Livret d'information

BMX club des Pennes-Mirabeau

LPM BMX CLUB

bmxsince1987

Sommaire

Le club 2
Généralités 2
Contacts 2
Actualités, communication interne 2
L'adhésion 3
PIECES A FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION 3
La licence 3
Assurance 3
Les entraînements 4
Généralités 4
Annulation d'entraînement 4
Matériels à prévoir 4
Créneaux horaires : 5
Les compétitions 6
Les critères de participation aux compétitions : 6
Les plaques de cadres : 6
La double plaque latérale doit porter les éléments suivant : 6
La couleur des plaques frontales : 6
Les types de compétition 7
Déroulement d'une compétition 8
L'inscription 9
Information et contrôle des inscriptions 9
Matériels à prévoir 9
Les Commissaires 10
Les stages 11
Inscriptions 11
Matériels à prévoir 11
Horaires 11
Les événements du club 12

Le club

Généralités

Le BMX Club des Pennes Mirabeau est une association sportive à but non lucratif (dirigeants bénévoles), régie par la loi du 1er juillet 1901. Elle a pour but de favoriser et promouvoir la pratique du BMX. Notre association est affiliée à la fédération française de cyclisme.

Actualités, communication interne

Pour vous tenir informé de l'actualité du club (évènements, compétitions, stages...), nous vous conseillons de consulter le site internet de l'association *www.bmxpennesmirabeau.fr* ou notre page Facebook *BMXLPM*. Nous possédons également une Page Facebook pour notre équipe professionnelle *DN BMX Pennes Mirabeau*

Contacts

Président Comité Directeur
Jean Philippe Delbert 06 51 00 15 64 *jeanphilippe.delbert@bmxlpm.net*

Vice président et responsable de la communication Comité Directeur
Sébastien Pinchon *sebastien.pinchon@bmxlpm.net*

Secrétaire Comité Directeur
Anthony Dubosque *anthony.dubosque@free.fr*

Trésorier Comité Directeur
Joël LAMBERT *joel.lambert@bmxlpm.net*

Entraineur
Mickaël Violain 06 27 25 06 06 *mickael.violain@bmxlpm.net*

Entraineur
Jean Emmanuel Pinot 06 82 66 22 47 *jeanemmanuel.pinot@bmxlpm.net*

Entraineur
Nicolas Page *nicolas.page@bmxlpm*

L'adhésion

L'adhésion au club se fait pour une année complète, de septembre à juin. Il est possible de s'inscrire pour des séances d'entrainement le mercredi, le samedi ou les 2.
Tous les adhérents du club ont l'obligation de prendre une licence de la FFC (Fédération Française de Cyclisme).
Le paiement de la cotisation peut être effectué en 3 fois mais les paiements doivent être remis d'avance.

PIECES A FOURNIR LORS DE VOTRE INSCRIPTION

- Fiche d'adhésion et de soins d'urgence.
- 1 certificat médical
- Paiement cotisation annuelle + Licence

La licence

Le BMX est une des *disciplines Olympique* du cyclisme, notre club est donc affilié à la Fédération Française de Cyclisme.

Tout adhérent du club doit donc être licencié à notre fédération. Cette licence permet :

- D'être assuré lors des entrainements et compétitions
- De pouvoir participer aux compétitions

Vous pouvez trouver des informations sur la FFC sur le site *www.ffc.fr*

Assurance

En tant que club *affilié à la FFC*, nous bénéficions d'une assurance en responsabilité civile. Nous avons aussi fait le choix de souscrire une assurance pour les bénévoles non licenciés qui participent à nos activités (organisation des compétitions, travaux piste ...). Le local du club est aussi assuré par la même compagnie.

