

GUIDE PRATIQUE DE COMPÉTITION

Avant la course :

- Vérifier si les pneus sont bien gonflés (le nombre de bars ou en psi), c'est généralement noté sur le pneu.
- les boulons serrés
- les bouchons de valves présents
- Et que la chaîne soit bien tendue
- Vérification des pédales et des chaussures pour la compétition



- L'embout de câble de frein protégé et non coupant,



- Les embouts de guidon bien présents et non troués.



Assure toi d'avoir ta plaque latérale et ta plaque de frontale en place et aux normes !

Tu trouveras ton numéro de plaque, qui est le même sur ta plaque latérale et frontale, sur ta licence.

Fédération Française de Cyclisme
FICHE TECHNIQUE PLAQUES

Plaques obligatoires pour toutes les épreuves FFC.
La plaque frontale doit être fixée solidement, aucun accessoire ne doit nuire à sa lisibilité.
Numérotation nationale - N'indiqué sur la licence

FORMAT

CULEUR DES PLAQUES

- 01A** FILLES - Plaque BLEUE - chiffres et lettre BLANC
- 23B** GARCONS et HOMMES - Plaque JAUNE - chiffres et lettre NOIR
- 45C** CRUISER - Plaque ROUGE - chiffres et lettre BLANC

PLAQUE LATÉRALE (à fixer sur l'avant du cadre du vélo)

Sur chaque face de couleur BLANCHE, 1 ou 2 chiffre de couleur NOIRE, d'une hauteur de 80 mm minimum avec épaisseur du trait de 8 mm minimum.

Fédération Française de Cyclisme 2026

Mme GASTALDELLO Tess
UCI ID: 101 256 169 03
Licence n°: 46 10 032 0726
Date de naissance: 10/12/2017 Nationalité: FRA
Club: BMX ROLLER SKATE TROYES

Activités : **BMX Race - U11** ← **Catégorie du pilote** (NIP : 202 2010 4888)

N° Pilote 88G ← **Num du pilote pour sa plaque latérale et frontale**

Valide du 01/01/2026 au 31/12/2026

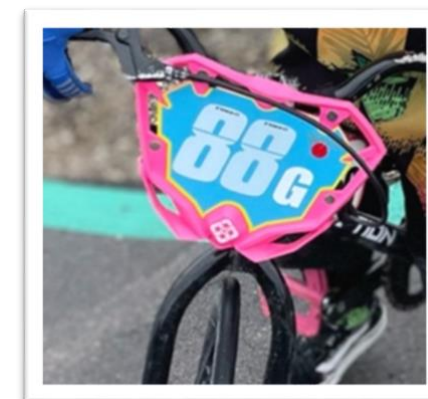
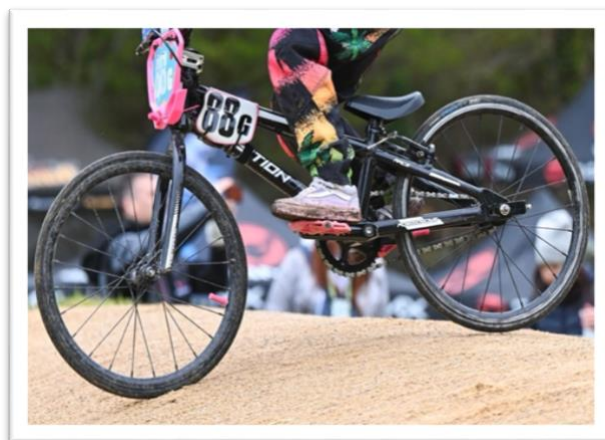
Autorisé en compétition

Contact en cas d'urgence: []
Assistance en cas d'urgence: FC ASSISTANCE - 01 70 95 94 64 - réf 8803315
Question relative aux assurances: WTW (ou Willis Towers Watson)

www.ffc.fr info@ffc.fr

Le titulaire se soumet aux règlements de l'UCI et des fédérations nationales accepte les contrôles antidopage et les tests sanguins qui y sont prévus ainsi qu'

UCI UNION CYCLISTE INTERNATIONALE





L'équipement :

Prendre une chambre à air et un pneu de rechange, avoir les outils nécessaires pour les petites réparations, un kit de démonte roue, un jeu de clés allen.

En compétition tu dois avoir :

- Un pantalon de BMX (recommandé) ou un jean's
- Un Maillot du club manche longues
- Des protections, (genoux, coudes, ventrale et dorsale) sont recommandées.
- Des gants couvrants les mains jusqu'au bout des doigts.
- Un casque intégral (visière obligatoire) monocoque ⚠ à partir de U15 **il doit obligatoirement** être normé moto, attache type double D.
- Il est recommandé de porter des chaussettes couvrant les chevilles et des chaussures protégeant le pied et solidement attachées .

➤ Sur le podium le pilote doit garder la tenue complète (haut de club et pantalon de course)

Déroulement de ta course :

Tu dois dans un premier temps, recupérer ta pastille auprès des organisateurs. Cette pastille permet aux arbitres de vérifier ta catégorie lors de la mise en grille. Sa couleur correspond au bloc auquel dû appartient (exemple u9 pastille rouge)

La journée démarre par des essais qui te servent à appréhender et découvrir la piste.

