

BMX
SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

PETIT GUIDE 2026

DU RIDER

DÉBUTANT



ÉCOLE
FRANÇAISE
DE VÉLO

LA TENUE OBBLIGATOIRE DU RIDER



Protection + maillot
manche longue
(maillot du club)

Pantalon BMX
(ou jeans)

Chaussettes
hautes

Chaussures
fermées

Casque intégral

Gants

Plaque frontale

Plaque latérale

LES PLAQUES

Latérale

- Chiffres de couleur noire, d'une hauteur de 70 à 80 mm avec épaisseur du trait 5 à 6 mm.
- Face de couleur blanche.
- Lettre de 35 à 40 mm de hauteur.



Frontale

- Chiffres d'une hauteur de 80 mm minimum et d'une police normalisée : « arial black » avec épaisseur du trait 8 mm minimum.
- 1 carré autocollant de 100 mm minimum de côté.
- Lettre de 40 mm de hauteur.

- Les plaques ne sont pas fournies par le club. Vous pouvez les acheter sur internet ou dans des magasins spécialisés.
- Le numéro de plaque correspond au 2 derniers chiffres du NIP figurant sur la licence suivie de la première lettre du nom de famille.

LES FONDS



Homme / garçon : plaque fond jaune, chiffres noirs

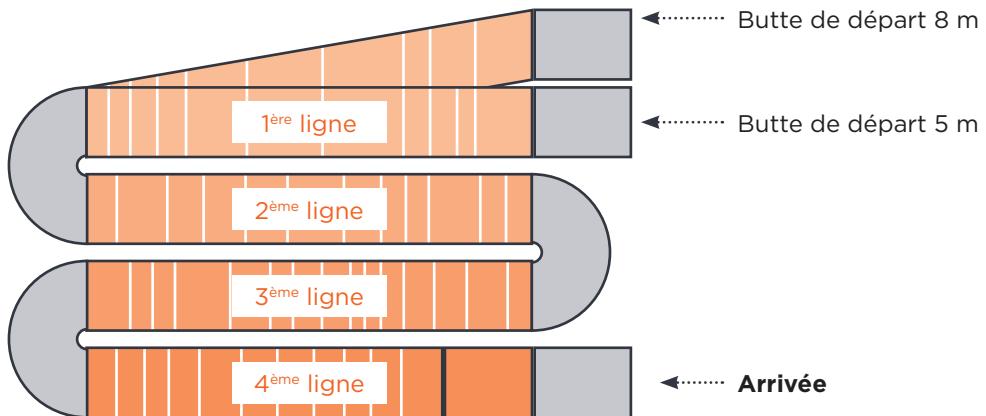


Femme / fille : plaque fond bleu, chiffres blancs

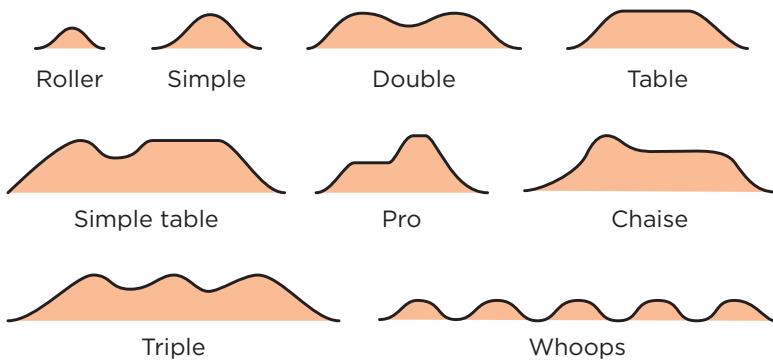


Cruiser : plaque fond rouge, chiffres blancs

LA PISTE



LES BOSSES



LE LANGAGE DU RIDER

Rider pilote.

Race course.

Pompé consiste en un saut sans impulsion préalable avec une phase d'abaissement du vélo dans « l'entre sommet ».

Rasé consiste en un saut sans impulsion préalable et rasant.

Manual passage sur la roue arrière, mais seulement dans une réception.

Poussé consiste à passer une bosses les deux roues au sol en exerçant simplement des actions musculaires dans le but d'alléger ou accentuer le poids pilote/vélo en fonction de la phase montante ou descendante.

