



# LIVRET D'ACCUEIL



Team Greoux Bike

teamgreouxbike@yahoo.fr  
bmxtgb@outlook.com



Ce document a pour objectif de vous donner quelques éléments sur le fonctionnement du club...

Le club « **Team Gréoux Bike** » compte trois sections, une du cyclisme en général (route VTT), une de BMX et une de triathlon. Association sportive à but non lucratif (les dirigeants sont tous des bénévoles) régis par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. A pour but de promouvoir les disciplines du Cyclisme en général.

Il est géré par un bureau :

Président : Jean-Philippe BARTOLOTTA

Vice-président : Alain ANDRIEUX

Trésorier : Yann AVRIL

Trésorière-adjointe : Marie-Line VEISSIAIRE

Secrétaire : Bertrand MARTIN

Et des membres actifs :

Sébastien DURAND, Jeremy BARNAVOL, Antoine RIFFAUD, Franck KARTES, Benoit GUINGUENAUD et Nikita TANGUY.

Les membres du bureau sont élus chaque année lors de l'assemblée générale.

L'encadrement sportif est assuré par :

### *Pour le VTT :*

**Benoit GUINGUENAUD** est généralement l'animateur des sorties du mardi soir (réservé plutôt aux vététistes confirmés) et celles du dimanche matin (tous niveaux confondus).

Pour les entrainements des enfants le club fait appel à **Ludovic OSMAN** diplômé d'un BPJEPS.



### Pour le BMX :

Franck KARTES, Nikita TANGUY et Alain ANDRIEUX sont présents lors des entraînements des mercredis après-midi et samedis, lors des stages qui se déroulent pendant les vacances scolaires et lors des roulages libres sur la piste prévue à cet effet.

Le club fait appel à un entraîneur **Jonathan RICOURE** diplômé d'un STAPS et d'un BPJEPS pour l'encadrement des trois groupes de niveaux que nous pouvons compter aujourd'hui.

## **Ce qu'il vous faut pour faire partie du club :**

### 1. L'adhésion (pour la pratique sportive)

L'adhésion se fait pour une année complète de septembre à juin.

**Tous les adhérents doivent obligatoirement prendre une licence FFC** (Fédération Française de Cyclisme).

Le paiement de la cotisation peut se faire en trois fois, **mais les paiements doivent être remis d'avance, à noter également qu'il n'y aura aucun remboursement en cours d'année qu'importe le motif.**

### 2. La licence.

**La licence est obligatoire**, pour l'obtenir, vous devez :

- Remplir un dossier que nous vous fournissons ou que vous pouvez trouver sur notre site internet (Team Greoux Bike)
- Passer une visite médicale (pour les nouveaux licenciés) - Régler votre adhésion.

Bertrand, notre secrétaire s'occupera d'envoyer la demande de licence à la FFC.

*La licence est votre assurance en cas d'accident déclaré **dans les délais**, mais il n'est pas interdit de souscrire une garantie plus étendue chez l'assureur de votre choix.*



### **3. Les maillots du club**

Vendu par le club aux tarifs de :

#### **BMX :**

-Maillot 35€

#### **VTT :**

- Maillots Allos MC zip 15 cm 39 €
- Maillot Allos MC zip intégral 42 €
- Maillot Python MC (près du corps) 51 €
- Maillot Dirt MC Free Ride VTT 41 €
- Maillot Dirt ML Free Ride VTT 46 €
- Blouson Podium (manches amovibles) 84 €
- Cuissard Pilot 48 €
- Collant hiver Azet 63 €

#### **TRIATHLON :**

- Cuissard Half 52 €
- Combinaison Norse 70 €

**Lors des compétitions le port du maillot est obligatoire.**

### **4. L'équipement**

La pratique du bmx nécessite bien évidemment un vélo, mais surtout des équipements nécessaire à la sécurité du pilote.

- ★ Un BMX qui peut être loué au club dans la limite des disponibilités, *pour l'achat d'un vélo nous vous conseillons de vous renseigner auprès de l'entraîneur.*
- ★ Casque intégral
- ★ Gants avec doigts longs



- ★ Tee-shirt manches longues, ou maillot du club
- ★ Pantalon long hors jogging (**règlement fédéral**)
- ★ Chaussettes mi hautes ou hautes
- ★ Protection pour les genoux et les coudes sur ou sous le pantalon long. *Celles-ci ne sont pas obligatoires mais conseillées.*

**Lors des entrainements, aucun pilote ne sera accepté :**

- ❖ s'il n'a pas son équipement de sécurité complet
- ❖ et s'il n'est pas licencié.

