



# BMX SP3C

Saint Paul 3 Châteaux

## Le BMX (Présentation générale)

Il s'agit de parcourir une piste longue d'environ 350m (à l'aide d'un vélo de bicross). Cette piste a la particularité d'être parsemée de bosses. C'est un sport acrobatique et spectaculaire...

Les pratiquants de ce sport sont des "pilotes" (on dit aussi parfois "Bicrosser").

Son nom courant en France est **bicross** (dans les années 1980 on disait parfois vélo-cross)

La discipline dans sa variante supercross est devenue **sport Olympique** à Pékin en 2008 où les française ont brillées en remportant l'Or et l'Argent.

### Historique

Le **BMX** (Bicycle Motocross) est un sport qui est apparu aux Etats Unis dans les années 70.

A l'origine, ce sport a eu comme objectif de permettre aux jeunes peu fortunés, de pratiquer, à moindre frais, le motocross de leurs parents grâce à des vélos.

Il est arrivé en France au début des années 80. Un phénomène de mode l'a lancé avant l'arrivée d'un autre phénomène de mode: le VTT.

Le plus souvent, il faudra vous inscrire dans un club et si vous voulez faire de la compétition, il vous faudra une licence.

Plus de 12 000 pilotes sont licenciés à la FFC dont une écrasante majorité de «racer» (pratiquant la race) plus quelques FreeStyler. Le nombre de pratiquant est plus élevé car plusieurs clubs proposent des solutions sans licence à la FFC. Le nombre de licencié augmente chaque année avec le phénomène de mode et les médailles au JO de Pékin en 2008.

---

Piste des Archivaux – 26130 Saint Paul 3 Châteaux

Président : MARTINAT Hervé 9 Allée du Lez Lotissement Les Rouveyrolles  
26790 La Baume de Transit

☎ 06 80 22 77 86

E-Mail : [bmxsp3c@gmail.com](mailto:bmxsp3c@gmail.com)

<http://bmxclubstpaul.free.fr/>



# BMX SP3C

## Saint Paul 3 Châteaux

### La piste de race :

L'objet de cette présentation est le BMX sous sa forme "race" (course sur piste). Vous verrez ci-dessous d'autres formes de BMX. Les pistes de bicross sont toutes différentes les unes des autres. Elles font entre 300 et 400m de long. Il y a de 3 à 6 virages et de 10 à plus de 30 bosses. Ces dernières sont particulièrement sélectives pour que les meilleurs en technique soient avantagés. Il y a plusieurs types de bosses:

- Une **simple** est une bosse toute seule. Les pilotes la passent en se mettant sur la roue arrière avant de l'atteindre.
- Une **double** est une série de deux bosses qui se suivent. Elles sont écartées de 2 à 8 mètres. Deux solutions sont adoptées pour passer rapidement: sur la roue arrière pendant le creux (l'enroulé) ou en sautant d'une bosse à l'autre (ce qui est spectaculaire quand les sauts font 6 à 8 mètres de long). C'est l'obstacle le plus souvent rencontré sur les pistes.
- Une **triple** est une série de trois bosses.
- Une **table** est une bosse en forme de table : une montée, un plat et une descente. Le plat fait de un à 8 mètres de long, toujours pour favoriser les sauts.
- Une **pro** est une double dont la première bosse est plus petite que la deuxième.
- Une **chaise** est une bosse suivit d'un plateau (en forme de chaise).
- Des **woops** sont une série de bosses très rapprochées (5 à 8 bosses, 2 à 5 mètres entre chaque bosse). Il s'agit d'un obstacle particulièrement intéressant car il existe de multiples manières de les passer. Souvent, les pilotes sautent ces bosses deux par deux.

Bien sûr, il existe beaucoup d'autre style de bosses. L'imagination des concepteurs de piste n'a pas de limite.

---

Piste des Archivaux – 26130 Saint Paul 3 Châteaux

Président : MARTINAT Hervé 9 Allée du Lez Lotissement Les Rouveyrolles  
26790 La Baume de Transit

☎ 06 80 22 77 86

E-Mail : [bmjsp3c@gmail.com](mailto:bmjsp3c@gmail.com)

<http://bmclubstpaul.free.fr/>



# BMX SP3C

Saint Paul 3 Châteaux

## La compétition :

Une compétition de bicross est faite d'une série de petits sprints. Au départ, les pilotes tiennent en équilibre contre une grille. Ils entendent "Attention. Ok. Random start. Riders ready? Watch the light!". Ils regardent le feu et quand il passe au vert, la grille bascule vers l'avant. Il y a 8 pilotes au maximum 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 qualificatifs, (ou les phases d'avant selon le nombre de participants) puis 1/4, demis et finals.