Whoops succession ininterrompue de petites bosses (enchainements).



INSCRIPTION

AUX COURSES

Procédure pour s'enregistrer et commander sur notre site internet

Création de votre compte

- 1- Aller sur le site www.bmx-vdg.com
- 2- Cliquer sur « Mon compte » en haut à droite de la page d'accueil.
- 3- Compléter.

The screenshot shows a registration form with the title "S'enregistrer" at the top. It contains two input fields: "Adresse de messagerie *" and "Mot de Passe *". Below the fields is an orange "S'enregistrer" button.

S'enregistrer	
Adresse de messagerie *	<input type="text"/>
Mot de Passe *	<input type="password"/>
S'enregistrer	

- 4- Quand cette étape est faite, merci d'envoyer un mail à l'adresse courses.bmxvdg@gmail.com en spécifiant votre nom / prénom pour que la validation de votre compte soit réalisée.
- 5- Vous allez ensuite recevoir un mail vous stipulant la validation de votre compte.
Vous pouvez maintenant réaliser les achats sur le site (courses notamment).

Inscriptions aux courses

- 1- Cliquer sur la saison en cours dans l'onglet « Compétition » dans la barre du menu.



- 2- Cliquer sur « inscription » en face de la course correspondante.
- 3- Vous basculez sur la plateforme participative YAPLA.

Coupe Loire - SAINT PAUL EN JAREZ

[f](#) [t](#) [in](#) [+](#)

S'inscrire

A screenshot of a web page titled 'Coupe Loire - SAINT PAUL EN JAREZ'. At the top right, there are social media sharing icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and a plus sign. In the bottom right corner of the main content area, there is a red arrow pointing to a blue rectangular button labeled 'S'inscrire'.

1- Choisir la catégorie :

20 pouces = vélo classique (majorité des pilotes)
24 pouces = vélo cruiser

Tarifs		
20 pouces	<input type="checkbox"/> S'inscrire	10,00 €
24 pouces	<input type="checkbox"/> S'inscrire	10,00 €
20 + 24 pouces	<input type="checkbox"/> S'inscrire	20,00 €

Suivant

A screenshot of a registration form for a cycling competition. The first section asks the user to choose a category: '20 pouces = vélo classique (majorité des pilotes)' and '24 pouces = vélo cruiser'. Below this is a table with three rows, each representing a category and its price. Each row has a checkbox labeled 'S'inscrire' next to it. Red arrows point from the text descriptions above the table to each of the three checkboxes. A final red arrow points to the 'Suivant' (Next) button at the bottom right of the table.

- Compléter les données du pilote sur la page suivante :

Prénom *	<input type="text"/>
Courriel *	<input type="text"/>
Catégorie Loire *	<input type="text"/> Sélectionner

Nom *	<input type="text"/>
Plaque *	<input type="text"/>

Pour les **catégories**, se référer au dossier d'invitation qui vous donne la correspondance entre l'âge du pilote et la catégorie.

Pour le choix de « **Novices** » = pilote ayant moins de 2 ans de licence. S'il a plus de 2 ans de licence, il n'est pas en « Novices », même s'il n'a jamais fait de course.

- Vérifier et valider la partie tarifaire :

Tarifs		
20 pouces		10,00 €
Nom du participant	Statut	Actions
Emilie RENAUD	Validée	<input checked="" type="checkbox"/> 
Ajouter un participant		
24 pouces		10,00 €
Ajouter un participant		
20 + 24 pouces		20,00 €
Ajouter un participant		
Suivant		

Puis le récapitulatif de l'inscription :

- Compléter les données liées à la facturation : nom / prénom / adresse / mail.
- Valider la partie paiement : si vous souhaitez modifier la somme proposée pour le don, cliquez sur « **Modifier** ».

Récapitulatif du paiement	
Coupe Loire - SAINT PAUL EN JAREZ - Emilie RENAUD	10,00 €
Pourboire suggéré	2,35 €
Pourquoi votre soutien compte	Modifier
Montant total	12,35 €
Précédent Procéder au paiement	

Vous pouvez modifier la somme facilement.

Si vous ne souhaitez pas faire de don, cocher la case « Je ne souhaite pas laisser de pourboire ».

