

CHABEUIL
BMX



ÉCOLE FRANÇAISE DE
CYCLISME
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME



PETIT GUIDE

DU RIDER

DEBUTANT*

* A l'attention des Parents

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 : il y a trois manches qualificatives où il faut faire partie des quatre Riders qui ont le moins de points à l'issue des trois manches.

Phase finale : en fonction du nombre de coureurs il y aura plus ou moins d'étapes dans les phases finales (1/32 ; 1/16 ; 1/8 ; 1/4 ; 1/2 ; finales).



GÉNÉRALITÉS

Tenue de BMX

Casque intégrale, monocoque, sans évidement latéral avec fermeture «double D»



Maillot manches longues

Gants longs

Pantalon BMX / Motocross ou Jeans.

Plaque frontale

Chaussures fermées

Plaque latérale

La piste

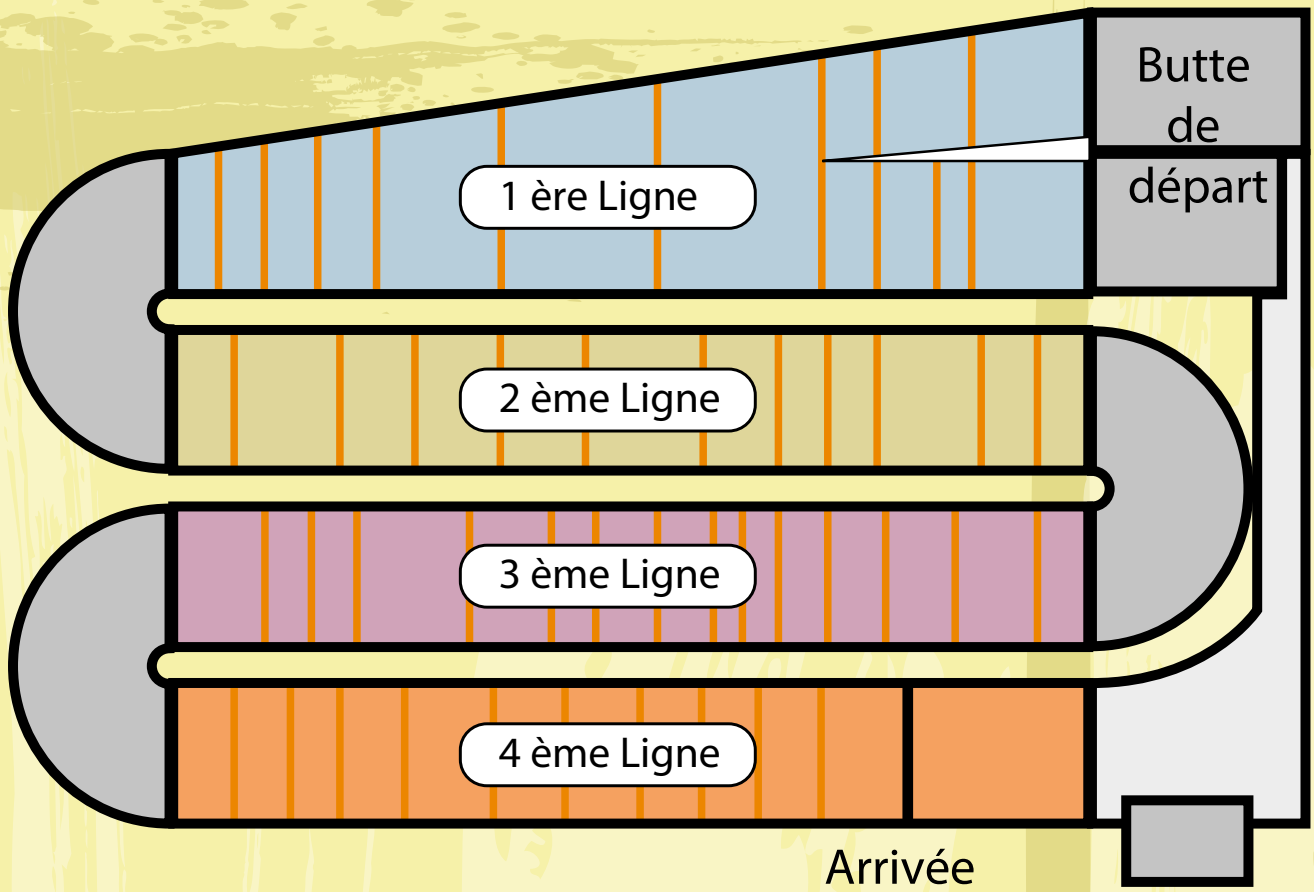
La grille de départ



La butte de départ de 3m, 5m ou 8m.

