



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}. Bravo, tu viens de totaliser 12 points, 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 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...



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...

L'équipe du Club de BMX de TAVAUX

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** avec ton numéro dessus
- * **Un casque** de protection BMX type intégral
- * **Des mousses** de protections pour ton vélo (potence, cadre et guidon)
- * **Enlever ton frein avant** si tu en a un (inutile pendant les compétitions) et les Pegs (reposes-pieds).

- * Ton **BMX en état de marche**, révisé la veille (pneus gonflés, chaîne tendue, boulons serrés...) et propre.



* Ta **tenu de BMX** : maillot à manches longues, pantalon résistant, gants...

* Une petite **caisse avec quelques outils**

* 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**.

GUIDE DE MA PREMIERE COMPET' EN 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 entendas 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.

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. Ton vélo doit être propre et réglé pour mettre toutes les chances de ton côté.



LES PROTECTIONS : La mousse de protection sur la potence est obligatoire. Je te conseille de mettre également une mousse sur ton cadre et sur la barre horizontale de ton guidon pour ne pas te faire mal en cas de choc.



LA PLAQUE : Mets une plaque sur ton vélo et mets-y ton numéro (indiqué sur ta licence de BMX en bas à gauche). N'oublie pas de mettre la lettre qui commence par ton nom de famille. Taille obligatoire des chiffres (noirs) : 11 cm de haut. La lettre doit faire 6 cm de haut. Largeur des chiffres et lettres : 1cm minimum.



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 et pour ne rien oublier...des bouteilles d'eau et des gâteaux secs et fruits secs.



En ce qui concerne ton repas de midi, ta maman peut 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 aux frites et 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 et demande leur où il faut aller se garer. 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.

LES ESSAIS : Le matin, avant le début des compétitions, il existe deux types d'essais : **Essais libres :** tu roules librement sur la piste sans faire de départ. **Essais contrôlés :** tu pars sur la grille de départ avec sept autres pilotes. Souvent, les essais sont organisés sous forme de « BLOCS » : par exemple : Bloc 1 : essais réservés aux pilotes pré-licenciés jusqu'à Pupille (6 à 13 ans), Bloc 2 : réservés aux Benjamins jusqu'aux Hommes 3 (de 14 à 30 ans). Pour faire tes essais et pour justifier ton appartenance à un bloc, tu dois coller une pastille colorée sur ta plaque. Dès que tu as ta pastille, 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.



LES ESSAIS CONTROLES : si tu es dans le bloc 1 (en fonction de ton âge), tu auras environ 15 minutes d'essais contrôlés. Là, tu te places dans les couloirs des pré-grilles et tu partiras avec 7 autres pilotes jusqu'à la grille de départ. L'avantage des essais contrôlés et qu'ils te permettent d'essayer la grille de départ, de regarder la vitesse des feux tricolores et de rouler sur la piste en toute tranquillité...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 !!! 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 chaque course. 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 30 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 tu fais 12 points maximum.

