



MA PREMIERE COMPET' EN BMX

Une première compet' de BMX c'est toujours un grand moment... Le stress, l'excitation font partie de la compétition... Il faut bien s'y préparer... Voici quelques conseils

Les 10 commandements du pilote bien préparé

- 1 La plaque de mon vélo est bien fixée
- 2 Mon casque intégral est réglé
- 3 Mes protections sont adaptées
- 4 Mon BMX est propre en état de rouler (pneus gonflés, chaîne tendue, boulons serrés...)
- 5 Ma tenue de course (je porte le maillot du club si j'en ai un !) : maillot manches longues, pantalon résistant, gants, chaussures à semelle crantée, KWay en cas de pluie... j'ai préparé
- 6 Mes vêtements de rechange dans mon sac j'ai rangés
- 7 De l'eau j'ai emporté
- 8 Mon repas, un goûter, ravitaillement (fruits secs, barres de céréales, gâteaux sec...) suivant l'horaire de la course j'ai préparé
- 9 Les horaires de la course... j'ai vérifié
- 10 Mon réveil est bien réglé... Pas trop tard je vais me coucher !

LA PLAQUE DU VELO : Mets une plaque sur ton vélo avec ton numéro de pilote (deux derniers numéros de la licence et initiale de ton nom de famille. C'est obligatoire. En fonction de ta catégorie tu dois avoir une plaque homologuée par couleur comme celles de la photo. Pour les premières compétitions départementales uniquement, une plaque en carton (plastifiée) provisoire sera suffisante.



Pendant ta première compétition de BMX tu vas affronter d'autres pilotes de ton âge et de tous niveaux.

Surtout, ce sera pour toi une grande découverte, tu vas te familiariser avec le langage des pilotes: les « pré-grilles », les « races », les « quarts de finales », les « demis »...

Ne t'inquiète pas... Le stress fait partie de la compétition.

Tes parents seront encore plus stressés que toi. Alors rassure-les !

C'est le grand jour !



Quand tu arriveras sur place, retrouve les autres pilotes du club qui se regroupent sous la tente aux couleurs de Chartres BMX. Les entraîneurs seront là pour te guider.

Tu peux commencer à t'équiper, mettre ta tenue, ton casque et à t'échauffer comme pour l'entraînement c'est bientôt l'heure des **essais**...

LES ESSAIS :




Avant le début des compétitions, il y a des **essais libres** : tu roules librement sur la piste sans faire de départ ou **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). A l'heure des essais, des annonces seront faites au micro pour chaque catégorie.

Il faudra 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 essais servent à t'échauffer et connaître la piste, va doucement et prends le temps de bien regarder les bosses et les virages.

JUSTE AVANT LES COURSES LA FEUILLE DE RACE :



23/10/2011

COUPE REGIONALE PDL 2012

01 - Vallet

RACE 11				04 Pupille				P L A C E	T O T A L	Résultats			Positions		
PLAQUE	NOM	PRENOM	CLUB	M1	M2	M3	M1			M2	M3				
62P	PALLAC	Tristan	Vallet	2	6	2	3	1	8	2	3				
90M	MARCHAND	Alexis	Vallet	4	13	8	2	3	7	6	1				
34G	GUILLE	Lucas	Vallet	7	20	7	6	7	6	3	5				
28T	TISON	Nathan	Vallet	8	20	5	7	8	5	1	7				
25E	ELIARD	Thibault	Vallet	3	12	3	4	5	4	8	2				
14M	MAILLARD	Alexis	Vallet	6	20	6	8	6	3	5	6				
44P	PREZELIN	Clément	Vallet	5	13	4	5	4	2	7	4				
19R	ROUSSEAU	Louison	Carquefou	1	4	1	1	2	1	4	8				

MANCHES, Les 4 premiers vont en 1/2 FINALE

Les organisateurs vont afficher les **feuilles de « Race » (race = course)**.

Elles sont affichées près des pré-grilles, et permettent de voir dans quelle série tu vas rouler. Comme sur l'image, tu dois chercher ton nom dans les feuilles de ta catégorie (Pupille, Poussin, Pré Licencié...). Ensuite tu notes bien ton numéro de race (pour les petits écrire au stylo sur le poignet).

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 (3 manches qualificatives). 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).

Après les essais, 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. 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 (1/8 – 1/4 – 1/2 finales - Finales) si tu fais 12 points maximum.

PRE GRILLES :

Les courses se déroulent dans l'ordre des races à partir de 1. En fonction de ton numéro de race prépare-toi à l'avance pour aller te mettre en pré-grille. En pré grille des arbitres seront présents pour t'aider à te placer et te faire monter sur la grille de départ. Rappelle-toi qu'il faut te placer dans le bon couloir sur la grille !



Riders ready ? Watch the gate !



**Ca y est ! tu es sur la grille de départ !
Que le meilleur gagne...**

Mais surtout amuse toi...car l'essentiel est de participer !!

**N'oublies pas que chaque pilote
présent rapporte des points au club,
quelque soit son résultat personnel.**

Et papa / maman dans tout ça ?



Pour les parents aussi la compétition peut être un moment de stress !

Mon enfant va t'il réussir, comment réagir s'il est inquiet, comment la course va t'elle se passer ?

Bref, un moment intense que vous allez partager avec votre enfant, souvent chargé en émotions...

Quelques conseils pour bien vivre la course et en faire un moment de PUR BONHEUR !

- Relisez bien avec cette fiche conseil pour être préparé vous aussi à sa première course.
- Préparez soigneusement les affaires avec votre enfant la veille de la course
- Veillez à ce que le vélo soit en parfait état de marche (n'ajoutez pas au stress, en vous imposant une petite séance mécanique sur place...)
- Arrivez détendus, tout va bien se passer, soyez rassuré !
- Toutes les épreuves de BMX sont organisées par des équipes compétentes, habituées et habilitées par la Fédération Française de Cyclisme.
- Tous les moyens sont mis en œuvre sur place pour assurer la sécurité (arbitres formés et licenciés, services de secours pour les petits bobos...).
- Toute l'équipe Chartres BMX (dirigeants, entraîneurs, pilotes chevronnés...) sera sur place pour vous accueillir et vous guider.
- Pendant les essais et la course, vous ne serez pas autorisés à entrer dans les pré-grilles ou à pénétrer sur la piste. Merci de respecter cette règle de sécurité.
- Pour les conseils techniques, avant et pendant la course, faites confiance à nos entraîneurs, ils sont là pour ça et connaissent le BMX !

EN BREF ! votre rôle de parents :



ENCOURAGER : Chartres BMX est une grande famille ! Nous aimons avant tout la convivialité, la bonne humeur et la joie de vivre. Mettez l'ambiance au bord de la piste et encouragez votre enfant et tous nos pilotes !

SOURIRE : vous et vos enfants êtes souvent filmés ou photographiés sur les courses par les paparazzis du club... Toutes les photos sont ensuite mises en ligne sur notre site www.bmxchartres.com et constitueront de beaux souvenirs...

N'OUBLIEZ PAS...

Ce sont des enfants

C'est un sport, ce n'est qu'un jeu

C'est leur course vous n'êtes pas sur le vélo

Les organisateurs, les arbitres, nos entraîneurs sont bénévoles

Ce n'est pas la Coupe du Monde !

La course est avant-tout un moment convivial, un moment de partage que nous allons vivre tous ensemble.