Une assurance spécifique et ponctuelle est souscrite lorsque nous organisons des compétitions.
Le courtier en assurance est le cabinet *CAPDET RAYNAL*, conseils en assurances du Sport, des Loisirs et de l'Evènementiel L'assureur est *GENERALI*

L'assurance Individuelle Accidents des Licenciés de la FFC couvre :

- toute atteinte corporelle accidentelle dont est victime le Licencié, étendue à l'accident cardio-vasculaire et à la rupture d'anévrisme,
- les maladies qui seraient la conséquence directe d'un accident

Dans les cas suivants :

- en cas de décès
- en cas d'invalidité permanente totale ou partielle
- en cas de frais médicaux

Un site Internet permet de retrouver toutes les informations et formulaires nécessaires
www.capdetraynal-cyclisme.com

Les entraînements

Généralités

Pour le bon déroulement des entraînements, les parents doivent déposer leur enfant à l'entrée du local 10 minutes avant le début de l'entraînement (15 minutes si l'enfant utilise un vélo du club) après avoir vérifié que l'entraîneur ou qu'un membre du comité directeur est présent.

A la fin de l'entraînement, les enfants attendront à l'entrée du local l'arrivée de leurs parents. *Ils ne seront pas autorisés à les rejoindre seul au parking.*

Annulation d'entraînement

Les entraînements pourront être annulés pour les raisons suivantes :

- mauvais temps (pluie abondante, vent violent...), un entraîneur ou un membre du bureau sera présent au local pour prévenir les pilotes. *Vous pouvez contacter Mickaël Violain (06 27 25 06 06) si le temps semble mauvais 25 minutes avant l'entraînement ou Jean Emmanuel PINOT (06 82 66 22 47) pour savoir si l'entraînement est maintenu.*
- compétition nationale (uniquement le samedi, certaines mobilisent tous les entraîneurs du club).

Il vous sera remis en octobre un planning des annulations pour cause de compétition avec les dates de remplacement.

Matériels à prévoir

Equipements obligatoires :

- manches longues (*tee shirt interdit*)
- pantalon (*short interdit*)
- casque intégral
- gants longs (*doigts couverts*)
- chaussures de sport

Equipements conseillés :

- coudières
- protèges tibias - genouillères
- pantalon en tissu solide

Vous devrez également apporter :

- *une chambre à air en cas de crevaison lors de l'entraînement*
- *une boisson*
- *éventuellement un goûter pour les petits gourmands*

Créneaux horaires :

CATEGORIES	Année de Naissance	Nombre de Séance	Jour D'entraînement
PRELICENCIES	2008.2009	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
POUSSINS	2007.2006	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
PUPILLES	2005.2004	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
BENJAMINS	2003.2002	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
COMPETITION 01 (Benjamins et moins)	Sélection	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
MINIMES	2001.2000	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
CADETS	1999.1998	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
JUNIORS	1997.1996	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
COMPETITION 02 (Minimes et plus)	Sélection	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h
ADULTES	1995 et avant	1 ou 2	Mercredi : 10h30 à 12h et/ou Samedi : 10h30 à 12h

Les compétitions

Les critères de participation aux compétitions :

Chaque licencié a le droit de participer à toutes les courses du *circuit régional* (Coupe de Provence) ainsi que les *courses promotionnelles* (Trophée d'automne, Téléthon…).

Les *Challenges Nationaux* sont ouverts aux licenciés classés à la *Coupe de Provence N-1* et ayant fait le *championnat régional* et être *non Novice*.

Le *Championnat de France* et le *Trophée de France* (chpt de France Minime et moins) sont ouvert aux pilotes étant dans les *quotas FFC* établi sur les résultats des *challenges Nationaux*.

Les *Coupes de France* sont ouvertes aux *pilotes Nationaux* et aux pilotes qualifiés sur quotas aux *Challenges Nationaux*.

Pour les nouveaux licenciés :
Des catégories Novices (pour les catégories pupille, benjamin, minime) ont été crées pour inciter les nouveaux licenciés à participer aux compétitions régionales. Ces catégories regroupent les pilotes nouvellement licenciés. Cela leur permet de commencer les compétitions dans de bonnes conditions à se forger une expérience avant de rencontrer des compétiteurs plus expérimentés.
Les pilotes qui feront partie des catégories novices seront affichés au local avant le début des compétitions régionales.

