

V É L O C I T É . P U I S S A N C E .
E X P L O S I V I T É . E N D U R A N C E

GUIDE DU PILOTE

FAITES LE SAUT!

EDITION 2019



1. Habillement et Équipement

1.1 Conditions du vélo

Pour la pratique du BMX de course sur piste, il est préférable d'avoir un vélo approprié, soit:

- de petite taille
- à la fois robuste et léger
- comportant une seule vitesse (sans dérailleur)
- sans suspension
- un seul frein, sur la jante arrière (et non par rétropédalage)

Les roues ont normalement un diamètre de 20 pouces, ou 24 pouces pour les cruisers.

Il est important de respecter les conditions suivantes pour le vélo:

- Le cadre et le guidon ne doivent pas être fissurés ou déformés ;
- La selle doit être bien fixée ;
- Les pneus doivent être en bon état et ne doivent pas montrer de signes de trop grande usure qui ne seraient pas sécuritaires ;
- Les pédales doivent être en bon état. Il est suggéré de ne pas utiliser des pédales au contour en dent de scie ;
- Les guidons doivent être recouverts aux extrémités ;
- Les deux roues doivent être de la même grandeur ;
- Les rayons des roues doivent être bien serrés et tous présents ;
- Aucun réflecteur, peg, béquille et garde-chaîne ;

- L'extrémité des axes de roue ne doit pas dépasser 1/4 po du boulon retenant la roue à la fourche.

1.2 Où se procurer un BMX de course?

Vous devriez trouver un BMX qui fera l'affaire dans des magasins de sports ou les grandes surfaces. La différence notable entre les BMX spécialisés et ceux achetés dans les grandes surfaces, c'est le poids du vélo. Ceux spécialisés sont très légers et demandent donc moins d'effort pour faire avancer le vélo.

Lorsqu'on sait que l'enfant aime le sport et qu'il éprouve le désir de performer, si les parents sont prêts à déboursier une somme plus importante, cela vaut la peine d'investir pour un BMX spécialisé pour la course. Ceux-ci sont fabriqués avec des matériaux plus légers tels le carbone, et sont donc plus malléables. De plus, leur selle est minimaliste, courtes et légères; leurs pneus sont lisses, etc.

Les employés de Mathieu Performance pourront bien vous conseiller pour l'achat d'un vélo neuf, de son entretien/réparation, ainsi que pour l'achat d'équipement de protection. Plusieurs privilèges sont offerts aux membres du Club BMX Beauport.

www.mathieupformance.com

496 1re Avenue, Québec, QC G1L 3J8, 418-524-2650



Guide du pilote

Club BMX Beauport



Pour l'achat d'un vélo usagé, vous pouvez consulter les annonces sur la page Facebook « Club de BMX Beauport - Marché aux puces ».

Charte proposée pour choisir la bonne grandeur de vélo (à titre indicatif seulement)

Taille du cadre	Micro-mini	Mini	Junior	Expert	Pro	ProXL	ProXXL
Développement	(39/40/41) x 18	(40/41) x18 à (39) x17	(39/40/41) x17	(41/42/43) x17 à (40/41) x16	(41/42/43) x16	(43/44) x 16 à +	> 44 x16
Longueur des manivelles	145 à 155 mm	150 à 160 mm	155 à 165 mm	165 à 175 mm	175 à 180 mm	180 à 185 mm	> 185 mm
Largeur du guidon	51 à 57 cm	53 à 60 cm	56 à 63 cm	65 à 69 cm	69 à 71 cm	71 cm	> 72 cm
Hauteur du guidon	3 à 6 cm	5 à 9 cm	7,5 à 13 cm	13 à 18 cm	18 à 20 cm	18 à 22 cm	> 22 cm
Longueur du tube supérieur	40 à 43 cm	43 à 45 cm	45 à 48 cm	48 à 50 cm	50 à 52 cm	> 52 cm	> 53 cm
Taille du pilote	< 1,30m	1,30 à 1,45m	1,35 à 1,50m	1,45 à 1,65m	1,55 à 1,75m	1,70 à 1,80	> 1,80

1.3 Vêtements et équipements de protection obligatoires

<p>Un casque intégral de type "Full-Face" Bien attaché</p>	
<p>Un chandail à manches longues couvrant le bras jusqu'au poignet et rentré dans le pantalon</p>	
<p>Des gants qui couvrent entièrement les doigts</p>	
<p>Un pantalon long est recommandé. Le type motocross avec cousinets de protection intégrés est préférable, mais un bon jeans pour sa résistance est très approprié. Le jeans n'est toutefois pas accepté lors des compétitions provinciales.</p>	

