



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



MA PREMIERE COMPETITION VTT



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



Ce document à pour but d'expliquer comment s'organiser pour sa première compétition VTT, et son déroulement.

Il est souvent utilisé "il" dans ce document. Ce document ne s'adresse pas qu'aux garçons, il s'adresse aussi aux filles. Le "il" est utilisé en contraction de "votre enfant".

Pour rappel, on fait de la compétition :

POUR LE PLAISIR AVANT TOUT

Sur les compétitions les enfants, comme leurs parents, représentent le club et ses sponsors.

Il est impératif de véhiculer une bonne image :

- Respecter de l'organisateur, des bénévoles, des juges et des autres concurrents,
- Appliquer les consignes des juges, de l'organisateur, des bénévoles,
- Respecter des lieux, ramassage de ses déchets, pas de déchets jetés sur les circuits,
- Tenue et matériels propres.



1 : LE MATERIEL

Trois semaines avant la première compétition, il est nécessaire de vérifier les éléments ci-dessous, afin de pouvoir les réparer ou les faire réparer à temps si besoin.

- **Freins** : Freinage efficace, les leviers ne viennent pas en butée sur le guidon, câbles + patins en bon état, patins bien réglés / jante, plaquettes en bon état et les disques ne frottent pas sur les plaquettes, les leviers sont facilement accessibles,
- **Vitesses** : Chaîne et cassette en bon état, les vitesses passent normalement et facilement, pas de déraillement en mettant la petite couronne ou la grande couronne de la cassette, câble en bon état, pas de déraillement lors du changement de plateau,
- **Fourche** : Bon fonctionnement, non grippée, pression et rebond réglés / poids de l'enfant,
- **Roues** : Absence de jeux dans les moyeux, roues non voilées, pneus en très bon état,
- **Divers** : Selle à la bonne hauteur, horizontale et alignée / cadre. Guidon aligné / roue AV. Pédales non faussées. Absence de jeu dans la direction, et dans la boîte de pédalier. Contrôle serrage de toutes les vis, y compris des cales sous les chaussures.



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



2 : INSCRIPTION SPECIFIQUE VC LAILLE

Pour le Challenge Oust Vilaine et la Coupe de Bretagne, l'inscription est faite par le club.

Il faut envoyer un mail à engagementvclaille@gmail.com, idéalement le lundi et au plus tard le mercredi avant la compétition.

Dans le mail y préciser :

- Nom et prénom de l'enfant,
- Catégorie,
- Numéro de licence,
- Date et lieu de la compétition.

Rappel catégorie est inscrite sur la licence ffc



3 : PREPARATION LA VEILLE

Nettoyer, lubrifier et vérifier son VTT. On ne dérègle ou change rien la veille d'une course. Vérifier la pression des pneus, pour un enfant de 30kg c'est 1 bar maxi, le pneu doit rester souple.

Prévoir une trousse de réparation : pompe, chambres à air et démontes pneu, tournevis, clé allen, 1 câble frein et 1 câble de dérailleur, un attache rapide de chaîne et un dérive chaîne. La clé pour démonter les roues. Un couteau pour couper les fixations de la plaque de guidon. Une patte de dérailleur AR.

Préparer son sac :

- La licence. **Pas de licence = pas de départ,**
- Le casque. **Pas de casque = pas de départ,**
- Chaussures, gants, tenue adaptée à la météo, et penser à se couvrir pour l'échauffement,
- Gourde, bouteille d'eau,
- Si la course a lieu sur l'heure de midi prévoir une collation à prendre en fin de matinée,
- Collation pour l'après course, ou restauration sur place pour les bénéficiaires du club organisateur,
- Des petits fils électriques ou des colliers type Rislant, pour fixer la plaque de course au guidon,
- De quoi se débarbouiller après la course, les circuits étant parfois gras en début de saison,
- Une tenue de rechange.



4 : L'ALIMENTATION

Le samedi soir, le menu pourra être : pâtes avec du jambon/escalope poulet/dos de saumon, évitez les sauces, et en dessert une bonne tarte aux pommes.

La digestion consomme de l'énergie et produit des déchets dans l'organisme, il faut donc éviter de surcharger l'estomac la veille. Les produits laitiers ne sont pas conseillés en raison de leur digestion très longue.