Equipement du BMX

Les plaques de cadres :

Le port des plaques de cadres latérales comme frontales sont obligatoires sur toutes les compétitions se disputant sous le règlement de la F.F.C

Elles doivent être fixées solidement sans qu'aucun élément ne vienne nuire à leur bonne visibilité.
La plaque frontale doit comporter :

- 1 carré autocollant de 100 millimètres de côté
- 1 ou 2 chiffres d'une hauteur de 80 millimètres minimum avec épaisseur du trait de 8 millimètres minimum et une lettre de 40 millimètres de hauteur minimum

La double plaque latérale doit porter les éléments suivant :

- Sur chaque face de couleur blanche, 1 ou 2 chiffres, de couleur noire, de 80 millimètres de hauteur minimum avec épaisseur du trait de 8 millimètres minimum.
- Une lettre de 40 millimètres de hauteur minimum.

La couleur des plaques frontales :

- Hommes Elite, Femmes Elite = plaque Blanche chiffres noirs
- Hommes Junior, Femmes Junior = plaque Noire chiffres blancs
- Hommes et Garçons = Plaque jaune chiffres noirs
- Femmes et Filles = Plaque bleue chiffres blancs
- Cruiser Homme/ Femme = Plaque rouge chiffres blancs
- Garçons et Filles Novice = Plaque verte chiffres blancs

Les types de compétition

Compétitions promotionnelles :

- Accessible à tous
- Essentiellement à l'automne

Championnat départemental :

- Accessible à tous
- Se déroule sur une journée en Janvier (voir calendrier disponible à l'automne)
- Remise des maillots de champion des Bouches du Rhône et des récompenses à la fin de la journée

Coupe de Provence : (novembre à juin)

- Accessible à tous
- En hiver et au printemps
- Se déroule sur 7 manches (voir calendrier qui sera disponible en novembre)
- Un classement est établit (les 5 meilleurs résultats comptent) et les récompenses sont remises lors de la dernière manche

Championnat de Provence : (en mai ou juin)

- Accessible à tous
- Se déroule sur une seule manche au printemps
- Remise des maillots de champion de Provence et des récompenses à la fin de la journée

Coupe de France :

- Accessible à tous les licenciés qualifiés à ces épreuves
  - Qui ne sont pas dans leur 1ère année de licence
  - Qui sont dans une catégorie minime ou supérieure
  - Qui ont rempli les critères de sélection lors de la saison précédente.
- Se déroule en 5 manches (voir calendrier)

Inter Région Sud Est :

- Accessible à tous les licenciés
  - Qui ont participé à au moins 4 coupes de Provence
  - Qui ont participé au championnat de Provence
  - Qui sont classés dans les 80% premiers du classement
- Se déroule au printemps et sur trois manches
- Permet d'accéder au trophée national des jeunes du BMX

Trophée National des Jeunes du BMX :

- Accessible à tous les licenciés
  - Qui ont participé à l'inter région sud est et qui sont classés dans le quota établit par la FFC
- Se déroule au printemps sur une manche
- Remise des récompenses à la fin de la compétition

Déroulement d'une compétition

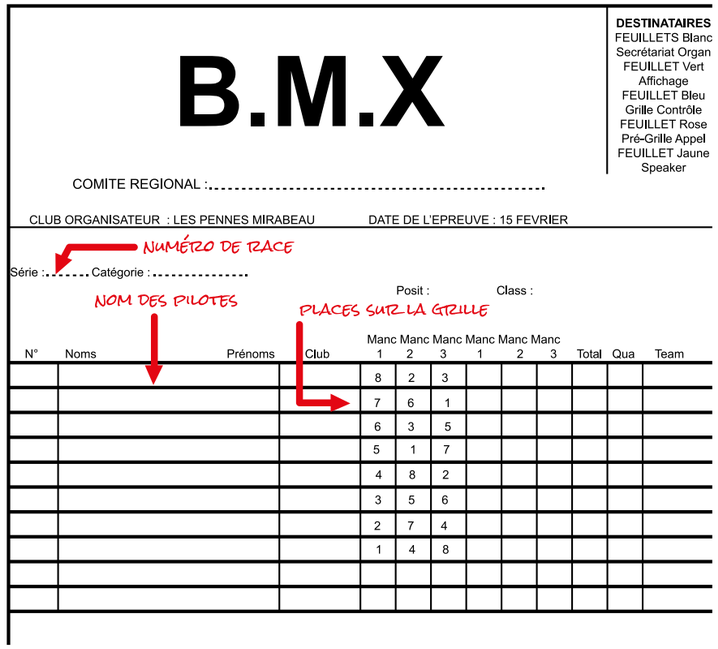
Les compétitions régionales ou départementales sont organisées en général le dimanche sur pratiquement l'ensemble de la journée. Au niveau national ou international, elles se disputent sur plusieurs jours. Elles se déroulent sur des pistes radicalement différentes selon les clubs, par leurs obstacles, mais pas par leur longueur.

