

BMX

SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

PETIT GUIDE 2026

DU RIDER

DÉBUTANT



ÉCOLE
FRANÇAISE
DE VÉLO

LA TENUE **OBLIGATOIRE** DU RIDER



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 suivi de la première lettre du nom de famille.

LES FONDS



Homme / garçon : plaque fond jaune, chiffres noirs

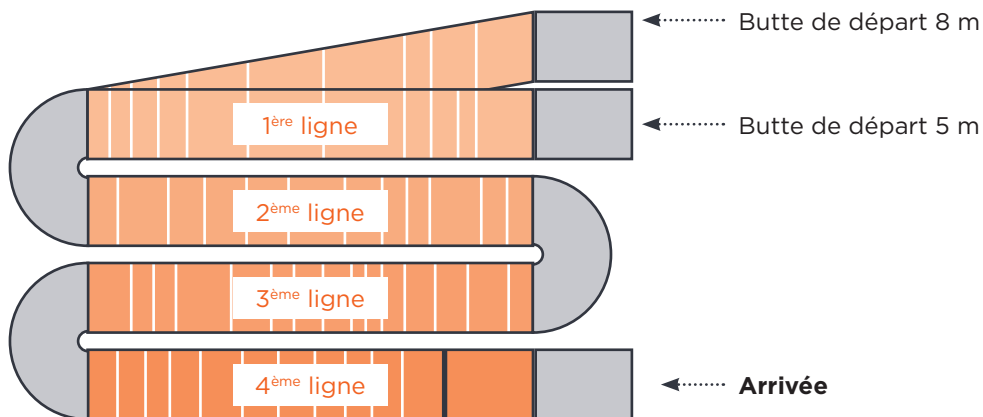


Femme / fille : plaque fond bleu, chiffres blancs

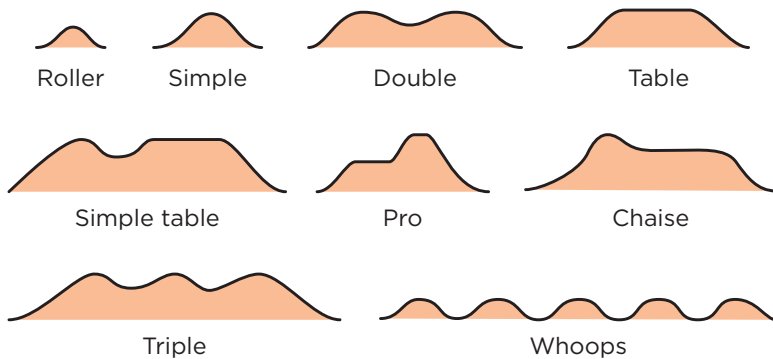


Cruiser : plaque fond rouge, chiffres blancs

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 bosse 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.

S'enregistrer

Adresse de messagerie *

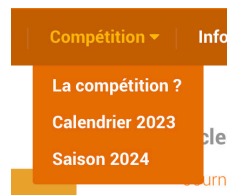
Mot de Passe *

S'enregistrer

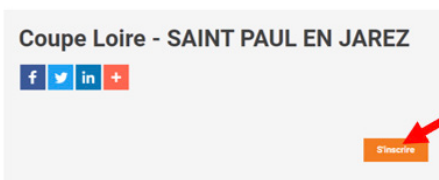
- 4- Quand cette étape est faite, merci d'envoyer un mail à l'adresse courses.bmxvdg@gmail.com en spécifiant votre nom / prénom pour que la validation de votre compte soit réalisée.
- 5- Vous allez ensuite recevoir un mail vous stipulant la validation de votre compte.
Vous pouvez maintenant réaliser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



1- Choisir la catégorie :

20 pouces = vélo classique (majorité des pilotes)

24 pouces = vélo cruiser

Tarifs	
20 pouces 	10,00 €
24 pouces 	10,00 €
20 + 24 pouces 	20,00 €
	

- Compléter les données du pilote sur la page suivante :

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



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 pouces10,00 €

Nom du participant	Statut	Actions
Emilie RENAUD	Validée	 

Ajouter un participant

24 pouces10,00 €

Ajouter un participant

20 + 24 pouces20,00 €

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 RENAUD10,00 €

Pourboire suggéré2,35 €

[Pourquoi votre soutien compte](#)[Modifier](#)

Montant total12,35 €

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.

4.95 €

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.

Numéro de course

Etape de la compétition

Couloir sur la grille de départ

Catégorie du Pilote

Prochaines étapes

Nombre de pilotes de la catégorie

The image shows a screenshot of a web form for entering a BMX race. The form is titled 'COUPE LOIRE # 1' and '2026'. It includes a 'RACE' field with the value '024'. Below this is a table for entering pilot information, with columns for 'Nom Prénom', 'Club', and 'N°'. The table has 8 rows, with the first row highlighted in green. To the right of the table, there are fields for 'U13 GARÇON' and '34'. At the bottom, there are fields for 'Manches > 1/4 > Demi > Finales' and 'Finir'. The form is annotated with orange lines and text labels: 'Numéro de course' points to the 'RACE' field; 'Etape de la compétition' points to the 'COUPE LOIRE # 1' title; 'Couloir sur la grille de départ' points to the first row of the pilot table; 'Catégorie du Pilote' points to the 'U13 GARÇON' field; 'Prochaines étapes' points to the 'Manches > 1/4 > Demi > Finales' field; and 'Nombre de pilotes de la catégorie' points to the '34' field.