Votre don permet à Yapla de soutenir plus d'associations

Modifier votre don

Votre soutien compte ! C'est grâce à votre pourboire que l'équipe Yapla peut continuer à proposer un outil gratuit pour les associations, tout en travaillant à l'améliorer.

€

Cocher cette case 

Je ne souhaite pas laisser de pourboire

Annuler Appliquer

- Procéder au paiement via votre carte bancaire.

Vous recevrez un mail de la plateforme vous indiquant que le pilote est bien inscrit.



LES PRÉPARATIFS

D'AVANT COURSE

Pour chaque course, un dossier d'invitation est édité par le club organisateur. Il regroupe toutes les informations concernant la course : le lieu, la date, le timing, le tarif de l'engagement...

Ce guide est disponible sur le site du club dans la rubrique compétition puis saison « 2026 ».

La veille de la course, préparer tout ce dont vous aurez besoin le lendemain :

Vélo : vérifier les freins, les pneus, la présence des embouts de guidon ainsi que la chaîne (tendue et graissée).

Equipements : casque, gants, pantalon, protection, chaussures fermées, maillot du club et une veste pour les essais si il fait froid.

Plaques : frontale et latérale.

Trousseau de réparation : clés, chambre à air...

Pique-nique : si besoin, car le club organisateur prévoit une petite restauration sur place.

Chaises de camping : toute la journée debout autour de la piste c'est fatigant !

LE JOUR J

C'est parti ! Lorsque vous arrivez sur place, le plus souvent, il y a un parking à proximité. Il vaut mieux arriver au moins 15 à 30 minutes avant les essais.

Bonne course !



LES CATÉGORIES

Les riders sont répartis par catégorie d'âge dans des races à maximum 8.

En courses les catégories sont les suivantes :

- Fille U7 / Garçon U7 = 6 ans et moins (2020 et plus)
- Fille U9 / Garçon U9 = 7/8 ans (2018/2019)
- Fille U11 / Garçon U11 = 9/10 ans (2016/2017)
- Fille U13 / Garçon U13 = 11/12 ans (2014/2015)
- Fille U15 / Garçon U15 = 13/14 ans (2012/2013)
- Fille U17 / Garçon U17 = 15/16 ans (2010/2011)
- ...

Particularités de la Coupe de la Loire :

- Catégories novices : Garçon U11, U13 et/ou U15 “novice”
- = Les riders ayant moins de 2 ans de licence FFC.
- Regroupement des catégories en fonction du nombre de pilotes.

Bonne année, mauvaise année, quésako ?

Une catégorie regroupant des riders de 2 années, on parlera de “bonne année” pour les plus âgés et de “mauvaise année” pour les plus jeunes.

Un rider fera de meilleures performances en bonne année. La “mauvaise année” est une année d’apprentissage et de dépassement de soi pour battre les riders en “bonne année”, un super challenge pour tout rider !



DÉROULEMENT D'UNE COURSE

Le jour J lorsque vous arrivez sur les lieux, repérer la tonnelle du club ou des personnes du club (c'est plus convivial d'être tous ensemble).

Une course de BMX se déroule en 3 étapes :

LES ESSAIS

Le rider doit être prêt pour se présenter en prégrille, équipé de son pantalon, protection, gants, maillot du club, casque attaché et plaques latérale et frontale fixées. Il aura un certain temps pour effectuer quelques tours de piste, afin de la reconnaître. Une fois le premier tour effectué, il peut se représenter tout de suite en prégrille pendant le temps imparti à son bloc.

En attendant, profitez-en pour consulter les différentes races et échanger avec les autres parents.

Vous pouvez découvrir les races sur le site **lona-racing.fr**. Des panneaux seront également mis à disposition pour voir les feuilles de race, d'abord pour les manches qualificatives, puis pour les phases finales.

Etape de la compétition			Numéro de course
M1	M2	M3	COUPE LOIRE #1 2026
M4	M5	M6	RACE : 024
M7	M8		
Nom Prénom	Club	N°	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
U13 GARÇON		34	
Manches -> 1/4 -> Demi -> Finales			
Finales			

Exemple de race sur
lona-racing.fr

LES MANCHES QUALIFICATIVES

Pour les courses départementales ou inter-départementales il y en a 3. Il faut se référer aux timings et aux appels micro pour savoir quand se présenter en prégrille.