Pour le petit déjeuner : Il faut manger, on ne part pas à une compétition sans avoir mangé.

Son contenu est très important car il va conditionner les performances pendant la course.

Privilégiez le muesli ou "crisp muesli", ou du pain, un jus de fruit. Un thé sera préférable au lait chocolaté peu digeste.

Pas de viennoiseries, pas de céréales type choco pops...

Pour ceux qui feront les Coupes de Bretagne, le petit déjeuner sera pris très tôt. Prévoir peut-être une barre de céréales à prendre une demi heure avant le départ.

Pour ceux qui feront le Challenge Oust Vilaine, les courses se dérouleront vers midi, prévoir aussi une barre de céréales à prendre une demi heure avant le départ.



4 : L'ALIMENTATION

Pour le petit déjeuner une autre alternative est possible c'est l'utilisation de produit diététique : Sport'déj ou Gatosport d'Overstims par exemple, mais il y a d'autres marques avec des produits identiques.

Sportdéj : C'est une collation étudiée spécialement pour le sport et qui peut être prise très proche de la compétition car très digeste.

C'est idéal pour les coupes de Bretagne qui commencent très tôt pour les jeunes.

Vous mettez 3 à 4 doses de poudre dans un bol, vous ajouter l'eau, un film alimentaire par-dessus.

Il pourra la manger dans la voiture, et vous gagnez le temps de prise du petit déjeuner.

Solution testée et approuvée, surtout avec le sportdéj banane aux pétales de chocolat.

Une boîte de 700gr, coute env 23[€] et peut faire 8 à 9 petits déjeuners.

Gatosport : C'est un gâteau, oui ça va plaire aux enfants, étudié spécialement pour le sport et qui peut être pris très proche de la compétition car très digeste .

il suffit d'ajouter de l'eau au produit déshydraté, et cuire au four.

Le gâteau peut être coupé en part, et congelé pour les fois suivantes.

Le gâteau peut être mangé en route.

Une boîte coûte environ 10[€], et elle doit pouvoir faire 4 petits déjeuners pour un enfant.



5 : LE TRAJET

Vous allez découvrir l'organisation d'une compétition VTT, vous ne savez pas exactement où se trouve la compétition, ce qu'il faut faire une fois arrivée, ou aller, cela peut générer du stress pour vous et votre enfant.

Pour la première compétition, l'idéal est d'arriver 1h15 avant le départ.

Votre enfant aura largement le temps de se préparer, et de faire face aux aléas.

Faire votre heure de départ en fonction de l'heure de la compétition, des 1h15 de préparation, du temps de trajet, et un peu de gras si vous ne trouvez pas tout de suite le site de la compétition qui est souvent en campagne.

Attention aux courses de La chapelle de Brain et La chapelle Bouexic, car les parkings sont loin de la course. Un bon 5 minutes de marche. Il faudra éviter les aller/retour à la voiture pour récupérer ci ou ça.



6 : L' AVANT COURSE

Votre enfant doit s'équiper, prendre sa licence, et ses liens pour fixer sa plaque.

L'accompagner aux inscriptions qui sont généralement à côté du podium, pour retirer sa plaque de guidon.

Votre enfant présentera sa licence, il lui sera donné sa plaque avec des liens pour la fixer (en prévoir au cas ou), il devra signer la feuille d'émargement.

La licence est conservée jusqu'à restitution de la plaque. Ne pas oublier d'enlever la plaque avant de repartir.

La difficulté du jour arrive : trouver le circuit de la catégorie de votre enfant.

Parfois au niveau des inscriptions, les circuits sont représentés sur un plan.

Il y a plusieurs circuits qui se croisent, des parties sont empruntées par tous, d'autres que par certaines catégories, il y a de la rubalise et des pancartes partout, la première fois ce n'est pas facile de s'y retrouver.

Le plus simple est de demander au podium. Il faut toujours partir du podium, les circuits sont fléchés suivant les catégories, parfois avec des couleurs différentes.

Pour les poussins et les pupilles, les circuits sont courts, donc vous pouvez l'accompagner en le suivant à pied, pour l'aider à repérer le circuit.

Pour les benjamins, c'est possible aussi mais les circuits sont plus longs. Si l'un des parents à son vtt c'est plus facile.