Toute compétition commence par des essais. En premier lieu ce sont des essais libres, puis ensuite les essais contrôlés qui se font en simulation de compétions (avec essais de la grille).

Les feuilles de "race" sont affichées aux abords de la piste avant les manches puis à chaque tour (1/8, 1/4, 1/2 et finale). Elles comportent :

- le numéro de la race
- la catégorie
- le nom des pilotes
- leurs places sur la grille pour les manches qualificatives.

Pour que le pilote puisse se placer en pré-grille (site d'attente avant chaque manche), il doit retenir (ou bien se le noter sur le bras) son numéro de race et ses places sur la grille pour les manches qualificatives.



Les pré-grilles sont un lieu d'attente avant chaque manche. Il est composé de plusieurs couloirs allant de 0 à 9. Par exemple un pilote de la race 28 devra se placer dans le couloir 8 une fois que la manche 18 a libéré le couloir.

Pour simplifier, *une manche est un sprint* où huit pilotes se disputent les premières places. Les courses se déroulent par manches (1 tour de piste), D

Des qualifications jusqu'aux finales. En compétition, *3 manches sont dites de qualification.* A chaque manche qualificative, les pilotes marquent de points (le 1er a 1 point, le 2ème a 2points et ainsi de suite). Le classement de la race est établit en fonction de ces points.
A l'issue des 3 manches qualificatives, les 4 premiers pilotes (les 4 qui ont le moins de points) 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.

L'inscription

Pour s'inscrire à une course, vous devrez vous inscrire auprès des entraîneurs.

Pour valider votre inscription, vous devrez régler l'engagement avant la compétition auprès d'un membre du comité directeur qui le transmettra à la trésorière.

Les engagements sont de 9 euros pour une course départementale ou régionale. *Ces sommes sont intégralement reversées au club organisateur de la compétition qui en reverse la moitié à la Fédération.*

Le tarif d'engagement à une compétition est indiqué sur les feuilles d'inscription affichées à l'intérieur du local.

Vous devrez vous inscrire au plus tard le mercredi avant une compétition départementale ou régionale, 3 semaines avant une compétition nationale. Les dates de limite d'inscription sont indiquées sur la feuille d'inscription affichée au local.

Information et contrôle des inscriptions

Le dossier d'invitation contenant le timing, le lieu et le déroulement de la journée ainsi que la liste des pilotes inscrits sera communiqué via le site du club : www.bmxpennesmirabeau.fr le jeudi précédant la compétition.

Toutes modifications (annulation/inscription) devront être envoyées par mail à nicolas.page@bmxlpm.net avant le vendredi précédant la compétition 19h dernier délai.

Matériels à prévoir

Retrouver tous les équipements et homologations du vélo ainsi que du pilote sur le règlement de la FFC disponible sur le site internet www.FFC.fr (règlement BMX).