Les pilotes doivent se mettre dans le couloir en fonction de leur numéro de race.

L'arbitre de prégrille vérifiera les pilotes présents, en revanche, il n'attendra pas que la race soit complète. Il faut être présent un peu à l'avance et être attentif aux races sur la piste car les 3 manches s'enchainent.

Arrivés sur la butte, les pilotes se mettent dans le couloir attribué sur la feuille de race. A chaque manche, les pilotes sont différents (manches "brassées") et la place sur la grille change.

Les pilotes additionnent les points obtenus lors des trois manches (1^{er} = 1 point, 2^{ème} = 2 points...). Pour se qualifier aux phases finales, il faut généralement totaliser au maximum 12 points, soit terminer parmi les quatre premiers à chaque course.

Le fonctionnement des compétitions de niveau "Challenge" est différent, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'autres membres du club.

LES PHASES FINALES

En fonction du nombre de pilotes il y aura + ou - d'étapes dans ces phases (1/32 ; 1/16 ; 1/8 ; 1/4 ; 1/2 ; finale).

Dans tous les cas les pilotes sont rebrassés pour reconstituer des races. Celles-ci seront disponibles au panneau d'affichage.



Comme lors des manches, les pilotes doivent se présenter en prégrille dans leur couloir.

En fonction du nombre de points obtenus lors des races précédentes, ils choisiront leur couloir sur la grille. Seuls les quatre premiers seront qualifiés pour la phase suivante et ce jusqu'à la finale.

BON À SAVOIR

La course est avant-tout un moment convivial, un moment de partage !

Les organisateurs et les arbitres sont bénévoles.

Un photographe est souvent présent sur les courses. Toutes les photos sont ensuite partagées sur les réseaux et constitueront de beaux souvenirs.

Petit rappel du règlement :

- Ne pas mordre les lignes blanches.
- Ne pas couper la trajectoire d'un adversaire en le poussant à la chute, y compris dans un virage.
- Dans la dernière ligne droite (dès la fin du virage) il faut garder sa ligne, c'est-à-dire conserver une trajectoire la plus rectiligne possible pour ne pas gêner un adversaire jusqu'à l'arrivée.
- En cas de non-respect du règlement, le pilote recevra, selon la gravité de la faute, un avertissement verbal, un carton jaune (8^{ème} place à l'arrivée), ou un carton rouge.
- Après la ligne d'arrivée, se ranger devant les places numérotées de 1 à 8 (selon l'ordre d'arrivée) pour permettre aux arbitres de vérifier votre place.
- En cas d'égalité de points, c'est la dernière manche qui compte.
- Chaque pilote présent rapporte des points au club, quelque soit son résultat personnel.

LES RÉCOMPENSES

Le pilote est allé jusqu'en finale ! Il pourra participer à la cérémonie protocolaire.

Pour se présenter à la remise des prix il doit être en tenue : pantalon, chaussures fermées et maillot du club obligatoire !



LES COURSES 2026

Les courses surlignées en gris sont obligatoires pour participer aux courses suivantes.

COUPE DE LA LOIRE

Manche #1 - St-Etienne	4 avril 2026
Manche #2 - St-Marcellin	7 juin 2026
Manche #3 - Mably	14 juin 2026
Manche #4 - St-Genest-Malifaux	20 septembre 2026
Manche #5 - La Fouillouse	27 septembre 2026

CHAMPIONNAT DE LA LOIRE

Saint-Paul en Jarez	8 mars 2026
----------------------------	--------------------

COUPE AURA

Manche #1 - Mours-Romans	28 février / 1^{er} mars 2026
Manche #2 - Gerzat	21/22 mars 2026

CHAMPIONNAT AURA

Lempdes	23/24 mai 2026
----------------	-----------------------

TROPHÉE AURA

St-Sorlin	25/26 avril 2026
------------------	-------------------------

CHALLENGE FRANCE SUD-EST

Manche #1 - Bollène	11/12 avril 2026
Manche #2 - Pernes-les-Fontaines	2/3 mai 2026
Manche #3 - Pont-Évêque	30/31 mai 2026



TROPHÉE DE FRANCE (quota sur le classement par points)
Chabeuil **20/21 juin 2026**

CHAMPIONNAT ET CHALLENGE NATIONAL (quota sur le classement par points)
Besançon **3/5 juillet 2026**

