

DUAL SLALOM BMX RACE

Descriptif de cette épreuve de course en duel

Sur toute l'aire ouverte à ces duels et pour les plus jeunes notamment, l'entraîneur matérialise une zone séparatrice d'un mètre de large au milieu de la piste : avec des plots, ou rubalise, ou traçage plâtre, etc...

Les pilotes s'affrontent deux par deux. Chacun-e utilise son côté de la piste.

Ce genre d'épreuve s'effectue principalement en première ligne droite. Si la largeur des virages le permet, l'entraîneur peut alors proposer des courses sur 1, 2, 3 ou 4 lignes droites au choix.

Le départ peut être donné en utilisant la grille de départ ou depuis n'importe quel autre endroit de la piste.

L'entraîneur matérialise les lignes de départ et d'arrivée à l'aide de plots si besoin.

Les duels se jouent en deux manches gagnantes..

Attention au temps de récupération entre les passages. En règle générale, respecter 5 minutes de pause pour 1 ligne droite effectuée.

L'entraîneur détermine le tableau des duels (tirage au sort) jusqu'à une « grande finale » à deux pilotes.

1 variante possible : les pilotes effectuent la course en aller-retour, tout en restant de leur côté de la piste. Les lignes de départ et d'arrivée sont donc situées au même endroit. Pour faire demi-tour, les pilotes peuvent par exemple prendre appui sur le décollage d'une bosse définie à l'avance. L'entraîneur matérialise le demi-tour à l'aide d'un plot autour duquel le pilote doit tourner avant de reprendre la piste à l'envers et revenir à son point de départ.

Qualités mobilisées

Cette épreuve sollicite les mêmes qualités techniques, physiques, mentales... que pour une épreuve « race » standard. A l'exception peut-être de la tactique, qui en l'absence d'adversaire direct, va s'établir davantage en fonction des types de techniques utilisées pour aller plus vite (sauts, manœuvres...) ou des trajectoires de virages.

Site nécessaire

Piste BMX

Matériels nécessaires pour l'entraîneur

Un carnet pour noter le tableau des duels et les résultats.

Des plots pour matérialiser :

- ✓ La ligne séparatrice au milieu de la piste.
- ✓ Les lignes de départ et d'arrivée si besoin.
- ✓ Le virage pour effectuer le demi-tour, dans le cas d'une course en aller-retour.

Matériels nécessaires pour les participants

Equipement BMX habituel.

Comment les mesures de distanciations sont-elles garanties par l'organisation

Appliquer les conseils des fiches pratiques de déconfinement FFC BMX pratiquant et encadrant.