Les prégrilles





les bosses



Roller



Simple



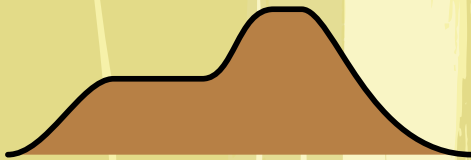
Double



Table



Simple table



Pro



Triple



Whoops



Léxique

Race : Course

Rider : Pilote

Pompé ou «pèpone»: 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.

Manual: passage sur la roue arrière, mais seulement dans une réception.

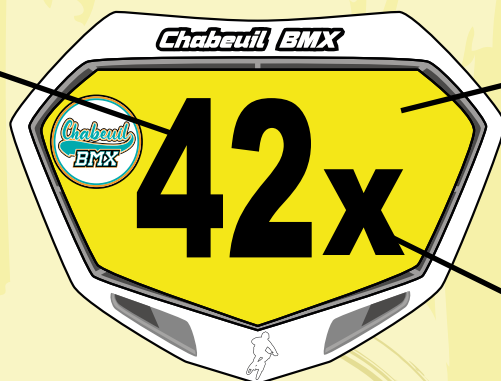
Poussé : Consiste à passer une bosse les deux roues au sol en exerçant simplement des actions musculaire dans le but d'alléger ou accentuer le poids pilote/vélo en fonction de la phase montante ou descendante.

Whoops : succession ininterrompue de petites bosses (enchaînement).

Les plaques*

Frontale

Chiffres d'une hauteur de 80 millimètres minimum et d'une police normalisée : «Arial Black» avec épaisseur du trait 8 millimètres minimum.



1 carré autocollant de 100 millimètres minimum de côté,

Lettre de 40 millimètres minimum de hauteur

Les fonds

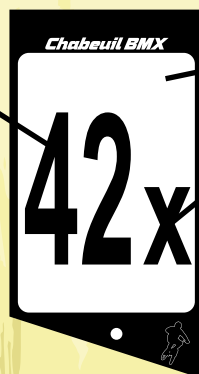
Homme, Garçon : Plaque fond jaune, chiffres noirs

Femme, Fille : Plaque fond bleu, chiffres blancs

Cruiser : Plaque fond rouge, chiffres blancs

Latérale

2 chiffres, de couleur noire, d'une hauteur de 70 à 80 millimètres avec épaisseur du trait 5 à 6 millimètres.



Faces de couleur blanche

Lettre de 35 à 40 millimètres de hauteur.

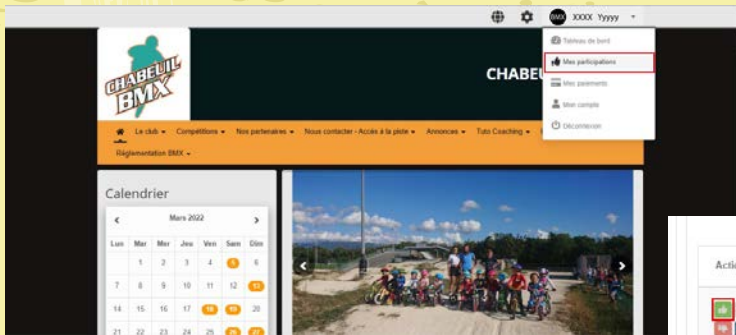


* Plaques non fournis par le club. Vous pouvez les acheter dans des magasins spécialisés ou sur internet.

PRÉPARATIFS

1 - Inscription à la course.

Et oui, c'est la première étape pour vous inscrire. Il faut aller sur le site du Chabeuil BMX, se connecter sur son espace personnel puis aller dans mes participations,



sélectionner la course (attention au nom du coureur), sélectionner le pouce vert

Actions	Date de l'événement	Titre de l'événement	Participants	Réponse	Commentaire	Détails commande	Statistiques
	13/03/2022 09:00	CHAMPIONNAT DROME - ARDECHE 2022 à Mauves	XXXX Yyyyy			Engagement AURA - par pilote CRUISER (1) : 13.00 € Inscription à la course - choisir ensuite la catégorie dessous (1) : 0.00 €	29 391 1 Places non limitées
	26/03/2022 00:00	COUPE AURA à SAINT MARCELLIN EN FOREZ	XXXX Yyyyy			Engagement AURA - par pilote CRUISER (1) : 13.00 € Inscription à la course - choisir ensuite la catégorie dessous (1) : 0.00 €	15 4 404 2 Places non limitées
	01/04/2022 00:00	COUPE EUROPE - VERONE (Italie)	XXXX Yyyyy				9 6 117 0 Places non limitées

