

# CONSEILS PRATIQUES POUR LE BMX RACE

## 1 La tenue vestimentaire

Elle devra se composer obligatoirement de plusieurs éléments :

- Un maillot ample à manches longues recouvrant les bras et les poignets (c'est plus sympa si le dit-maillot est aux couleurs du club, au moins, on nous reconnaît partout)
- Des gants renforcés type moto-cross couvrant la main entièrement (**mitaines et gants de laine interdits** )
- Un pantalon long en tissu résistant à l'abrasion (si le jean peut être accepté, **le survêtement est strictement interdit**)
- Des chaussettes couvrant les chevilles pour protéger la malléole (les **mini socquettes sont interdites**)
- Des chaussures plates, sans crampons et enveloppantes et bien attachées (un lacet dans la chaîne c'est dangereux)
- Un casque intégral convenablement attaché
- On peut compléter tout ceci avec un gilet de protection (conseillé) sous son maillot et si on opte pour des genouillères et des protège-tibias : ils seront placés sous le pantalon

## 2. Quel BMX choisir

---

Le vélo idéal est celui qui permettra au pilote de sentir à l'aise, de le faire progresser et de donner le meilleur de lui-même. Le choix de ce vélo n'a donc rien à voir avec sa marque ou sa couleur.

Rien de mieux qu'un œil averti pour le choix de son vélo : les entraîneurs pourront vous aiguiller car un vélo trop grand, trop petit, trop lourd se transforme vite en un handicap qui peut au mieux ralentir l'évolution du pilote et au pire le détourner de la discipline car il y aura perdu toute notion de plaisir.

## 3. Le poids et les composants

Outre la taille, **le poids a aussi une importance**. Malheureusement moins c'est lourd et plus c'est cher. Mais dans un premier temps pas la peine de casser sa tirelire, il vaut mieux s'assurer du réel intérêt pour le BMX avant d'investir dans une fourche carbone par exemple.

**Les roues et les pneus** sont dépendent du type de vélo et de sa taille mais il faut veiller à en conserver les caractéristiques car des enveloppes inappropriées peuvent gêner le pilote pour les sauts et en plus provoquer fatigue et découragement. **Attention au gonflage: 4 bars minimum** (la pression idéale est indiquée sur le flanc de l'enveloppe).

**Les poignées**, très utiles pour bien manier son BMX ne doivent pas bouger. Dès que celles d'origine commencent à tourner, mieux vaut les changer par un modèle qui se serre à l'aide d'une clé Allen. De plus les **extrémités du guidon doivent être bouchées**.

**Le frein arrière** a une grande importance (même si ce n'est pas en freinant qu'on avance). Il doit toujours être en état de fonctionner convenablement car il n'y en a qu'un. Attention à la garde du levier sur le guidon, le frein doit être facilement accessible avec un doigt. Enfin il a une double fonction : s'arrêter et éviter les enroulés (figure technique de base à maîtriser au plus vite et qui transformera le cycliste en un vrai Racer) qui partent en sucette : si on part en arrière, un coup de frein et l'engin repique du nez.

**Les simples pédales plates à picots** sont à privilégier, elles assurent une bonne accroche. On peut aussi utiliser des pédales à clics (type VTT). Si elles améliorent la puissance de pédalage, leur utilisation plus complexe ne les autorise qu'à partir de la catégorie de Minime en compétition.

**Les manivelles** qui supportent les pédales devraient être choisies en fonction du pilote mais ce n'est malheureusement pas le cas à moins de choisir un BMX "montage à la carte". Cependant on peut jeter un coup d'œil sur le tableau de longueur de manivelles en fonction de l'entre-jambe afin d'éviter certains déhanchements parasites par exemple.

En conclusion, dernier point de ce décorticage de BMX, **le rapport de transmission** entre le plateau avant aussi appelé "couronne" et le pignon arrière. Ce rapport entre les dents de la couronne et celui du pignon nous permettra de déduire **le développement** soit la distance parcourue à chaque tour de pédale (suivant la taille du pneu). Cette donnée doit être adaptée à chaque pilote. Trop court, on va mouliner et trop long, on ne pourra pas relancer. Là aussi, l'œil expert du coach œuvrera pour trouver le meilleur compromis.