CALENDRIER BMX SAISON 2026

BMX
SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

JANVIER	
J 1	
V 2	
S 3	
D 4	
L 5	
M 6	
M 7	
J 8	
V 9	
S 10	
D 11	
L 12	
M 13	
M 14	
J 15	
V 16	
S 17	
D 18	
L 19	
M 20	
M 21	
J 22	
V 23	
S 24	
D 25	
L 26	
M 27	
M 28	
J 29	
V 30	
S 31	

FÉVRIER	
D 1	
L 2	
M 3	
M 4	
J 5	
V 6	
S 7	
D 8	ST-PAUL-EN-JARRE (78)
L 9	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	
D 22	
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	COUPE FRANCE #13 MACHECOL (44)
D 29	
L 30	
M 31	

MARS	
D 1	MOURS-ROMANS (26)
L 2	
M 3	
M 4	
J 5	
V 6	
S 7	
D 8	
L 9	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	COUPE D'EUROPE #12 VÉRONNE (ITA)
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	
D 22	COUPE AURA #2 GERZAT (63)
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	COUPE FRANCE #13 MACHECOL (44)
D 29	
L 30	
M 31	

AVRIL	
M 1	
J 2	
V 3	
S 4	COUPE D'EUROPE #1-4 TIEL (NED)
D 5	
L 6	
M 7	
M 8	
J 9	
V 10	
S 11	CHALLENGE FRANCE #1 LA CHAPELLE-ST-MESMIN (FRA)
D 12	BOLLENE (84)
L 13	
M 14	
M 15	
J 16	
V 17	
S 18	COUPE DE FRANCE #3-4 VESOUL (70)
D 19	
L 20	
M 21	
M 22	
J 23	
V 24	
S 25	COUPE D'EUROPE #4-5 TROPHÉE AURA ST-GUILHEM-LE-DÉSERT (26) SAINTE-MARIE-ALBON (CE)
D 26	
L 27	
M 28	
M 29	
J 30	

MAI	
V 1	
S 2	CHALLENGE FRANCE #2 PEINDES-LES-Fontaines (04)
D 3	
L 4	
M 5	
M 6	
J 7	
V 8	
S 9	COUPE DE FRANCE #5-6 LA-CHAPELLE-ST-MESMIN (FRA)
D 10	LA-CHAPELLE-ST-MESMIN (FRA)
L 11	
M 12	
M 13	
J 14	
V 15	
S 16	COUPE D'EUROPE #7-8 LA-CHAPELLE-ST-MESMIN (FRA)
D 17	
L 18	
M 19	
M 20	
J 21	
V 22	
S 23	CHAMPIONNAT AURA LEMPDES (63)
D 24	
L 25	
M 26	
M 27	
J 28	
V 29	
S 30	CHALLENGE FRANCE #3 PONT-ÉVÉQUE (38)
D 31	

JUIN	
L 1	
M 2	
M 3	
J 4	
V 5	
S 6	COUPE DU MONDE #1-2 SAIRIANS (FR) MONTAGNE (FR)
D 7	
L 8	
M 9	
M 10	
J 11	
V 12	
S 13	COUPE DU MONDE #3-4 APIRAL (FR) MARLY
D 14	
L 15	
M 16	
M 17	
J 18	
V 19	
S 20	TROPHEE DE FRANCE CHABEUIL (26)
D 21	
L 22	
M 23	
M 24	
J 25	CHALLENGE EUROPÉEN CHAMPIONNATS D'EUROPE SARRIANS (FR)
V 26	
S 27	
D 28	
L 29	
M 30	

■ Vacances zone A

■ Loire ■ AURA ■ Challenge France ■ Coupe de France ■ Europe ■ Monde

CALENDRIER BMX SAISON 2026

SAISON 2026

BMX
SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

JUILLET	
M 1	
J 2	
V 3	CHALLENGE NATIONAL CHAMP DE FRANCE BESANÇON (25)
S 4	
D 5	
L 6	
M 7	
M 8	
J 9	
V 10	
S 11	
D 12	
L 13	
M 14	
M 15	
J 16	
V 17	
S 18	CHAMPIONNATS DU MONDE CHALLENGE MONDIAL BRISBANE (AUS)
D 19	
L 20	
M 21	
M 22	
J 23	
V 24	
S 25	
D 26	
L 27	
M 28	
M 29	
J 30	
V 31	