Participation à l'événement

Oui Je ne sais pas Non

Commentaires

Événement payant

Produit	Prix	Quantité
<input checked="" type="checkbox"/> Inscription à la course - choisir ensuite la catégorie dessous *	0.00	1
<input checked="" type="checkbox"/> Engagement AURA - par pilote 20"	13.00	1
<input type="checkbox"/> Engagement AURA - par pilote CRUISER	13.00	0

Puis la catégorie d'âge et type de course (20'/24', open...) enfin enregistrer.

Pour finaliser l'inscription vous devez absolument payer avant la course, voir étape 2.

2 - Paiement en ligne

Une fois l'inscription faite sur notre site, accédez à l'évènement en cliquant directement sur l'évènement.

	31/10/2022 17:00	Soirée Halloween	Xxxxxx Yyyyyy				8 7 480 0 Places non limitées
	05/11/2022 00:00	Trophée Ellip6	Xxxxxx Yyyyyy			Engagement CRUISER (1) : 13.00 € Inscription à la course - choisir ensuite la catégorie dessous (1) : 0.00 €	14 9 472 2 Places non limitées
	11/11/2022 00:00	BMX Indoor Avignon	Xxxxxx Yyyyyy				7 1 35 0 Places non limitées

La clôture des inscriptions est fixée avant le lundi 3 Octobre à 20H00.

Tarifs:

- 10 Euros pour les Benjamins et moins
- 13 Euros pour les minimes et plus
- 13 Euros pour les cruisers
- 18 Euros cruiser et 20 pouces

[Paiement en ligne ICI](#)

Produits obligatoires

Inscription à la course - choisir ensuite la catégorie dessous	0.00 €
--	--------

Produits optionnels

Cliquez sur **paiement en ligne**, vous serez redirigé vers le site HELLOASSO.



Selectionner le nombre de participants par catégorie, puis **Etape suivante**.

Entrez les informations du participant 1 (Prénom, nom, numéro de plaque, catégorie). Faites de même pour les autres participants, puis **Etape suivante**.

Attention avant de Valider, le site Helloasso propose automatiquement de faire un don à leur association. Ce don n'est pas pour le club. Donc vous pouvez ne pas faire de don en cliquant sur modifier.

Cochez la case « Je ne souhaite pas soutenir Helloasso », puis **Enregistrer** et **Etape suivante**. Sur la nouvelle page, il ne reste plus qu'à rentrer vos coordonnées bancaires.

2 - Vérifier l'organisation de la course.

Pour chaque course, un guide de compétition 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... Ce guide est disponible sur le site du club dans la partie compétition / évènement.

3 - Avant la course.

a/ 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.

b/ Vérifier les horaires. Il vaut mieux arriver au moins 15 à 30 minutes avant les essais.



c/ La veille, préparer tout ce dont vous aurez besoin le jour J.

- Vélo : vérifier les freins, que les pneus soient gonflés, la présence des embouts de guidon ainsi que la transmission (chaîne tendue et graissée).

- Équipement : casque, gants, pantalon, gilet de protection, maillot et veste pour les essais s'il fait froid.

- 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).

- De quoi réparer le cas échéant (clés, chambre à air...)

- Piquenique si besoin, car le club organisateur prévoit une petite restauration sur place le plus souvent.

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 !



LE JOUR J

Arrivée sur le lieu, repérer la tente du club ou des personnes du club (c'est plus sympa si on est tous ensemble).

Essais

Le Rider doit être prêt pour se présenter en prégrille, (si c'est sa première course, vous pouvez l'accompagner), 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 prévues pour les affichages. Seront affichés les feuilles de race pour les manches qualificatives puis par la suite les phases finales.

Feuille de Race

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

**Trophée de France BMX
Annecy BMX Club**

Numéro de Course Catégorie du Pilote 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	
RACE 56		Pupilles										
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
C										
O										
L										
O										
I										
R										
R										
A										
C										
E										
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	41	42								
51	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.

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.



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 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.

Récompense

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 !



En plus

Si 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.

Le plus important c'est que le pilote et vous-même preniez du plaisir ! C'est un jeu !

Prenez le temps de discuter rigoler et encourager votre enfant et ceux du club !

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

