

SOMMAIRE

Qu'est-ce que le « BMX Race » ?

Le Bicycle Motocross (BMX)

- Historique
- L'équipement
- La piste : Les grandes lignes...
- La race
- Déroulement d'une compétition



Qu'est que le BMX ?

Le **Bicycle Motocross (BMX)** ou bicross est un sport cycliste physique, technique et très spectaculaire.

• **Historique** Le BMX est apparu à la fin des années 1960 en Californie. Enfants et adolescents animés par le désir de pratiquer la moto cross alors qu'ils n'en avaient pas les moyens ont donc assouvi leur appétit en participant à des compétitions de vélo sur des pistes qu'ils construisaient eux-mêmes.

L'équipement

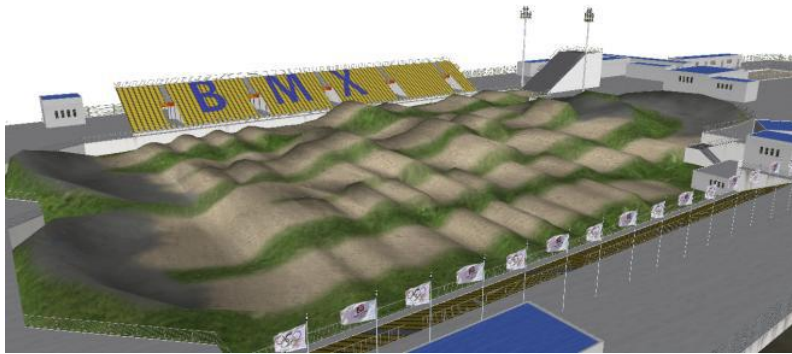
Le vélo de bicross est petit. Il possède des roues d'environ 50cm, sauf les « Cruisers » qui ont des roues de 24 pouces (1 pouce=2.54cm). Quand on parle de 21 pouces, c'est la taille du tube supérieur du cadre (top tube) au sol mais les roues restent de 20 pouces. Ce vélo est donc maniable. Il n'y a pas de dérailleur. L'équipement du pilote s'apparente à celui d'un pilote de motocross : gants, casque, protections.



La piste

Elles sont en terre battue avec un revêtement qui offre une surface très roulante pour favoriser vitesse et fluidité. Ces pistes font entre 280 et 400m de long, avec 3 à 6 virages et de 10 à plus de 30 bosses. Il y a plusieurs type de bosses : simple, double, triple, table, pro (simple+table), dromadaire, chameau, etc...





Ci-dessus: Vue 3D - Piste BMX De Lao Shan (JO Pékin 2008)



Anne-Caroline Chausson et Laetitia Le Corguillé respectivement médaille d'Or et médaille d'Argent en 2008, année où la discipline est devenue olympique.



Vue des gradins de la piste provisoire construite sur le Prado à Marseille pour la dernière manche de la Coupe De France de BMX. Événement dont le CG13 était partenaire. .

L'activité de l'association : initiation & perfectionnement du BMX Race

La Race

Il s'agit, pour les concurrents de parcourir une piste développant entre 340 m et 400 m. La piste est parsemée d'obstacles qui, soit se sautent, soit s'enroulent par cabrage du vélo sur la roue arrière. Les pratiquants de ce sport sont des pilotes. Ce sport est devenu discipline olympique pour les Jeux olympiques de Pékin en 2008. Au départ, les pilotes sont positionnés en équilibre sur une pente, appelée butte de départ, avec leur roue avant appuyée contre une grille de départ. Le système de départ est actionné par un piston à air, qui projette la grille vers l'avant et permet aux pilotes de s'extraire rapidement. Les ordres de départ sont énoncés par un haut parleur. Les concurrents regardent les feux tricolores, rouge, orange et vert et quand le feu passe au vert, la grille bascule vers l'avant.



Pilotes en course BMX Race – Trets 2013

Depuis 2004, la France a installé un nouveau système de grille de départ sécurisée et silencieuse ayant la forme d'un quart de lune caissonné, qui empêche ainsi qu'un pilote ne glisse un de ses membres en-dessous. Actuellement un nouveau système est utilisé dans certaines courses : la "random gate", littéralement "grille aléatoire", où un délai choisi aléatoirement par un programme s'écoule entre le "Watch the gate!" (annonce sonore dans le haut-parleur) et la chute effective de la grille, ce délai varie de 0 à 3,5 secondes.



