

BLAGNAC BMX

Guide de ma première compétition en BMX

Ta première compétition de BMX est un moment très impressionnant. Tu te trouveras au 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 comme les « pré-grilles », les « races », les « blocs », les « demis »...

Ton club Blagnac Bmx va donc te donner un maximum d'informations et d'éclaircissements afin que ta première compétition se passe dans les meilleures conditions.

1) LA VEILLE DE LA COMPÉTITION

LES RÉGLAGES :

C'est le bon moment pour t'occuper de ton vélo. Regarde si tes pneus sont bien gonflés (4,3kg), les boulons serrés, et si l'embout de câble de frein est protégé et non coupant. Ton vélo doit être propre et réglé pour mettre toutes les chances de ton côté.



LES PROTECTIONS :

Les mousses de protection ne sont pas obligatoires mais il est conseillé de les mettre sur ton cadre et ta potence.

LES PLAQUES :

Il te faut une plaque frontale (sur le guidon) et deux plaques latérales (sur les deux côtés du cadre).

Sur les plaques, il te faut indiquer ton numéro de licence de BMX et la lettre initiale de ton nom de famille, en couleur noir. Les chiffres doivent faire 8 cm de haut, et la lettre 4 cm. La largeur doit être de 0,8 cm minimum.



L'ÉQUIPEMENT :

Dès que tout cela est fait, tu dois maintenant préparer tes affaires pour le lendemain : ton casque intégral, ton pantalon de BMX, ton maillot à manches longues, tes gants, ta plaque, et quelques outils.

L'ALIMENTATION :

La veille, n'oublie pas de prendre des bouteilles d'eau, des gâteaux secs et des fruits secs.

En ce qui concerne ton repas de midi, tu peux manger soit des pâtes, soit 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...

DORMIR :

Ne vas pas te 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) LE JOUR DE LA COMPÉTITION

Quand tu te lèves le matin pour aller faire ta première compétition, n'oublie surtout pas de prendre un grand petit déjeuner (des céréales et des fruits).

INSTALLATION SUR LES LIEUX :

Quand tu arrives près de la piste, demandes où il faut se garer. Le jour des compétitions, nous avons l'habitude de nous regrouper sous la tente du club. L'heure est maintenant venue pour toi de prendre ton casque, ton vélo et de te préparer pour les essais.



LES ESSAIS :

Le matin, avant le début des compétitions, il existe 2 types d'essais :

- 1) Les essais libres : tu roules librement sur la piste sans faire de départ.
- 2) Les essais contrôlés : tu pars sur la grille de départ avec sept autres pilotes.

Souvent, les essais sont organisés sous forme de « BLOCS ».

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.

LES ESSAIS CONTROLÉS :

Si tu es dans le Bloc 1 (en fonction de ton âge), tu auras environ 15 minutes d'essais contrôlés. Tu te places dans les couloirs des pré-grilles et tu partiras avec 7 autres pilotes jusqu'à la grille de départ. Les essais contrôlés te permettent d'essayer la grille de départ et de rouler sur la piste. Après ton échauffement, tu es donc prêt pour le début des compétitions.



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. Tu peux regarder 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 course. Elles sont affichées près des pré-grilles, et permettent de voir dans quelle série tu vas rouler. Tu dois bien noter ton numéro de « Race ». C'est le numéro de la série de pilotes avec qui tu vas rouler pendant les manches qualificatives. Ensuite, 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 chaque course.

DÉROULEMENT DES COURSES :

En pré-grille, tu dois te mettre dans le couloir qui correspond à ta « Race ». Par exemple, si tu es dans la « Race » n°12, alors tu te mettras dans le couloir numéro 2, si tu es dans la « Race » n°28, ton numéro de couloir sera le 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 de la même « Race ». Ces 3 manches sont très importantes pour toi car elles te permettront de te qualifier ou non pour la suite. Des temps de repos sont prévus entre chaque manche.

Dans chaque manche tu marques des points. Moins tu as de points, mieux c'est ! Le premier marque 1 point, le huitième marque 8 points...

Tu seras logiquement qualifié pour la suite si tu fais 12 points maximum pendant les 3 manches.

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, 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 qualification suivante. Tu as environ 15 à 20 minutes de repos entre ces manches.

Voilà, tu es maintenant prêt à commencer. Surtout, si tu as des questions, n'hésite pas à les poser à tes entraîneurs ou à ceux qui font du BMX depuis longtemps.



Bonne chance à toi, et rendez-vous sur le podium !

LISTE RÉCAPITULATIVE DES CHOSES UTILES POUR LES COMPÉTITIONS DE BMX :

- Ton BMX en état de marche, révisé la veille (pneus gonflés, chaîne tendue, boulons serrés) et propre
- Une plaque frontale et deux plaques latérales, avec ton numéro dessus
- Un casque de protection intégral
- Ta tenue de BMX : maillot à manches longues, pantalon résistant, gants
- Une petite caisse avec quelques outils
- Des vêtements de rechange en cas de pluie
- Deux bouteilles d'eau
- Ton repas, des barres de céréales et des fruits secs

A noter : N'oublie pas de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée. Pense aussi à t'asseoir de temps en temps pour te reposer entre les compétitions.

Informations :

Adresse : Base de loisirs des Quinze Sols, 31700 Blagnac
Site Internet : <http://www.blagnacbm.fr/>



Page Facebook : Blagnac BMX