



# Guide du Compétiteur 2026

# Conseils pour ta 1<sup>ère</sup> compèt



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 course

**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 (plaqué 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. Taille obligatoire des chiffres : 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 ou avec les scratchs fournis.

**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.

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 - Tôt 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, les protéines et le jus d'orange au Coca-Cola... et si tu veux être un champion, mange des pâtes...**).





# 3 - La compétition

**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. Pense à vérifier que tu es bien inscrit sur les tableaux d'affichage et qu'il n'y a pas d'erreur sur ton numéro. Ta licence FFC te sera peut être demandée, ne l'oublie pas. Sur certaines compétitions, 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 U7 jusqu'à U13

Bloc 2 : réservés aux U15 et plus (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...



# 3 - La compétition

**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 : U7, U9, 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).

**DÉROULEMENT 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. 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 1er marque 1 point, le 8ème 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 1ère manche, si tu fais 4ème, tu marqueras 4 points, dans la 2ème manche, tu fais encore 4ème, tu marques donc encore 4 points, dans la 3ème manche, tu fais à nouveau 4ème. 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  $\frac{1}{4}$  de finale, des  $\frac{1}{2}$  finales ou directement des finales.

A noter que les  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  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 4ème en  $\frac{1}{4}$  de finale, bravo, tu es directement qualifié pour les  $\frac{1}{2}$  finales. Tu as environ 15 à 20 minutes de repos entre ces manches...



# 3 - La compétition

Sur les coupes Ain-Rhône Métropole de Lyon, à l'issue des manches qualificatives tu pourras participer à des finales B,C,D ... selon ton classement dans les manches.

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) et plaque latérale blanche, avec ton numéro et la lettre
- 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, ...) et propre.
- Ta **tenue de BMX** : maillot, pantalon, protections, chaussettes couvrant les chevilles, gants
- Une petite **caisse avec quelques outils + chambre à air**
- Des **vêtements de rechange** en cas de pluie (+ sac en plastique pour tes affaires mouillées).
- Deux **bouteilles d'eau**.
- Ton **repas**, des **barres de céréales** ou des **biscuits secs** et des **fruits secs**.



# Les feuilles de race



## Trophée de France BMX Annecy BMX Club

Numéro de Course

Catégorie du Pilote

Positions sur la Grille de Départ  
Pour les Manches 1, 2 et 3 (M1, M2, M3)

PLAQUE	NOM	PRENOM	CLUB	PLACE	TOTAL	RESULTATS			POSITIONS		
						M1	M2	M3	M1	M2	M3
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 plaques

Il faut équiper le BMX d'une plaque frontale et d'une plaque latérale. La plaque frontale se fixera sur le guidon à l'aide de scratchs intégrés ou de rilsans et la plaque latérale sur l'avant du cadre. Sur chacune de ces deux plaques, deux éléments doivent figurer. Le numéro d'identification de votre enfant qui est indiqué au dos de sa licence suivie de la première lettre de son nom, le tout apposé sur le bon fond de plaque:

Plaque Frontale



**Blanc:** Elites | **Noir:** Juniors | **Jaune:** Garçons | **Bleu:** Filles | **Rouge:** Cruisers

Plaque Latérale



- Le fond de couleur doit au minimum mesurer 10cm x 10cm
- Les chiffres d'une hauteur de 8cm minimum avec épaisseur du trait d'1cm minimum
- La lettre doit faire 4cm minimum de hauteur

- Le fond de couleur blanche
- Les chiffres noirs d'une hauteur minimum de 8cm et épais d'1cm minimum
- L'épaisseur du trait d'1cm minimum

La boutique Club →





Bonne course !