6 : L'AVANT COURSE

Pendant la reconnaissance du circuit, suivant vos connaissances lui donner des conseils, par rapport aux racines, aux virages, aux passages techniques, au vent...

A partir de maintenant, au club on va lui expliquer ce qu'il doit faire, mais on vous l'explique pour que vous puissiez l'aider le jour de la course.

Une fois le circuit reconnu, il faut que votre enfant s'échauffe. S'échauffer ne veut pas dire faire la course. Il tourne tranquillement sur le circuit, sans forcer en moulinant. Pour un poussin 15minutes, un pupille 20 minutes, un benjamin 25 minutes.

En fin d'échauffement, il faut mettre un peu plus de braquet et faire des petits sprints et des accélérations pour faire monter le cœur. Forcément en benjamin cela sera plus intense qu'en poussin.

Les départs sont donnés sur des zones larges et dégagées, pour aboutir quelques centaines de mètres plus loin sur un chemin plus étroit. Tout le peloton ne va pas pouvoir rentrer en même temps sur ce chemin étroit, il va y avoir un ralentissement, un bouchon.

C'est pour cela qu'il faut assurer un très bon départ, pour arriver dans les premiers sur le chemin étroit et ne pas être gêné.



6 : L'AVANT COURSE

L'amener sur la ligne de départ, pour qu'il fasse des essais de départ afin de choisir la meilleure vitesse à mettre, elle sera fonction du terrain (bitume, terre, herbe, plat, côte..).

Lui enlever sa veste, bas de survêtement... Ne pas tenir compte de votre sensation sur le bord du circuit, lui va avoir chaud, très chaud même.

En poussin, il n'aura pas besoin de boire en course. A partir de pupille, oui.

Avec l'effort et le terrain, il n'arrivera peut-être pas à prendre et remettre sa gourde.

Le plus simple c'est de lui tendre une gourde, il boit et la jette par terre plus loin.

Pour toutes les courses jeunes, généralement il y a un ouvreur et un serre file.

L'ouvreur est un adulte qui fera toute la course devant le premier, pour montrer le bon chemin et s'assurer qu'il n'y a personne sur le circuit (autres coureurs à s'échauffer).

Et un adulte en serre file qui suit le dernier.

Sur certaines courses, il n'y en a pas.

Parfois, pour les poussins il est fait un tour de reconnaissance en groupe.



6 : L'AVANT COURSE

Pour le départ, il y a une mise en grille qui est faite. Le juge trie les inscrits suivant les résultats faits précédemment.

Ensuite, suivant la largeur de la ligne de départ et du nombre de coureur que l'on peut y aligner, il va définir le nombre de ligne de départ nécessaire.

Si sur la largeur de la ligne de départ on peut mettre 8 coureurs, et qu'il y a 32 inscrits, cela fera 4 lignes.

Sur la première ligne, il y aura ceux qui ont déjà fait des résultats, et en dernière ligne ceux qui ont été mal classés sur les courses précédentes et ceux qui n'ont jamais fait de compétition.

Un placement en fin de grille n'est pas synonyme de mauvais résultat assuré, la course est longue, et il est possible de remonter et de faire un résultat. On l'a vu encore sur la Bress Breizh 2019, avec un coureur de l'école VTT parti en 60ème position et qui a terminé 8ème.

Le juge appellera les coureurs un à un, pour les placer sur sa ligne de départ.



7 : LA COURSE

Pour la course on va lui donner les indications au club. On va lui apprendre comment se tenir au départ, comment prendre un bon départ, comment gérer sa course, comment doubler....

Une fois sur la ligne de départ, le juge va faire faire un compte à rebours mais qui sera aléatoire. Par exemple, il va annoncer départ 1 minute. Le départ ne sera pas dans une minute, mais dans la minute. Il peut très bien dire 10 secondes après 3,2,1 partez. Donc il faut rester attentif et prêt à bondir. C'est très stressant pour les enfants, les cœurs battent déjà la chamade.

On reconnaît facilement les départs des courses des enfants aux cris d'encouragements des parents qui couvrent la sono du speaker!! Alors lâchez vous et encouragez fort votre enfant.

A partir de là vous n'aurez pas grand-chose à faire. L'encourager à chaque tour, tant que la course n'est pas terminée tout est possible.

Souvent les circuits font des 8, donc vous pouvez le voir plusieurs fois sur le même tour.