Guide du pilote

Club BMX Beauport



<p>Protection genoux/tibias Le port du pantalon court spécialisé de BMX de course est accepté, mais une protection rigide genou-tibia doit bien recouvrir la jambe.</p>	
<p>Des souliers à semelles adhérentes, fermés et attachés (rentrer les lacets dans la chaussure)</p>	
<p>Une bouteille d'eau pour s'hydrater.</p>	

1.4 Vêtements et équipements de protection recommandés

<p>Des lunettes de protection Protègent de la poussière et des petits débris.</p>	
<p>Un protecteur buccal En cas de chute avec impact de la tête, diminue les blessures aux dents, à la langue et aux gencives.</p>	
<p>Une protection cervicale Diminue le risque de lésion cervicale en limitant la flexion avant /arrière de la tête.</p> <p>*À considérer dès que le pilote effectue des sauts.</p>	
<p>Un plastron Les souples sont préférables, mais les rigides de motocross font le travail.</p> <p>Protège la cage thoracique, la colonne vertébrale et les clavicules.</p>	
<p>Des protèges coudes et avant-bras</p> <p>Les modèles souples et rigides sont au choix du confort du pilote.</p>	

Protection genoux/tibias

Une protection rigide genou-tibia doit bien recouvrir la jambe.



Charte proposée pour choisir la bonne grandeur de gants

Mesurez le tour de votre main.

Tour de main	Taille
17.8 cm	XS/7
20 cm	S/8
23 cm	M/9
25 cm	L/10
28 cm	XL/11
30.5 cm	XXL/12
33 cm	XXXL/13



1.5 Entretien des vêtements et équipements

Afin de conserver en bon état les vêtements et équipements, il faut les entretenir adéquatement. Les chandails, pantalons et gants doivent être lavés à l'eau et au savon à toutes les semaines. Normalement, ils peuvent être lavés dans la laveuse, mais pour le séchage il est préférable de suspendre pour sécher à l'air. Pour les autres équipements, c'est au besoin, mais au minimum 2 fois pendant la saison. Ils doivent être lavés à la main et suspendus pour sécher à l'air.

2. Lexique des parties du vélo



3. Lexique de BMX de course

ABA : American Bicycle Association

ACC : Association Cycliste Canadienne.

Bicross (ou Bi-cross) : Synonyme de BMX en français. Désigne à la fois le sport et le vélo.

Bunny hop : Technique consistant à faire décoller le bmx du sol en commençant par la roue avant.

Commissaire : personne qui gère et s'assure du bon déroulement des courses et au besoin applique les sanctions selon les règlements établis.

Cruiser : Vélo plus grand que la normale avec des roues de 24 pouces. Surtout utilisé par ceux qui ont débuté le BMX à un âge avancé (plus de 18 ans). Sa grande taille lui donne une plus grande stabilité. Désigne aussi les catégories réservées à ce type de vélo et parfois les pilotes qui l'utilisent.

Double : Obstacle avec deux bosses qui se suivent.

Elite : catégorie désignant les meilleurs pilotes (ancien nom : Superclasse)

Escalier : Obstacle composé de deux bosses et plus configurés de façon ascendante.

FQSC : Fédération Québécoise des Sports Cyclistes.

Flag man : Personne désigné à la sécurité sur les courbes lors des entraînements. Cette personne se sert d'un drapeau pour aviser les pilotes d'une anomalie sur la piste.

Gate : (Grille de départ) dispositif retenant les pilotes au départ. Elle tombe vers l'avant quand le départ est donné.

Headset : Couronne situé au-dessous et au-dessus du tube avant permettant au guidon de tourner sans friction.

Manual : Technique consistant à rouler sur la roue arrière.

MOTO : Terme anglais qui désigne un groupe de départ et une course.

Pad set : Protection en mousse pour recouvrir certaines parties du vélo ex : guidon, potence, tube supérieur.

Pédales automatiques (Clip) : Pédales qui s'accrochent aux pieds (des chaussures adaptées sont utilisées). Déconseillé pour les plus jeunes.

Pilote : Désigne un pratiquant du BMX de course.

Potence (stem) : Bloc fixant le guidon à la fourche.

Rider : terme anglais désignant un pilote.

Staging : zone de préparation des groupes de départ.

Section rythmique (rocker): obstacle composée d'une série de bosses rapprochée dans une section de la piste.

Simple : Obstacle composé d'une seule bosse.

Table-Top (plateau) : Obstacle élevé ayant un sommet plat. Bosse plate sur son sommet (donc une montée, avec une surface plane et une descente).

