**Conseils techniques vélo BMX Race**

Le choix d'un vélo BMX race dépend de la taille du pilote et de son poids. De la taille dépendra le cadre, le guidon, la longueur des manivelles. Du poids, la dimension des pneumatiques.

**Tailles de vélo (varie légèrement en fonction des marques de vélo)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taille du Pilote**  | **taille du cadre**  | **Hauteur du guidon**  | **Largeur du Guidon**  | **Longueur des manivelles**  | **Longueur du tube supérieur**  | **Développements moyens**  |
| < à 1.30m  | Micro-mini  | 3 à 6cm  | 51 à 57cm  | 130 à 145mm  | 40 à 43cm  | (39/40/41)x18  |
| 1.30 à 1.45m  | Mini  | 5 à 9cm  | 53 à 60cm  | 145 à 155mm  | 43 à 45cm  | (40/41)x18 à 39x17  |
| 1.35 à 1.50m  | Junior  | 7,5 à 13cm  | 56 à 63cm  | 155 à 170mm  | 45 à 48cm  | (39/40/41)x16  |
| 1.45 à 1.65m  | Expert  | 13 à 18cm  | 65 à 69cm  | 165 à 175mm  | 48 à 50cm  | (41/42/43)x16 à (40/41)x15  |
| 1.55 à 1.75m  | Pro  | 18 à 20cm  | 69 à 71cm  | 175 à 180mm  | 50 à 52cm  | (42/43/44)x16  |
| 1.70 à 1.80m  | Pro XL  | 20 à 22cm  | 71cm  | 180 à 185mm  | >52cm  | (43/44)x16 à +  |
| > à 1.80m  | Pro XXL  | > à 22cm  | >72cm  | 185 mm  | >53cm  | > 44x16  |

 **Dimension des pneus**

C'est selon le poids du pilote, seule la largeur du pneu est indiquée. Attention le pneu est appareillé avec sa jante, éviter de monter des pneus sur des jantes qui ne correspondent pas. Utiliser une taille au-dessus de celle recommandée freine le pilote et alourdi le vélo. Attention de bien gonfler les pneus pour éviter le pincement des chambres à air lors de la réception de sauts.

• Moins de 25 kg : 1"

• Entre 25 et 40 kg : 1-1/8"

• Entre 40 et 52 kg : 1-3/8"

• Entre 52 et 65 kg : 1.50

• Plus de 65 kg : 1.75

**Longueur des manivelles**

Il faut mesurer la longueur de l'entrejambe et appliquer le rapport suivant :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Entrejambe**  | **Manivelles**  | **Entrejambe**  | **Manivelles**  |
| 38-40cm  | 130mm  | 58-63cm  | 160mm  |
| 40-44cm  | 135mm  | 63-66cm  | 165mm  |
| 44-48cm  | 140mm  | 66-69cm  | 170mm  |
| 48-51cm  | 145mm  | 69-74mm  | 175mm  |
| 51-55cm  | 150mm  | 74-76,5mm  | 177mm  |
| 55-58cm  | 155mm  | 76,5-83mm  | 180mm  |

**Règles sur le développement**

Voilà un sujet sensible qui demande beaucoup d'attentions et de réflexions**.** Avant tout, le développement est quelque chose de très personnel mais des règles de base existent.

Pour choisir son développement il faut considérer deux approches qui sont liées à la longueur des manivelles. Pour une vitesse égale :

- Une petite taille de manivelles et un petit développement feront augmenter la cadence de pédalage

- Des grandes manivelles et un développement important feront baisser la cadence

A chacun ses goûts mais en BMX les cadences sont élevées, toutefois les petits pilotes ne peuvent pas atteindre les mêmes cadences que les grands.

Globalement, nos amis américains considèrent comme valeur de base un développement de 54 inches (soit 137,16 cm) avec un écart de +- 1.5.

Les tableaux ci-dessous donnent pour chaque taille courante de pignon arrière (14, 15, 16) et de pneus la fourchette de développement qu'il conviendrait de suivre pour avoir de bons résultats, si vous n'êtes pas dans la case verte et que vous avez du mal à passer les manches dans vos races, c'est le moment de remettre en question votre développement. Les tableaux donnent le développement en inches





**Règlementation des plaques et numéros de plaques.**

Le port des plaques est obligatoire pour toutes les épreuves se disputant sous les règlements de la FFC. Elles doivent être fixées solidement sans qu’aucun accessoire ne vienne nuire à leur lisibilité.

**La plaque frontale doit porter les éléments suivants:**

1 carré autocollant de 100 millimètres minimum de coté.

1 ou 2 chiffres d’une hauteur de 80 millimètres minimum avec épaisseur du trait 10 millimètres minimum, et 1 lettre de 40 millimètres minimum de hauteur.

**Couleur des plaques frontales.**

Les coureurs doivent utiliser les couleurs des plaques et des numéros spécifiés pour la catégorie dans laquelle ils courent :

**Hommes élite, femmes élite, homme élite cruiser, femme élite cruiser** : Fond blanche chiffres noirs.

**Hommes /femmes nationaux, homme /femme nationaux cruiser** : Fond noir chiffres blancs.

**Femmes, Filles** : Fond bleue chiffre blancs.

**Hommes, Garçons** : Fond jaune chiffres noirs.

**Cruisers** : Fond rouge chiffres noirs

**La double plaque latérale est également obligatoire (sauf compétitions départementales)**

La double plaque latérale doit porter sur chaque face de couleur blanche, 1 ou 2 chiffres de couleur noire, d’une hauteur de 80 millimètres minimum avec épaisseur du trait 10 millimètres minimum.

**Tout cet ensemble est normalisé, le graphisme ne pourra être modifié, aucun autocollant ou aucune surcharge ne pourra empiéter sur la surface du carré. Tout pilote qui aura des plaques non conformes, ou qui ne portera pas les plaques à numéro conformes aux feuilles de race affichées, se verra classer 8ème (quel que soit le nombre de partants) à chaque manche. Et ce, tant qu'il n'aura pas mis les plaques correctes.**

**Numérotation nationale**.

Les plaques des Filles, Garçons et Cruisers sont numérotées suivant le principe d’une numérotation nationale et permanente pour chaque pilote. Cette numérotation s’effectue de façon définitive par le Comité Régional lors de la première prise de licence ou après une interruption de prise de licence pendant au moins 2 ans.

Pour les pilotes des catégories Elite, National, Dame et Junior Fille la numérotation est effectuée en fonction du classement corrigé de la coupe de France et du Championnat de France de l’année précédente et ne comporte que des chiffres.

Les coureurs Elites ayant un numéro permanent attribué par l’UCI peuvent porter ce numéro sur toutes les courses organisées en France. La numérotation des pilotes de la catégorie National commence au numéro 11.

Les 8 finalistes Elite cruiser ne changeant pas de catégorie pourront porter un numéro de 1 à 8 l’année suivante. Les 8 finalistes Junior National cruiser ne changeant pas de catégorie pourront porter un numéro de 1 à 8 l’année suivante. Tous les autres porteront le même numéro qu’en 20 pouces.

**Numérotation internationale.**

Pour les compétitions internationales, les pilotes doivent se conformer à la réglementation internationale. Dans les courses internationales inscrites au calendrier de l'UCI, les pilotes portent un numéro international. Ce numéro est en rapport avec les places effectuées lors des épreuves internationales de la saison précédente. Il est attribué par l'UCI pour les catégories engagées en Championnat du monde et par l'UEC pour toutes les autres compétitions Européennes.