7 : LA COURSE

Le nombre de tour à réaliser est toujours annoncé avant le départ.

C'est le nombre de tour que fera le premier et tous ceux qui seront dans le même tour que lui. Les doublés s'arrêtent quand le premier est arrivé et ne font pas tous les tours.

Par exemple il y a 4 tours à faire. Si le premier pendant son dernier tour rattrape des attardés, le premier s'arrêtera bien au terme de ses 4 tours. Les attardés arriveront après lui et seront arrêtés au terme de leur troisième tour, ils ne feront pas leur dernier tour. Ils seront quand même classés.

Lorsque la course est terminée, le féliciter forcément, lui donner à boire, et le couvrir.

S'il n'est pas content de sa course, s'il est en colère car il a été poussé ou gêné, le laisser ne pas insister.

Le laisser décompresser, qu'il retrouve son calme, ca sera plus facile d'en parler et de prendre du recul dans la voiture en rentrant, ou le soir.

Ramener la plaque et récupérer la licence.

Sur place, il y a toujours une restauration qui est assurée, car le champion aura certainement faim de frites.



8 : BILAN

La première course ne fait pas une carrière.

La première course c'est la découverte, l'apprentissage, il ne faut attendre un podium ou qu'il se mette un objectif trop haut.

Il va se retrouver face à des enfants qui ont déjà de l'expérience, qui font des compétitions depuis un, deux, ou trois ans, qui ont l'habitude de tenir l'effort sur la durée, il risque d'être déçu.

Ne pas avoir peur des autres. Il y a des grands costauds mais ce ne sont pas les plus forts. Certains ont des supers vélos, mais ce ne sont pas les plus forts. Tout est possible avec de l'envie et de l'engagement.

Il faut le ramener à ce qu'il a bien aimé, à sa volonté d'être allé au bout de lui-même, d'avoir fait de son mieux. De l'encourager à persévérer ses efforts pour qu'il progresse, et qu'il poursuive son apprentissage en faisant d'autres compétitions, ce qui vous demandera de l'accompagner dans sa démarche.

Prenez des photos, elles pourront être mises sur la page Facebook du club.

Les encadrants restent à votre disposition si vous avez des questions.



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



9 : REGLEMENT (Extrait règlement Coupe de Bretagne)

Licence, casque et les gants sont obligatoires.

C'est le juge qui décide.

Les réclamations doivent se faire par écrit.

Pour les mineurs, cette réclamation doit être signée du président du club ou d'un éducateur.

Pour des faits de course la réclamation doit se faire dans la demi-heure après l'arrivée.

Pour le classement, 30 minutes après la publication du règlement.

En dehors de la zone de dépannage, il est interdit de dépanner son enfant, il doit se débrouiller seul.

En pratique pour les petits, c'est toléré d'aider s'il a déraillé par exemple.

Il y a une zone dépannage proche du podium. Dans cette zone, le coureur peut être aidé d'une tierce personne pour réparer son vélo.

Elle n'est pas utilisée pour les enfants, en raison des temps de course trop faibles.



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



9 : REGLEMENT

En cas de problème technique, il doit finir à pied dans le sens du circuit, interdiction de faire demi-tour.
Si l'incident arrive dans le dernier tour, finir en courant pour être classé.

Interdiction de couper une partie du circuit, il faut respecter le fléchage et la rubalise.

Interdiction d'empêcher volontairement le doublement. En pratique, il est bon d'essayer de garder sa place, mais si le poursuivant est manifestement plus fort et qu'il y a obstruction, il peut y avoir sanction.
Le coureur qui double prévient en disant "je passe à droite", le doublé serre alors à gauche.

Les coureurs doublés sont arrêtés après l'arrivée du premier, sans aller au terme du nombre de tour indiqué au départ.

Il est autorisé de donner à boire et à manger pendant la course.
Interdiction de jeter des déchets sur le circuit.

Hors règlement mais de bonne représentation de l'école VTT, on ne dégrade pas le site d'accueil, on repart sans laisser des déchets.



ECOLE VTT LAILLE KERBARRE : MA PREMIERE COMPETITION VTT



9 : REGLEMENT

Les lauréats doivent participer aux cérémonies protocolaires.

Si votre enfant est appelé sur le podium, il doit porter un maillot ou une veste du club, pour représenter le club et les sponsors.