Il faut être dans les 4 premiers pour passer des manches au 1/4 puis des 1/4 aux demis...

Il y a environ 25 catégories, en fonction de l'âge puis du niveau chez les grands (Nationaux et Elites). Les filles sont séparées des garçons. Les espoirs sont les débutants.

Il faut avoir fait des résultats pour devenir **national** puis **élite**.

Les cruisers sont ceux qui ont un vélo de 24 pouces.

Les plus jeunes sont les pré-licences (5 - 6 ans) et les plus vieux sont les vétérans (plus de 40 ans).

Vous pouvez consulter sur de nombreux site les articles concernant des compétitions de BMX ainsi que l'actualité et les résultats.

## Le vélo (voir fiche vélo) :

Le vélo de bicross est plutôt petit. Il possède des roues de 20 pouces (sauf la catégorie des "Cruisers" qui ont des roues de 24 pouces). Ce vélo est donc particulièrement maniable. Il n'y a pas de dérailleur: les courses sont des sprints courts (moins d'une minute selon le règlement). L'équipement est le plus simple possible pour alléger le vélo.

Mais toutefois une tenue stricte de pilote de cross doit être portée pour la sécurité. (voir fiche pilotes)

---

Piste des Archivaux – 26130 Saint Paul 3 Châteaux

Président : MARTINAT Hervé 9 Allée du Lez Lotissement Les Rouveyrolles

26790 La Baume de Transit

☎ 06 80 22 77 86

E-Mail : [bmxsp3c@gmail.com](mailto:bmxsp3c@gmail.com)

<http://bmxclubstpaul.free.fr/>



# BMX SP3C

## Saint Paul 3 Châteaux

### Les dérivés du BMX :

La discipline la plus courante est la **race**.

Le **Free Style** est un exercice de maîtrise de son vélo. Au sol, pratiquement arrêté, l'équilibre est à l'honneur.

Aussi avec une rampe comme pour le Skate. On distingue le **flat** (exercices au sol), la **rampe** ou **vert** (comme pour le skate) et le **street** (avec du « mobilier urbain » c'est-à-dire ce qu'on peut trouver dans la ville qui peut servir à sauter).

Le **Dirt** est apparu quand les pilotes sont devenus plus doués : Il ont d'abord sauté des doubles de plus en plus longue, puis certains se sont mis à lâcher une main. Cette pratique jugée dangereuse a été interdite en compétition mais s'est développée entre les courses car elle apporte beaucoup de spectacle. Désormais, les Dirters font des loopings dans tous les sens, font tourner leur guidon tout en lâchant les pieds...

Le **supercross** est un dérivé de la race apparu dans le milieu, les piste sont nettement plus difficile avec des bosses plus grandes des sauts plus long et plus haut, le départ donne plus de vitesse. La difficulté fait que seuls les pilotes pratiquant à un niveau Elite de la race (moins de 1% des licenciés) peuvent pratiquer cette variante. C'est cette discipline qui est sport Olympique à partir de Pékin 2008.

### Où pratiquer?

Dans la plupart des villes ou à proximité, il y a des pistes de BMX et des champs de bosse.

Pour savoir si il y a une piste près de chez vous, le mieux reste de contacter sa mairie. Vous pouvez aussi chercher des contacts dans les clubs sur Internet.

Si vous êtes FreeStyler renseignez-vous sur l'existence d'un skatepark. Il y a de moins en moins de rampe près des pistes et les skateurs ne sont pas toujours prêts à prêter les leurs.

---

Piste des Archivaux – 26130 Saint Paul 3 Châteaux

Président : MARTINAT Hervé 9 Allée du Lez Lotissement Les Rouveyrolles  
26790 La Baume de Transit

☎ 06 80 22 77 86

E-Mail : [bmxsp3c@gmail.com](mailto:bmxsp3c@gmail.com)

<http://bmxclubstpaul.free.fr/>