Pilotes en course BMX Race – Trets 2009

- Cette mise aux normes s'impose pour organiser une Course BMX Race Départementale ou Régionale. Derrière la grille, il y a 8 pilotes au maximum pour s'élancer sur la piste. Si dans une catégorie d'âge, le nombre de participant est supérieur à 8 (ce qui est souvent le cas), les pilotes font 3 manches qualificatives par groupe de 8 pilotes maximum, puis des 1/8, 1/4, des demi-finales et une finale pour chaque catégorie d'âge. Il faut être dans les 4 premiers pour passer des manches au 1/4 puis des 1/4 aux demis... Il y a environ 15 catégories, filles et garçons séparés (sauf pour les courses moyennes où il n'y a pas assez de pilotes pour le faire). Les espoirs sont les débutants. Il faut avoir fait des résultats en espoir pour devenir expert puis élite (semi-professionnel). Les plus jeunes sont les pré licenciés (6 ans et moins) et les plus vieux sont les vétérans (plus de 40 ans). Un champion Elite de BMX est âgé en moyenne de 21 ans. Ces jeunes garçons et filles sont des sportifs de haut niveau reconnu par le Ministère Jeunesse et Sport et bénéficient d'un suivi médical.



Pilotes en entraînement BMX Race – Grille de Départ Piste de Cavaillon 2009 Pilotes en Course BMX Race – Coupe Régionale Grille de Départ Piste des Angles 2009

Ce type de grille favorise les réflexes et enlève l'avantage qu'avaient les pilotes à domicile qui savaient exactement à quel instant s'abaissait leur grille. Elle est désormais obligatoire pour pouvoir effectuer des compétitions régionales et mêmes départementales. Le BMX Club Sainte-Victoire, la Mairie de Trets aidés par les subventions du Conseil Général 13 et du Conseil Régional PACA disposent de la «Random Gate» depuis Octobre 2009.

Le Dirt

Le dirt est la discipline qui consiste à exécuter des figures sur des bosses en terre. La difficulté du dirt étant que les bosses d'appel et de réception sont en général espacées de plusieurs mètres. L'autre difficulté dans cette discipline étant de réussir à placer des figures pendant le saut telles qu'un 360°, un backflip (salto arrière), un frontflip (salto avant), ou un tailwhip (le cadre du vélo effectue une rotation autour du tube de direction) et bien d'autres figures (busdriver, no hand, superman...).

➔ **Nous ne pratiquons plus cette activité depuis 2012, celle-ci étant enseignée et pratiquée au club de Dirt de Peynier (<http://www.peynierbmx.com>)**
Alexandre Dropsy (en haut) et Nicolas Agnel (droite) Entraîneurs Dirt en 2009 au BMX Club Sainte-Victoire



•**Une compétition BMX Race *Déroulement*** En compétition, 3 manches sont dites de qualification : au total des résultats sur ces manches, les pilotes sont sélectionnés pour les phases suivantes (1/8, 1/4, 1/2 finale selon le nombre d'inscrits). Les compétitions se déroulent sur des pistes radicalement différentes selon les clubs, par leurs obstacles, mais pas par leur longueur. Une piste mesure toujours entre 350 et 400 mètres. Pour simplifier, il s'agit d'un sprint où huit pilotes se disputent les premières places. Les courses se déroulent par manches (1 tour de piste), des qualifications jusqu'aux finales. Il existe une dizaine de catégories de pilotes classés par âge, du pré-licencié (5 ans et -) aux vétérans (40 ans et +) en passant par les élites (catégorie semi-professionnelle). Toute compétition commence par des essais. Ces essais se font par groupes de catégories. En premier lieu ce sont des essais libres, puis sont enchaînés les essais contrôlés qui se font en simulation de compétition (huit pilotes sur la grille, start, tour de piste, avant de lâcher une autre race). Ensuite les courses peuvent commencer. Les feuilles de "race" sont affichées. Elles comportent : - le numéro de la race - la catégorie - le nom des pilotes - leurs places sur la grille pour les manches qualificatives. Les pilotes sont invités à se rendre en pré-grille où ils sont placés dans des couloirs indiquant leur numéro de race. Chaque race va alors être appelée pour être courue dans un ordre croissant de catégorie (des pré-licences jusqu'aux vétérans). A l'issue des 3 manches qualificatives, les 4 premiers pilotes de chaque race se voient qualifiés pour les 1/8, 1/4 ou 1/2 finale. Les 1/8, 1/4, 1/2 finales se font sur une manche sèche. Les quatre premiers de chaque race accèdent à la suite de la compétition jusqu'aux finales. Les finales se courent à huit pilotes avec présentation de ceux-ci avant chaque départ. Les catégories: pré-licenciés, poussins, pupilles, benjamin, minime, cadet, junior, master, Homme/Femme 17 Ans et +, H/F 29-39 ans, Vétérans 40 ans et +, Elite.