AOÛT	
S 1	
D 2	
L 3	
M 4	
M 5	
J 6	
V 7	
S 8	
D 9	
L 10	
M 11	
M 12	
J 13	
V 14	
S 15	
D 16	
L 17	
M 18	
M 19	
J 20	
V 21	
S 22	
D 23	
L 24	
M 25	
M 26	
J 27	
V 28	
S 29	
D 30	
L 31	

SEPTEMBRE	
M 1	
M 2	
J 3	
V 4	
S 5	COUPE D'EUROPE #5-6 SYLVLAND (NOR)
D 6	
L 7	
M 8	
M 9	
J 10	
V 11	
S 12	
D 13	
L 14	
M 15	
M 16	
J 17	
V 18	
S 19	COUPE DE FRANCE #7-8 TROYES (08) ST-GENEST
D 20	
L 21	
M 22	
M 23	
J 24	
V 25	
S 26	COUPE D'EUROPE #10-12 ZOLLIKOFEN (SUI) FAVORITEN
D 27	
L 28	
M 29	
J 30	

OCTOBRE	
J 1	
V 2	
S 3	
D 4	BIORGES
L 5	
M 6	
M 7	
J 8	
V 9	
S 10	COUPE DU MONDE #5-6 ... (CH)
D 11	
L 12	
M 13	
M 14	
J 15	
V 16	
S 17	
D 18	
L 19	
M 20	
M 21	
J 22	
V 23	
S 24	
D 25	
L 26	
M 27	
M 28	
J 29	
V 30	
S 31	COUPE DU MONDE #7-8

NOVEMBRE	
D 1	SABASOTA (USA)
L 2	
M 3	
M 4	
J 5	
V 6	
S 7	
D 8	
L 9	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	
D 22	
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	
D 29	
L 30	

DÉCEMBRE	
M 1	
M 2	
J 3	
V 4	
S 5	
D 6	
L 7	
M 8	
M 9	
J 10	
V 11	
S 12	
D 13	
L 14	
M 15	
M 16	
J 17	
V 18	
S 19	
D 20	
L 21	
M 22	
M 23	
J 24	
V 25	
S 26	
D 27	
L 28	
M 29	
M 30	
J 31	

■ Vacances zone A

■ Loire ■ AURA ■ Challenge France ■ Coupe de France ■ Europe ■ Monde

BMX

SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

P17

LES COURSES 2026

COUPE DE LA LOIRE	
ST-ETIENNE	4 AVRIL
ST-MARCELLIN	7 JUIN
MABLY	14 JUIN
ST-GENEST	20 SEPTEMBRE
LA FOUILLOUSE	27 SEPTEMBRE
RIOGES	4 OCTOBRE

COUPE AURA	
MOURS-ROMANS	28 FEV. / 1 MARS
GERZAT	21/22 MARS

CHALLENGE FR
BOLLÈNE
PERNES-LES-FONTAINES
PONT-ÉVÈQUE

CHAMPIONNAT DE LA LOIRE	
ST-PAUL-EN-JAREZ	8 MARS

CHAMPIONNAT AURA	
LEMPDES	23/24 MAI

TROPHÉE AURA	
ST-SORLIN	25/26 AVRIL

Courses départementales	LOIRE
Courses régionales	AURA
Courses inter-région	SUD-EST
COURSES OBLIGATOIRES	

ANCE SUD-EST

11/12 AVRIL
2/3 MAI
30/31 MAI

**PASSAGE EN NIVEAU
NATIONAL > U13**

-

COUPE DE FRANCE

QUOTA SUR CPP

QUOTA SUR CPP

QUOTA SUR CPP

**CHALLENGE EUROPÉEN
CHAMPIONNATS D'EUROPE**

SARRIANS

24/28 JUIN

**CHAMPIONNATS DU MONDE
CHALLENGE MONDIAL**

BRISBANE

18/26 JUILLET

TROPHÉE DE FRANCE

CHABEUIL

20/21 JUIN

**CHAMPIONNAT
ET CHALLENGE NATIONAL**

BESANÇON

3/5 JUILLET

BMX

Saint-Paul - Vallée du Gier

