

EQUIPEMENTS OBLIGATOIRES (Entraînement et Compétition)

CASQUE INTEGRAL.
L'ASSURANCE NE FONCTIONNE PAS EN CAS D'ACCIDENT SANS CASQUE.

Poignées de guidon bouchées

Manches Longues

Frein arrière en état de fonctionnement. Câble de frein coupé court ou attaché.

Gants Fermés

Pneus corrects

Pantalon long avec le bas serré.
Le Jean est autorisé.
Le Jogging est interdit.

Chaine tendue

Pas de Peggs ni d'axe trop long

Chaussettes recouvrant les chevilles

Plaque avant et Plaque de cadre.
L'autocollant (jaune pour les garçons, bleu pour les filles) avec le numéro et la plaque de cadre avec le numéro sont fournis par le club lors de la première compétition.
Le renouvellement est à la charge du pilote.

Pastille autocollante pour faire les essais.
Une couleur spécifique pour la catégorie.
Fournie par le club lors de la première compétition.

LES CATEGORIES

On tient compte de l'âge atteint en 2014 :

Catégories Garçons / Hommes :

Catégories 20 pouces :

Pré-licences : 6 ans ou moins

Poussins : 7 et 8 ans

Pupilles : 9 et 10 ans

Benjamins : 11 et 12 ans

Minimes : 13 et 14 ans

Cadets : 15 et 16 ans

Juniors : 17 et 18 ans (compétition avec les 17-29 ans)

Femmes 17 ans et plus

Hommes 19-29 ans

Hommes 30 ans et plus

Catégories Cruiser (24 pouces) :

Minimes

Cadets

Juniors

19-29 ans

30-39 ans

40 ans et plus

Femmes 15 ans et plus

Catégories Filles / Femmes:

Catégories 20 pouces :

Pareil que les hommes jusqu'en cadet. Les filles courent soit dans des catégories regroupées soit avec des garçons 2 ans plus jeunes.

Femmes 17 ans et plus

Catégories Cruiser (24 pouces) :

Femmes 15 ans et plus

Pour les catégories regroupées, un classement séparé est fait en fin de saison.

LES ENTRAÎNEMENTS

Tous les samedis de 13h30 à 15 h pour les enfants nés depuis 2004 : pré-licenciés, poussins, pupilles.

Tous les samedis de 15h15 à 17h15 pour les pilotes nés en 2003 et avant : Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, Adultes.

Important :

Le vélo doit être en état et les pneus gonflés. Les entraîneurs n'ont pas le temps de faire de la mécanique.

Le pilote doit avoir de la boisson.

Avant de déposer un pilote, il faut s'assurer que l'encadrement est sur place.

Engagements aux compétitions Normandes

L'engagement d'un pilote coûte 11€ pour une manche du challenge régional et 7€ pour la Coupe de Basse-Normandie. Pour ces compétitions, le club prend l'engagement en charge.

Les pilotes doivent obligatoirement s'inscrire au plus tard 8 jours avant la compétition (le samedi de la semaine précédente).

Prévenir la Présidente ou la Secrétaire, lors de l'entraînement le samedi 8 jours avant la compétition. Téléphoner si vous n'êtes pas présent à l'entraînement mais sans attendre la dernière minute.

En cas de changement de dernière minute.

Prévenir la Présidente ou la Secrétaire avant le Mardi soir précédent la compétition.

En cas de force majeure (enfant malade le samedi par exemple).

Essayer de prévenir la Présidente ou la Secrétaire ou un membre du bureau.

En-dehors de ces 2 règles, le club facturera l'engagement au pilote qui ne s'est pas présenté à la compétition.

Comment se passe une compétition en Challenge régional

LE MATIN : Il faut attendre en pré-grille 10 minutes avant le début des essais. Les pré-licences peuvent être autorisés à se faire accompagner par un parent mais les parents doivent descendre du start dès le départ.

Lors de la première compétition, votre président ou secrétaire du club doivent vous distribuer une pastille de couleur à coller sur la plaque pour vous permettre de rejoindre la pré-grille avec votre Bloc d'essais.

La matinée est consacrée aux essais et aux courses Cruiser.