UCI : Union Cycliste International.

VÉLOCROSS : Terme français pour désigner le BMX ou le vélo de montagne.

Whip : figure consistant à penché (en l'air bien sûr) le BMX sur le côté tout en gardant le haut du corps droit.

16 pouces : Désigne une sorte de vélo utilisé par les débutants de 6 ans et moins. (Roues plus petites que la normale)

20 pouces : Désigne le vélo le plus standard du BMX. 20 pouces c'est le diamètre des roues.

4. Course

4.1 Déroulement d'une course

Voici quelques consignes à suivre pour s'assurer que votre premier événement soit agréable.

- Assurez-vous d'avoir un vélo en bon état pour éviter les ennuis mécaniques qui pourraient vous compliquer la tâche.
- Arrivez suffisamment tôt pour vous inscrire et ne pas être stressé avec cette étape.
- Prévoyez suffisamment de temps pour vous entraîner sur le parcours et identifier ses principales difficultés.
- Une fois les vérifications complétées, les motos (groupes de départ) seront affichées.

- Assurez-vous de suivre les consignes de l'annonceur et de vous présenter dans la zone de préparation des coureurs (staging) lorsque votre moto est appelée. C'est à cet endroit que les groupes de départ sont réunis.
 - a. Chaque pilote avance vers la grille de départ (Gate) selon sa moto (groupe de départ) et selon son corridor.
 - b. Il est important de garder le silence dans cette zone afin de permettre à chacun des pilotes de se préparer mentalement à la course qui s'en vient et de ne pas déconcentrer les pilotes qui sont déjà en position sur la grille de départ (Gate).
 - c. À l'appel du commissaire au départ, vous vous installez sur la grille de départ.
 - d. Prenez en note les numéros de vos motos ainsi que vos numéros de corridor.
 - Le commissaire fait une dernière vérification à savoir si tout est conforme (uniforme, plaque, corridor et groupe de départ (moto)).
 - Vous vous concentrez et vous partez à la fin de la séquence de départ. (signal sonore et la lumière verte qui allume)
- Vous faites la course en traversant chacun des obstacles sur toute la piste, au meilleur de vos capacités.
- Une fois votre course réalisée, dirigez-vous dans la zone de validation des positions par les commissaires: chiffres de 1 à 8 désignant le corridor correspondant à votre ordre d'arrivée (1er, 2^e, 3^e, 4^e, 5e, 6e, 7e et 8^e).
 - a. C'est à ce moment que vous pouvez signifier votre désaccord en levant le bras, aux commissaires à l'arrivée, à propos de votre position ou le comportement d'un coureur.

- b. Vous pouvez retourner dans les zones de spectateurs seulement lorsque les commissaires vous auront donné l'autorisation de partir.
- c. Après les trois motos de qualification, les groupes de départs pour les finales seront affichés.
 1. Ce sont ces courses qui détermineront l'ordre final de la course.
 2. Une fois les finales terminées, les prix et récompenses sont remis aux différents coureurs.

Cette étape peut être faite très simplement directement sur la piste à la fin de chacune des courses finales ou bien avec une cérémonie de remise des prix plus formelle avec Podium, photographies, etc.

Contenu proposé d'une trousse de dépannage de base à avoir lors des courses

<p>«Masking tape» et crayon feutre permanent</p> <p>Pour écrire les corridors et l'ordre des groupes de départ</p>	
<p>Ruban adhésif électrique</p> <p>Pour réparer temporairement une partie de vélo</p>	

Guide du pilote

Club BMX Beauport



<p>Collier serre-câble «Tie wrap» Pour attacher la plaque de guidon</p>	
<p>Pompe à vélo + manomètre Pour gonfler les pneus, selon la recommandation de pression sur le pneu. Plusieurs pompes ont un manomètre intégré. Assurez-vous d'avoir les bons embouts.</p>	
<p>Ensemble de remplacement de pneu Pour retirer le pneu de la jante.</p>	
<p>Deux chambres à air De bonne dimension pour les pneus.</p>	
<p>Une paire de pinces coupantes Pour couper les «Tie wrap» ou les câbles de freins.</p>	

Guide du pilote

Club BMX Beauport



<p>Un tournevis plat Multi-usages, entre autre comme levier.</p>	
<p>Un ensemble de clés Allenmétriques Ajuster la potence, le banc, le système de freins.</p>	
<p>Un jeu de clés à molette 10, 12 et 15 mm Ajuster le volant, enlever les roues, ajuster les freins, etc.</p>	
<p>Lubrifiant à chaîne (cire) Pour lubrifier la chaîne.</p>	