prêt à commencer. Surtout, si tu as des questions, n'hésite pas à les poser à ton entraîneur ou à ceux qui font du BMX depuis longtemps. Bonne chance à toi, et rendez-vous sur le podium...

A noter : n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée. N'oublie pas non plus de t'asseoir de temps en temps pour te reposer entre les compétitions, comme les champions



Liste récapitulative des choses utiles pour les compétitions de BMX

- * **une plaque** frontale jaune ou bleue (fille) avec ton numéro et la lettre et plaque latérale blanche avec ton numéro
- * **un casque** de protection BMX type intégral et Dorsale
- * ta **Licence FFC**
- * ton **BMX en état de marche**, révisé la veille (pneus gonflés, chaîne tendue, boulons serrés...) et propre.
- * ta **tenue de BMX** : maillot à manches longues, pantalon résistant, chaussettes couvrant les chevilles gants longs...
- * une petite **caisse avec quelques outils + chambre à air (si possible)**
- * des **vêtements de rechange** en cas de pluie (+ sac en plastique pour mettre tes affaires mouillées).
- * deux **bouteilles d'eau**
- * ton **repas**, des **barres de céréales** ou des **biscuits secs** et des **fruits secs**.

© **Merci au club d'Avrillé**