Détail du contenu technique d'un entraînement « classique » de BMX Race

Les pilotes suivent un processus d'apprentissage progressif avec par ordre :

- L'échauffement
- La base du passage d'obstacles: - L'enroulage,
- Le cabrage
- Le pompage
- Le départ
- Le saut (pour pilotes avec la maîtrise des techniques précédentes)
- L'étirement

Détail du contenu technique des apprentissages

L'ECHAUFFEMENT - Pourquoi ? Comment ?

L'échauffement augmente la précision d'exécution des mouvements, ce, grâce à une élévation de la température corporelle, une réduction des résistances élastiques musculaires et tendineuses, une meilleure lubrification des surfaces articulaires, un réveil sensoriel. Tout cela amène, en plus du fait d'être chaud avant de rouler, à éviter des blessures, que ce soit dans la journée, ou à long terme. Enfin l'échauffement a aussi des répercussions psychiques, importantes surtout en compétition. Il provoque un état d'excitation optimale et permet une plus grande vigilance et porte la concentration de l'individu sur la compétition.

LA DUREE D'UN ECHAUFFEMENT... L'échauffement dure de 15 à 30 minutes et prend en compte différents paramètres : - l'âge : plus le sportif sera âgé, plus l'échauffement sera prudent, progressif et prolongé, de même le type d'échauffement (les exercices) variera selon l'âge. - le moment de la journée : il faudra un échauffement plus long en matinée qu'en après midi. - le niveau d'entraînement : l'intensité d'échauffement sera différente selon que l'on est novice ou expérimenté. - la température extérieure. L'intervalle optimal entre l'échauffement et les exercices suivants est de l'ordre de 5 à 10 minutes mais les effets tendent à diminuer seulement aux alentours de 20 à 30 minutes. Enfin l'échauffement n'aura servi à rien au-delà de 45 minutes. Tous ces éléments exposés nous permettent de déterminer un échauffement type pour le BMX. Un échauffement est aussi dit général ou spécifique. L'un fait appel aux grands groupes musculaires, réveille l'ensemble des capacités fonctionnelles de l'organisme. L'autre touche les muscles directement appelés à fournir un effort pour des accélérations, départs, enroulages... La plupart du temps les deux types sont associés. Echauffement classique La PNF : il s'agit d'une façon active de s'étirer. L'exercice consiste d'abord à étirer progressivement le muscle en question (4 à 6 secondes), puis de contracter le muscle dans la même position 6 à 8 secondes, enfin étirer plus fort encore 8 à 10 secondes. Ce type d'échauffement nécessite aussi et de s'hydrater en conséquence.

Le passage d'obstacles

Le pompage Ici, pomper correspondra à passer une bosse les 2 roues au sol. Nous pouvons décomposer le mouvement en plusieurs étapes :

- 1.avec une certaine vitesse et après avoir arrêté de pédaler, dans la montée de la bosse, les bras vont se fléchir, le bassin va commencer à reculer tout comme les jambes à se fléchir
- 2.au sommet de la bosse, les bras et les jambes seront fléchis et les fesses bien en arrière de la selle
- 3.dans la descente, les bras se tendent, voire poussent pour gagner de la vitesse, le bassin avance dans le même but et les jambes commencent à se tendre
- 4.le bassin est revenu à sa position initiale et les jambes ont terminé de se tendre.

L'Enroulage

En terme de progression, pour comprendre le geste, l'enroulage est une seconde étape intéressante. Il se pratique surtout sur ce que l'on peut appeler des multiples bosses : double, table, triple... Ici, la notion d'équilibre est plus importante qu'auparavant qu'il soit latéral ou longitudinal, cela, du fait que le pilote de BMX va se retrouver en position sur la roue arrière uniquement.

- 1.avec de la vitesse, après arrêt du pédalage, les bras doivent être tendus, les jambes pliées, le bassin représenté par les fesses au niveau de la selle ou légèrement en arrière
- 2.dans la montée de la bosse, le pilote bascule ses épaules en arrière, dans la même position, de ce fait les fesses se retrouvent juste derrière la selle
- 3.en haut de la bosse la roue avant est levée, le pilote reste toujours dans la même position
- 4.lorsque le pilote descend la 1ère bosse, il pousse sur ses jambes, de ce fait sa roue arrière ne décolle pas, et cela relance le vélo jusqu'à la bosse suivante. Il se remet dans le même temps un peu en avant pour pousser dans la 2nde descente. Différents détails auxquels il faut faire attention : - garder le dos gainé - tirer avec les épaules plutôt qu'avec les bras - éviter aussi de jeter les fesses en arrière. Le transfert du poids vers l'arrière n'aura pas réellement lieu.

