

TIME TRIAL BMX RACE

Descriptif de cette épreuve chronométrée individuelle

Le pilote effectue un passage chronométré, 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 pilotes passent successivement.

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

L'entraîneur chronomètre chaque passage. Il note sur un carnet tous les temps effectués lors de chaque passage.

2 variantes pour déterminer le classement final de l'épreuve :

- ✓ « Le meilleur temps absolu » : le classement est effectué en fonction du meilleur temps de chaque pilote, peu importe sur quel essai.
- ✓ « La régularité » : le classement est effectué en fonction de la moyenne des temps de chaque pilote, sur l'ensemble des passages effectués.

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, manuals...) ou des trajectoires de virages.

Site nécessaire :

Piste BMX.

Matériels nécessaires pour l'entraîneur

- ✓ Un chronomètre manuel ou des cellules chronométriques.
- ✓ Un carnet pour noter les temps.
- ✓ Des plots pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée si besoin.

Matériels nécessaires pour les participants

Équipement 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.