9h00 - Essais Cruiser

9h15 - Essais Side-car

9h25 - 1^{ère} manche Cruiser
- 1^{ère} manche side-car

9H45 - Essais Minime



10h10 - 2^{ème} manche Cruiser
- 2^{ème} manche side-car

10H20 - Essais Benjamin(e)



10H35 - 3^{ème} manche Cruiser
- 3^{ème} manche side-car

10h55 - Essais Pupille F . G



11h10 - 1/2 Finale cruisers
- 1/2 Finale side-car

11h20 - Essais Poussin et Prélicence F.G



11h40 - Finale Cruiser
- Finale side-car

PAUSE REPAS

12h35 à 13H00 - - Essais à partir des Cadet(es) et + ainsi que Dames (20 pouces) Elites régionaux inclus + minimes faisant du cruiser

12H55 APPEL EN PRE-GRILLE

13H00 DEBUT DES COURSES



Dans la matinée, les feuilles de races sont affichées sur de grands panneaux.

POSITIONS			RACE 114 Junior				RESULTATS		POSITIONS			
M1	M2	M3	PLAQUE	NOM	PRENOM	CLUB	M1	M2	M3	M1	M2	M3
8	2	3	79L	LEBON	Jean-Baptiste	Flers	8	2	3			
7	6	1	77F	FOULON	Théo	Caen	7	6	1			
6	3	5	03D	DESGROUAS	Jimmy	Vire	6	3	5			
5	1	7	45J	JARRY	Hugo	Verneuil sur Avre	5	1	7			
4	8	2	43G	GARLAN	Benjamin	Bolbec Nointot	4	8	2			
3	5	6	50L	LAUNAY	Alan	Pays d'Alençon	3	5	6			
2	7	4	59L	LEMARIE	Hadrien	Evreux	2	7	4			
1	4	8	45F	FRIEDRICH	Florent	Caen	1	4	8			

FINALE

Vous trouverez :

- votre numéro de Race
- Votre place sur la grille à chaque manche.
- La suite de la compétition après les 3 manches.

S'il n'y a que 8 coureurs de la même catégorie, le classement se fera sur 3 manches.

Il faut faire dans les 4 premiers sur le total des 3 manches pour faire la suite de la compétition.

LE MIDI : On peut prévoir un Pique-nique ou acheter à manger sur toutes les compétitions. Pour plus de convivialité et afin de se connaître, parents, pilotes se regroupent sur toutes les courses pour manger ensemble.

L'APRES-MIDI : Début des compétitions à 12h55 pour toutes les catégories. Ne pas oublier de consulter les feuilles de Race pour savoir si vous êtes qualifié pour la suite.

Comment se rendre à une compétition

Le transport est à la charge des parents qui peuvent se grouper pour les compétitions lointaines.

Adresses des pistes accueillant des compétitions :

- BOLBEC : Parc du Val aux grès
- CAEN : Avenue du 19 Mars 1962 – Complexe sportif Caen Sud, La grâce de Dieu.
- EVREUX : Rue du Val d'Iton – Rejoindre le quartier St Michel
- FLERS : Rue du commandant Charcot
- LE TREPORT : Stade Sainte-Croix
- MONTIVILIERIS : Près de la piscine et du stade de foot
- PETIT-COURONNE : Complexe sportif l'Archipel
- QUERQUEVILLE : Allée des Carrières
- SAINT-GERMAIN DU CORBEIS : Centre, Parking de la salle des fêtes
- SOTTEVILLE : Rue Léon Salva, Complexe sportif Jacques Anquetil
- VIRE : Rue André Malraux, Complexe sportif du Val de Vire
- VERNEUIL : La Mare à Moudre, Stade Victor Linart

La coupe de Basse-Normandie et Le Chpt de l'Orne

La Coupe de Basse-Normandie de BMX a pour but de proposer une épreuve permettant aux nouveaux licenciés et à leur famille de découvrir la compétition.

Challenge National

Qualificative pour les championnats de France, cette compétition entre Bretagne, Pays-de-Loire, Orléannais et Normandie est ouverte à tous les pilotes ayant participé à au moins 1 manche du challenge régional. SAUF PASS-Cyclisme.

Les Assises

Elles auront lieu en fin d'année.

Tous les pré-licenciés seront récompensés

Pour les autres catégories seront récompensés, ceux qui ont fait au minimum 5 manches du Challenge régional.

- Les 8 premiers et 50% des autres pilotes de chaque catégorie 20 pouces jusqu'à minime inclus
- Exception pour les 11 benjamines qui seront toutes récompensées
- Les 8 premiers à partir de la catégorie Cadet et pour les Cruisers

Important : la présence aux Assises est obligatoire pour recevoir sa récompense.

LES SITES WEB

Flers : <http://club.sportsregions.fr/bmx-flers>

Normandie : <http://bmxfrance.free.fr/cedr/bicross>

France : <http://www.bmx2day.com>

<http://www.bmxmag.net>

Le site de la fédération Française de Cyclisme

<http://www.ffc.fr>