Les essais sont organisés sous forme de « BLOC »,

Une fois les essais terminés place aux races. ATTENTION Les 3 premières races qualificatives s'enchaînent assez très rapidement.

◆ **Pensez à prendre de l'eau et de quoi se re-sucrez.**

Pour connaître les races qui sont toutes brassées il faut se connecter sur sqorz

- <https://our.sqorz.com/region/fr/events/next-week>

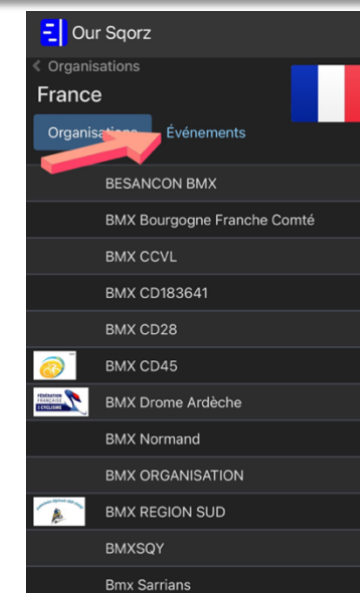
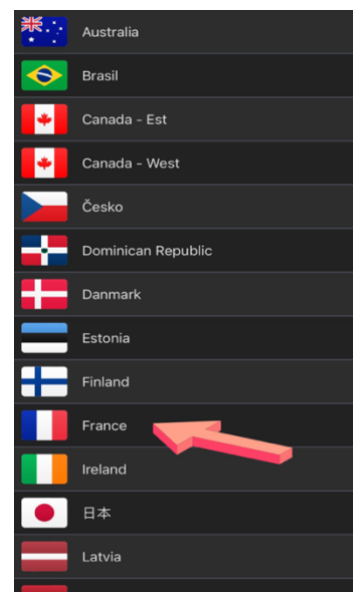
Cliquez sur :

- Organisation
- France
- Événement

Là vous trouverez tous les événements à venir

Timing des ESSAIS				
CNE M3 MESSIGNY 2024				
		Pilotes	Pilotes	Horaires
BLOC 1	CRUISERS U15 / U17	4		09h00
	CRUISERS Femmes	10	41	
	CRUISERS Hommes 17/39	11		
	CRUISERS 40 et +	16	30'	
BLOC 2	Filles U11	7		09h30
	Garçons U11	61	68	
BLOC 3	U7 Filles et Garçons	23		09h30
	Filles U9	8	81	
	Garçons U9	50		
BLOC 4	Garçons U13	69		13h30
	Filles U13 et U15	28	143	
	Garçons U15	46		
BLOC 5	Femmes U17 et +	9		14h05
	Garçons U17	31		
	HOMMES 17/24	19	84	
	HOMMES 25/39	12		
	HOMMES 40 ET +	13		

Début Manche 1 BLOC Matin 10h00
Mise en Pré-grilles Bloc Matin 09h50
Mise en Pré-grilles Bloc AM 14h30
Début Manche 1 BLOC AM 14h35



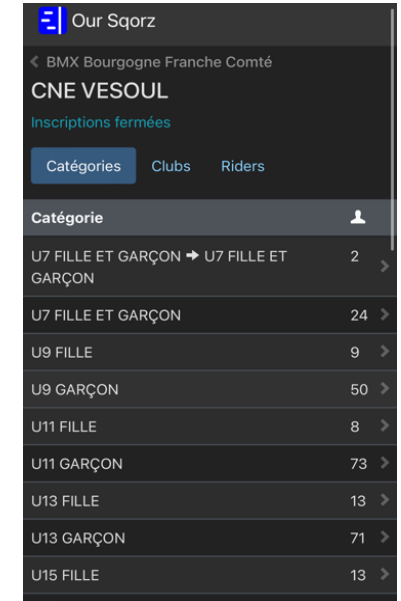
- Cliquez sur la compétition qui vous intéresse
- Puis là vous aurez l'onglet

- Catégories
- Clubs
- Riders

✓ Un groupe éphémère est créé pour chaque compétition. Le lien sera partagé sur la gazette. Il est important d'y entrer pour avoir toutes les informations nécessaires pour ta course.

✓ C'est également dans ce groupe que nous partagerons les photos, les

Ce groupe est automatiquement supprimé au bout d'une dizaine de jours.



2F	4F	M3	M2	M1
2-14:1 1st	4 2 1 1st	155 8 1st	95 2 2nd	32 4 1st
2-14:2 2nd	4-3:1 1st	152:7 1st	95:3 3rd	35:4 1st
2-13:2 2nd	4-4:2 1st	151:6 2nd	92:3 1st	31:4 2nd



On lit de droite à Gauche

	Num de la Race	
M1	32:4	1st
M2	95 2	2nd
M3	155 8	1st
4F	4-2:1	
2F	2-14:1	
1F	F-11:2	

- 4F = Quart de Final
- 2F = Demi de Final
- 1F = Final

On peut aussi prévoir :

Un sparadrap avec un marqueur ou feutre pour pouvoir coller à l'arrière de ta plaque le num de tes races et ta position sur la grille lors de tes différentes manches, tu peux aussi l'écrire sur ton poignet.

Pour les accompagnateurs il est conseillé de prendre une chaise pour vous asseoir durant la journée.