## **Les activités.**

### **VTT**

Les sorties VTT sont encadrées par un membre du bureau (généralement **Benoît GINGUENAUD**). Elles sont organisées comme suit :

-Celles des mardis soir à 19h30 (pour les personnes ayant déjà une bonne connaissance du VTT), lieu de rendez-vous : [parking des Thermes.](#)

-Celles des dimanches matin départ à 9h (tous les niveaux), lieu de rendez-vous : [pont sur le Verdon Route de St Julien.](#)

**Les sorties sont adaptées en fonction du groupe. Les enfants peuvent profiter de ses sorties mais ils doivent impérativement être accompagnés d'un ou des deux parents.**

L'organisateur des sorties, poste l'heure des rendez-vous sur le groupe Facebook « **Team Greoux Bike** ».

**Si vous souhaitez y participer**, nous vous demanderons de lui indiquer votre présence pour qu'il puisse prévoir son parcours en fonction du niveau.

Il se peut que les organisateurs prévoient de faire plusieurs groupes en fonction du nombre de personne, leur niveau...



Les entraînements de VTT sont organisés par **Ludovic OSMAN** diplômé d'un BEPEJEPS, qui sera accompagné d'un membre du bureau.

Les horaires d'entraînements sont présentés comme ceci les samedis :

**14h -15h : niveau débutant**

**15h30 - 17h : niveau intermédiaire**

## **BMX**

Les entraînements ont lieu sur la piste (pendant les périodes scolaires)

**Mercredis :** **13h30-15h : Loisir**

**15h30-16h30 : Jeunes**

**17h-19h : Compétition**

**Samedis :** (un samedi sur deux, se référer au calendrier des entraînements)

**13h30-15h : Loisir**

**15h30-16h30 : Jeunes**

**17h-19h : Compétition**

**EN CAS D'INTEMPERIES, LES ENTRAINEMENTS PEUVENT ÊTRE ANNULER. POUR LE SAVOIR, IL VOUS FAUDRA SURVEILLER LES RESEAUX SOCIAUX.**

Durant les vacances des stages vous seront proposés. Vous pourrez trouver le calendrier sur le panneau d'affiche prévu à cet effet.

**Pour passer une bonne séance d'entraînement, vous devez venir avec votre vélo en état de marche et le matériel nécessaire.**

★ **Une bonne pression des pneus** (BMX entre 4 et 5 kilos bars)

★ **Une chaîne tendue** pour éviter le déraillement mais pas trop pour ne pas quelle casse.



★ **Des freins bien** réglés, attention que l'enfant puisse attraper son levier de frein juste en dépliant les doigts

★ **Avoir une chambre à air de rechange dans son sac, de l'eau 1L au minimum été comme hiver et un gouter surtout chez les petits.**

**D'autre part, les pilotes qui auront plus de 10 minutes de retard, pourront être refusés, dans un souci de sécurité et de respect des autres.**

**Hormis les mercredis et les samedis, la piste est accessible à tous.**

**Bien évidemment nous comptons sur votre sérieux pour toujours pratiquer le vélo avec vos équipements de sécurité et de laisser la piste et ses abords tels que vous les avez trouvés.**



## Les compétitions de BMX

Elles sont l'occasion de découvrir de nouvelles pistes, de nouvelles bosses, de se retrouver et de partager d'autres moments avec ses copains.

Elles sont aussi l'occasion de progresser plus rapidement sur des pistes différentes les unes des autres.

Le calendrier des celles-ci est accessible sur le panneau d'affichage du club et sur la page Facebook.

Tous les licenciés ont le droit de participer à toutes les courses régionales (coupes régionales, championnat régional).

Les challenges nationaux sont ouverts aux licenciés classés en coupes régionales N-1 et ayant couru lors de celui-ci et ne pas être novice.

Pour les nouveaux licenciés, des catégories Novices (pupilles, benjamin, minime) ont été mises en place pour les inciter à participer aux compétitions régionales. Celles-ci regroupent les pilotes nouvellement licenciés.