	Nom Prénom	Club	N°
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

U13 GARÇON 34

Manches > 1/4 > Demi > Finales

Finir

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.

Numéro de couloir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R A C E	C O U L O I R	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		11	12	13	14	15	16	17	18	19
		21	22	23	24	25	26	27	28	29
		31	32	33	34	35	36	37	38	39
		41	42							
		51								

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	
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 ALPIA #1

MARS	
D 1	MOURS-ROMANS (26)
L 2	
M 3	
M 4	
J 5	
V 6	
S 7	
D 8	ST-PAUL-EN-JARREZ
L 9	
M 10	
M 11	
J 12	
V 13	
S 14	COUPE D'EUROPE #1-2 VÉRONE (ITA)
D 15	
L 16	
M 17	
M 18	
J 19	
V 20	
S 21	COUPE ALPIA #2 GENZAT (63)
D 22	
L 23	
M 24	
M 25	
J 26	
V 27	
S 28	COUPE DE FRANCE #1-3 MACHECOUL (44)
L 30	
M 31	

AVRIL	
M 1	
J 2	
V 3	COUPE D'EUROPE #1-4
S 4	TIEL ST-ETIENNE (NED)
D 5	
L 6	
M 7	
M 8	
J 9	
V 10	
S 11	CHALLENGE FRANCE #1 BOLLÈNE (84)
D 12	
L 13	
M 14	
M 15	
J 16	
V 17	
S 18	COUPE DE FRANCE #1-4 VESOU (70)
D 19	
L 20	
M 21	
M 22	
J 23	
V 24	COUPE D'EUROPE #5-6
S 25	TRIMUC ALPIA ST-SULIAN (24)
D 26	RENTRO HUB ASTRON (ICE)
L 27	
M 28	
M 29	
J 30	

MAI	
V 1	
S 2	CHALLENGE FRANCE #2
D 3	PERNES-LES-FONTAINES (91)
L 4	
M 5	
M 6	
J 7	
V 8	
S 9	COUPE DE FRANCE #5-6 LA-CHAPELLE-ST-HESLIN (54)
D 10	
L 11	
M 12	
M 13	
J 14	
V 15	COUPE D'EUROPE #7-8
S 16	LA-CHAPELLE-ST-HESLIN (54)
D 17	
L 18	
M 19	
M 20	
J 21	
V 22	
S 23	CHAMPIONNAT ALPIA LEMPDES (43)
D 24	
L 25	
M 26	
M 27	
J 28	
V 29	
S 30	CHALLENGE FRANCE #3
D 31	PONT-ÉVÈQUE (38)

JUIN	
L 1	
M 2	
M 3	
J 4	
V 5	
S 6	COUPE DU MONDE #1-2
D 7	SARAJEVO (SRB)
L 8	
M 9	
M 10	
J 11	
V 12	
S 13	COUPE DU MONDE #3-4
D 14	BARCELONA (ESP)
L 15	
M 16	
M 17	
J 18	
V 19	
S 20	TROUSSE DE FRANCE CHADEUIL (26)
D 21	
L 22	
M 23	
M 24	
J 25	CHALLENGE EUROPÉEN CHAMPIONNATS D'EUROPE SARAJEVO (SRB)
V 26	
S 27	
D 28	
L 29	
M 30	

Vacances zone A

Loire ALPIA Challenge France Coupe de France Europe Monde

CALENDRIER BMX

SAISON 2026

BMX
SAINT-PAUL - VALLÉE DU GIER

JUILLET	
M 1	
J 2	
V 3	CHALLENGE NATIONAL CHAMP DE FRANCE BESANCON (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	
D 19	
L 20	CHAMPIONNATS DU MONDE CHALLENGE MONDIAL BRISBANE (AUS)
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	
D 6	COUPE D'EUROPE #9-10 SVILAND (NOR)
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 (10) ST-GERMAIN
D 20	
L 21	
M 22	
M 23	
J 24	
V 25	
S 26	COUPE D'EUROPE #11-12 DELARUE (AUS)
D 27	
L 28	
M 29	
M 30	

OCTOBRE	
J 1	
V 2	
S 3	
D 4	RIORGES
L 5	
M 6	
M 7	
J 8	
V 9	
S 10	COUPE DU MONDE #5-6 ... (CHI)
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	
L 31	COUPE DU MONDE #7-8

NOVEMBRE	
D 1	SARASOTA (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 ALPIA Challenge France Coupe de France Europe Monde

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
RIORGES	4 OCTOBRE

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

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

CHAMPIONNAT AURA	
LEMPDES	23/24 MAI

TROPHÉE AURA	
ST-SORLIN	25/26 AVRIL

CHALLENGE FR
BOLLÈNE
PERNES-LES-FONTAINES
PONT-ÉVÊQUE

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