Le cabrage

Le geste du cabrage est le même que celui de l'enroulage. Il est tout de même plus difficile dans le sens où le début du geste a lieu sur le plat. Aucune bosse n'aide à jeter les épaules en arrière, à trouver la position au dessus de la roue arrière.

- 1.avec de la vitesse, après arrêt du pédalage, les bras doivent être tendus, les jambes pliées, le bassin représenté par les fesses au niveau de la selle ou légèrement en arrière
- 2.le rider jette ses épaules au dessus de la roue arrière dans la même position
- 3.une fois sur l'arrière il faut tendre ses jambes pour monter la bosse jusqu'au sommet
- 4.au sommet je me bascule en avant pour pousser dans la descente de la bosse tout en pliant mes bras et mes jambes. Les recommandations sont les mêmes que pour l'enroulage : bien garder le dos gainé, éviter d'agir avec les bras et de jeter ses fesses en arrière. Enfin plus la bosse sera haute plus le pilote devra garder longtemps ses jambes fléchies pour réussir à gravir la bosse sur la roue arrière.

LE DEPART.

C'est un geste compliqué en terme de coordination ainsi que de vitesse d'exécution. En effet, un bon départ cumule vitesse, précision et puissance, quel que soit le type de geste. Dans le cadre d'un apprentissage et d'une initiation, seul le départ poussé est enseigné.

a)La position d'attente

Il convient de préciser la position que le pilote doit adopter avant de partir, pendant les ordres en quelque sorte. Dans un souci d'un enchaînement qualitatif du pédalage, mais aussi pour avoir une action plus longue au premier coup de pédale, cette dernière est généralement placée entre l'horizontale et l'axe de descente de la butte de départ. Le talon du pied avant est légèrement orienté vers le bas afin de mieux tenir l'équilibre. Cela dit, il peut aussi être à plat, il n'est pas si difficile de tenir l'équilibre de cette façon. Pour plus de force, le pilote doit installer son pied de telle sorte que l'avant de la plante du pied (partie épaisse de la voûte plantaire) soit bien posé sur l'axe de la pédale. Cela correspond environ à une position 1/3 du pied devant l'axe et 2/3 derrière l'axe. Les jambes sont légèrement pliées et verrouillées, sous tension. Les fesses et donc le bassin se situent un peu derrière la selle. Le tronc (dos, cou, tête) doit être gainé, plat, pour une mise sous tension sans déséquilibre et une meilleure transmission par la suite des forces et de l'énergie acquise par le geste. Les poignets sont légèrement cassés avec les bras tendus ou légèrement cassés. A noter que la cassure des bras peut varier surtout pour les départs anticipés selon le type de butte de départ (raide ou non) et de départ (classique ou slingshot). Une fois bien placé et le corps sous tension avant le signal sonore ou lumineux, le pilote est prêt à partir.

b) Le départ poussé

Le départ poussé est le premier geste que tous les pilotes apprennent, après intégration de l'équilibre. Les deux roues sont en fait collées au sol au moment où la grille se déclenche. Depuis la position d'attente définie auparavant, le pilote va littéralement projeter son bassin vers l'avant. Les épaules s'aligneront non seulement avec les poignets et les bras, mais aussi avec l'axe bassin/cheville. 2 points doivent alors être abordés ici : tout d'abord, l'extension de la jambe, la poussée sur la pédale, est indissociable de l'avancée du bassin, cela pour une efficacité, un transfert d'énergie optimaux. Il faut ensuite éviter une montée du bassin. Normalement la trajectoire, dans le cas présent, doit être parallèle à la descente de la butte. Cette fixation sera possible grâce aux épaules et au guidon, les bras servant alors de liens. Le but du départ est de suivre, de « coller » le plus possible la grille, ainsi, dans ce type de départ, l'avancée du bassin aura lieu un tout petit peu avant la chute de la grille.

c)Le pédalage

Deux types de pédalage se déclinent sur la descente de la butte de départ : en premier lieu la puissance est développée, peu à peu le pédalage se transforme en vélocité. Dans les deux cas, les temps morts doivent être réduits au maximum. 2 actions possibles :

- l'avancée du bassin a lieu pour chaque demi-tour de manivelle jusqu'à ce que l'inertie développée par ce mouvement soit assez faible pour passer à un pédalage de vélocité. Ainsi les bras doivent après chaque coup de pédale repousser l'engin vers l'avant et le bassin, alors en arrière, s'avance de nouveau mais plus aussi loin.
- le coup de griffe (extension dorsale de la cheville) qui permet de pousser la manivelle au-delà de la verticale et qui favorise donc le retour de la pédale suivante.