### Les inscriptions aux courses se font lors des entrainements.

- Il est **impératif** de fournir son règlement, sans cela **l'engagement du pilote n'est pas pris en compte.**
- **La fin des inscriptions** se fait avant le mercredi qui précède le dimanche de la compétition.
- Les invitations sont accessibles sur la page Facebook, vous devez les lire pour connaître le déroulement de la journée.

### *-Le transport se fait par les parents.*

### Lors des compétitions les équipements sont obligatoires

- **Casque intégral**
- **Gants**
- **Maillot du club**
- **Pantalon spécial BMX ou Jeans**
- **Chaussettes longues**
- **Les plaques de cadre latérales et frontales**



**Les plaques de cadre latérales et frontales sont obligatoires et doivent être bien fixées lors de toutes les compétitions disputées sous le règlement de la FFC (Fédération Française de Cyclisme). Rien ne doit venir nuire à leur visibilité.**

**La plaque frontale :**

1 carré autocollant de 100 mm de côté

1 ou 2 chiffres d'une hauteur de 80 mm minimum avec épaisseur de trait de 8 mm minimum et une lettre de 40 mm de hauteur minimum.

**La double plaque latérale doit porter :**

Sur chaque face de couleur blanche, 1 ou 2 chiffres, de couleur noir, de 80 mm de hauteur minimum avec épaisseur du trait de 8mm minimum.

Et une lettre de 40 mm de hauteur minimum.

**La couleur des plaques frontales :**

Hommes Elite, Femmes Elite = plaque Blanche chiffres noirs

Hommes Junior, Femmes Junior = plaque Noire chiffres blancs

Hommes et Garçons = Plaque Jaune chiffres noirs

Femmes et Filles = plaque bleue chiffres blancs

Cruiser Homme/Femme = plaque Rouge chiffres blancs

Garçons Novice = plaque verte chiffres blancs.

*Le numéro de course correspond aux deux derniers chiffres du numéro de licence. Celui-ci sera unique et identique d'une saison à une autre. La lettre correspond à la première lettre du nom de famille du pilote.*



**Les plaques**

**La plaque frontale :**

Fond de plaque formé d'un carré de 10 cm de côté avec des chiffres d'une hauteur de 80mm mini et 8 mm d'épaisseur et d'une lettre de 40 mm de hauteur

 Garçons	 Filles / Femmes	 Cruiser
 Junior F et G		 Elite F et G

A noter que les pilotes de la catégorie Novice doivent mettre les mêmes plaques que tous les autres pilotes de la catégorie garçon « Fonds Jaune avec les chiffres noirs »

**La double plaque latérale :**

Fond blanc avec chiffres noirs d'une hauteur de 80 mm mini et 8 mm d'épaisseur et d'une lettre obligatoire de 40 mm de hauteur.



Le port des plaques, frontale et latérale conforme à la réglementation régionale, est obligatoire lors de toutes les compétitions en Région Sud

## Les différents types de compétitions

**Les compétitions promotionnelles** : (Trophée d'automne, Téléthon ... généralement à l'automne).

Accessible à tous.

**Le championnat régional** : (septembre) Il se déroule sur une seule épreuve.

Accessible à tous.

**La coupe PACA** : (sur 4 manches à partir d'octobre jusqu'en mai-juin).

Accessible à tous.

**Challenge Inter Région Sud Est** : (printemps / 3 manches).

Accessible à tous les licenciés :

- Qui ont participé à au moins 4 coupes PACA.
- Qui ont participé au championnat Régional.
- Qui sont classés dans les 80% premiers du classement.

Il permet d'accéder au trophée national des jeunes du BMX.



### **Trophée National des Jeunes du BMX : (printemps / 1 manche).**

Accessible à tous les licenciés :

- qui ont participé à l'inter région sud-est.
- qui sont classés dans le quota établi par la FFC.

### **Coupe de France : (5 manches)**

Accessible à tous les licenciés qualifiés à ces épreuves.

- Qui ne sont pas dans leur 1<sup>ère</sup> année de licence.
- Qui sont dans une catégorie minime ou supérieure.
- Qui ont rempli les critères de sélection lors de la saison précédente.

## **Déroulement d'une compétition.**

Les compétitions régionales et départementales sont généralement organisées le dimanche sur la journée.

