Les Journées Découvertes du DIP (JDD)
Fiche pédagogique
Source wikipédia / Les écoles du sport ville de Genève

Discipline sportive :

BMX race

Association :

UVG (union vélocipédique genevoise)
Internet : https://genevecyclisme.ch/

BCGE (BMX club Genève)
Internet : https://bmx-geneve.ch/

Bref historique :

*Le **BMX** (en anglais :* bicycle moto cross*) apparaît en* 1968 *en Californie*
*Le **BMX** est un sport extrême cycliste, physique, technique et spectaculaire. Il est divisé en deux catégories : la* race *où les pilotes font la course, et le* freestyle *où les pilotes font des figures (ou* tricks *en anglais). Les pratiquants de ce sport sont nommés* pilotes*,* bicrosseurs*,* riders*.*

*Le **BMX race** ou **bicross** ou **BMX racing** est une course entre huit concurrents qui doivent parcourir une piste de 340 à 400 m. Cette piste est parsemée de bosses qui, soit se sautent, soit s'enroulent par cabrage du vélo sur la roue arrière (manual). C'est un sport acrobatique et spectaculaire demandant des qualités physiques telles que la vélocité, la puissance, l'explosivité et l'endurance. Cette discipline, dans sa version supercross, est devenue pour la première fois une discipline olympique à l'occasion des **Jeux olympiques** de Pékin en 2008.*

La compétition de BMX offre l'excitation d'un sport d'action et il est facile de comprendre pourquoi ce sport extrême connaît immédiatement un véritable engouement. C'est en Californie qu'il devient le plus populaire. Au début des années 1970, une structure de régulation des courses est créée aux États-Unis.
Elle est considérée maintenant comme le début officiel de la compétition. Au cours de cette même décennie, cette pratique est introduite sur d'autres continents, dont l'Europe, à partir de 1978.

Matériel nécessaire et infrastructure:

Le vélo de bicross est petit, il possède des roues de 20 pouces (environ 50 cm). Ce vélo est particulièrement maniable ; il n'a qu'une seule vitesse : les courses sont des sprints de moins d'une minute.

L'équipement du pilote s'apparente à celui d'un pilote de motocross et la tenue est généralement choisie chez les équipementiers de motocross. L'équipement comprend un casque intégral, des coudières, des genouillères et des gants. Les pantalons doivent être longs et le maillot est obligatoirement un pull à longue manche.
Une plaque frontale, ainsi qu'une plaque latérale avec le numéro de course du pilote doivent être présentes pour chaque course.

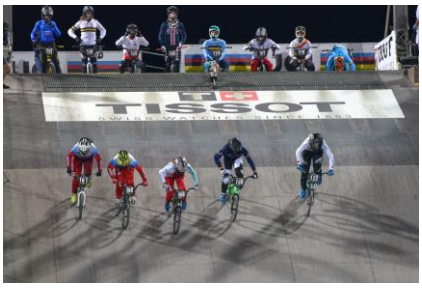
Vocabulaire spécifique :

Les pistes de bicross sont toutes différentes les unes des autres. Elles sont en terre battue avec un revêtement qui offre une surface très roulante pour favoriser la vitesse et la fluidité. De nos jours, il n'est pas rare de trouver des pistes comportant des virages en bitume ou en ciment. Ces pistes font entre 200 et 400 m de long, avec 3 à 6 virages et de 10 à plus de 30 bosses, dont les whoops *(série de bosses à sauter par paire, triple ou à enrouler). Certaines pistes sont particulièrement sélectives afin de mettre la technique en avant.*

- *Butte de départ et grille*
- *Ligne pro-section : ligne technique (ligne réservée aux pilotes élites avec des sauts de 10 mètres et plus)*
- *Petite ligne : plus facile (ligne réservée aux femmes et challenge)*
- *Ligne d'arrivée*
- *Sauts, manuel, bosse simple, double ou triple, table, virage relevé à 180°.*

But du jeu :

Une compétition de bicross est assimilable à un sprint où le sprinter doit franchir des bosses sur une distance moyenne de 300 mètres, avec en plus, de légers dénivelés.
Les pilotes sont positionnés sur une butte de départ, ou start, avec la roue avant appuyée contre une grille escamotable. Lorsque la grille descend, les pilotes sont libérés simultanément sur la première ligne.
En général, la piste compte 4 lignes et 3 virages à 180°.






Règles du jeu :

Le BMX racing *est une course entre huit concurrents qui doivent parcourir une piste de 340 à 400 m. Cette piste est parsemée de bosses qui, soit se sautent, soit s'enroulent par cabrage du vélo sur la roue arrière (manual). C'est un sport acrobatique et spectaculaire demandant des qualités physiques telles que la vélocité, la puissance, l'explosivité et l'endurance.*
La course débute par 3 courses de séries brassées. Chaque pilote obtient des points après chaque série qui va de 1 point pour le vainqueur et un point de plus au prorata du classement du pilote. Le but est de faire le moins de points possible pour se qualifier aux ¼ de finales, ½ finales puis finale. Dans ces phases finales, le pilote doit impérativement finir dans les 4 premiers pour passer à la phase suivante. Cela s'appelle la mort subite.
Le pilote qui finit en tête la finale est déclaré vainqueur de la compétition.

Meilleur-e-s sportif-ves/équipes dans la discipline :

Joris Daudet *(France) champion olympique Paris 2024*
Saya Sakakibara *(Australie) championne olympique Paris 2024*

Joris Daudet *(France) champion du monde 2024*
Alise Willoughby *(USA) championne du monde 2024*

Meilleurs athlètes suisse :

Zoé Claessens *(Suisse) médaillée de bronze Paris 2024 et vice-championne du monde 2024*

Renaud Blanc *(Suisse/BCGE) pilote élite homme team Genève*
Thalya Burford *(Suisse/BCGE) pilote élite femme team Genève*

Grandes compétitions

Jeux olympiques / championnats du monde UCI/ championnats d'Europe UEC
Coupe du monde UCI / coupe d'Europe UEC
Championnats Suisse BMX race / Swiss Cup BMX
ARB (championnats romands de BMX)

Structure organisationnelle :