Equipement du pilote

- Pantalon (pas de jogging)
- Maillot manches longues
- Casque intégrale
- Gants longs

Equipement du vélo

- *Plaque frontale* : C'est une plaque attachée au guidon sur laquelle est collé : un carré de couleur blanche (garçon) ou bleue (fille) de 10cm par 10cm. Sur ce carré, le numéro de pilote (indiqué sur votre licence) devront être collé (les chiffres ont une hauteur de 8 cm et l'épaisseur du trait est de 1cm, la lettre a une hauteur de 5 cm et l'épaisseur du trait est de 1cm).
- *Plaque latérale* : C'est une plaque attachée au cadre du vélo sur laquelle sont collés : le numéro du pilote (indiqué sur votre licence) d'une hauteur de 8cm, épaisseur de trait de 1cm. La lettre a une hauteur de 5cm et l'épaisseur du trait est de 1cm.

Vous pouvez vous adresser aux membres du comité directeur pour obtenir vos numéros et fond de plaque.

Les Commissaires

Notre club a pour obligation de mettre à disposition des commissaires lors de chaque compétition Départementale ou Régionale.

Nous disposons actuellement de 2 commissaires.

Il est très important de communiquer sur ce besoin auprès des parents de nos pilotes avec un minimum de disponibilité de 3 demi-journées lors de la saison.

Il est possible d'être commissaire à la 1/2 journée ou à la journée sur les compétitions avec 2 solutions :

- Formation préalable d'une journée et prise d'une licence commissaire, ainsi tous les postes de commissaire peuvent être assurés.
- Sans formation à l'arrivée ou au départ, dans ce cas le club licencie le bénévoles afin qu'il soit assuré.

Le club finance l'engagement des enfants des commissaires sur les courses ou ceux-ci officient. Pour toute demande de renseignement le signaler auprès des entraineurs et/ou membres du Comité Directeur (cf Page 2).

Les stages

Lors de chaque période de vacances scolaires, le club organise plusieurs journées de stage. Ces stages ont pour objectifs de perfectionner le travail effectué au cours des entraînements et de découvrir de nouveaux exercices. Ils permettent également de faire découvrir ce sport très ludiques à de nombreux jeunes venus d'horizons différents.

Horaires

Les stages se déroulent sur une journée complète de *9h00 à 16h30 sauf contre-ordre indiqué sur la feuille d'inscription au stage*.

Pour le bon déroulement des stages et permettre aux autres participants de ne pas attendre les « retardataires » nous demandons *aux parents de déposer leurs enfants au local du club vers 8h50*.

Les parents pourront récupérer leurs enfants à *16h30 au local du club*.

Inscriptions

Les inscriptions aux stages sont limitées en nombre. Nous demandons aux personnes intéressées de s'inscrire soit :

- sur les feuilles de stages qui se trouvent dans le local « bureau » du club
- par email auprès de PINOT Jean Emmanuel : *jeanemmanuel.pinot@bmxlpm.net*

Matériels à prévoir

Le pilote devra apporter le même matériel que lors d'un entraînement.
Le club ne fournit pas le repas du midi, nous demandons à tous les participants de prévoir leur repas.

Le club dispose d'un réfrigérateur pour stocker les aliments ainsi que d'un four micro-onde pour les réchauffer.
Le club offre le goûter à tous les participants.

Les événements du club

- L'*AG*
- La course du *Téléthon*
- L'*ouverture de la Coupe de Provence* (compétition régionale) 500 pilotes
- La *première manche du Challenge National* 1000 pilotes sur un week-end
- Des *stages OMNISPORTS* durant l'été en collaboration avec la commune des Pennes Mirabeau « A la découverte des différentes activités sportives proposées par Les Pennes Mirabeau »
- *Fête du club le 1er mai*
- VITAL SPORT *Initiation et découverte du BMX* au village de l'*Oxylane*
- De nombreux « *Ride and Grill* » les soirs d'été avec créneaux libre et grillades
- La *présentation officielle de notre équipe de Division Nationale 1* à l'ensemble de nos adhérents ainsi qu'à la municipalité et à la presse local.
- Des *journées de stages* encadrées par les *pilotes pro de la DN1 du BMX Club des Pennes Mirabeau*.

LpM CLUB

bmxsince1987

LpM PERF CLUB

bmxsince1987

LpM DNI CLUB

bmxsince1987