Le matin des catégories pré-licenciés à pupilles et l'après-midi des catégories benjamins et +.

Au niveau national et international, elles se déroulent sur plusieurs jours.

Toutes les compétitions commencent par des séances essais libres, puis des séances d'essais contrôlés qui sont des simulations de compétitions (essais grille).

Les feuilles de race sont ensuite affichées au bord de la piste avant les manches, puis à chaque tour (1/8 ¼ ½ et finale.)

Celle-ci indique le numéro de race, le nom des pilotes, les catégories et leurs places sur la grille pour les manches qualificative.



MINIMES

numéro de race

Race N° nom des pilotes places sur la grille

N°	Noms	Prénoms	Club	Manches		
				1	2	3
				8	2	3
				7	6	1
				6	3	5
				5	1	7
				4	8	2
				3	5	6
				2	7	4
				1	4	8

## Inscriptions aux courses

**Vous devez vous inscrire** sur la fiche dédiée à cet effet sous le barnum (bureau). Pour valider votre inscription, il vous faudra régler l'engagement **d'un montant de 10 euros avant la compétition** auprès de Franck.

***Les inscriptions se font au plus tard le mercredi avant la compétition.***

Le dossier d'invitation contenant le timing, le lieu, le déroulement de la journée ainsi que la liste des pilotes inscrits sera communiquée via Facebook. **Il vous faudra bien vérifier que votre enfant est bien sur la liste.**



## **LES EVENEMENTS DU CLUB.**

→ **L'assemblée Générale** qui se tient tous les ans au mois de décembre, où nous faisons le bilan de l'année et élection des membres du bureau.

→ **Une compétions BMX** sur la saison sur notre site.

→ **11 novembre La Rando Verdon des Collines VTT.**

→ **Fin juin Bike and Beer** (rando nocturne vtt).

→ **Des roulages libres avec pique-nique les soirées d'été qui sont communiquées sur la page Facebook.**

→ **Le dimanche matin sortie VTT tous niveaux encadrés.**



**En espérant que ce document vous sera utile pour  
comprendre le fonctionnement du club**

**et**

**Toute l'équipe reste à votre disposition et à votre  
écoute.**

**Bon ride pour cette nouvelle saison.**

**L'équipe Team Gréoux Bike**

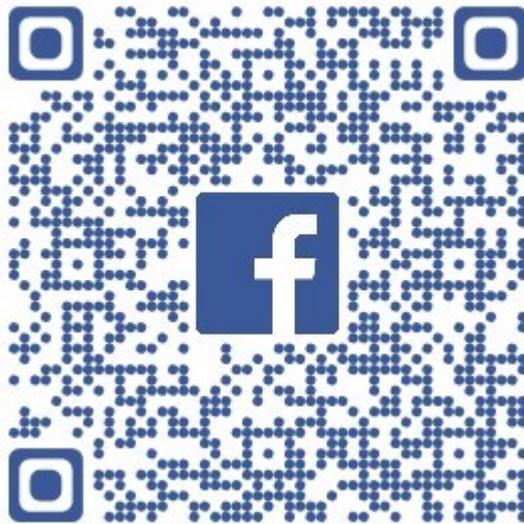


Site internet : Team Greoux Bike

page Facebook : BMX Team Greoux Bike

Page Instagram : bmxteamgreouxbike

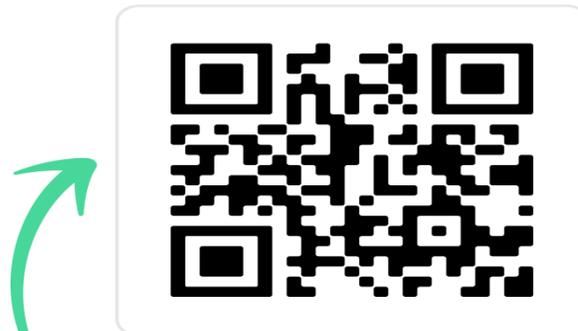
[bmxtgb@ourlook.com](mailto:bmxtgb@ourlook.com)



[teamgreouxbike@yahoo.fr](mailto:teamgreouxbike@yahoo.fr)

[teamgreouxbike.com](http://teamgreouxbike.com)

Page Facebook : Team Greoux bike



*Scan me*