

# LE DEPART

---

L'un des gestes les plus déterminant en compétition en BMX-Race >>> **LE DEPART**.

Il est aussi l'un des plus compliqués en terme de coordination ainsi que de vitesse d'exécution.

En effet, un bon départ cumule vitesse, précision et puissance, quel que soit le type de geste. Ces paramètres vont varier en fonction du type de grille et de butte de départ (grille lente, à piston, légère...).

Nous pouvons repérer 3 types de départs :

- le départ **poussé**
- le départ **anticipé classique**
- le départ **anticipé "slingshot"** (nouvelle forme autorisée de départ)

## 1. Position d'attente

Il convient de préciser la position que le rider doit adopter avant de partir, pendant les ordres en quelque sorte. Dans un souci d'un enchaînement qualitatif du pédalage, mais aussi pour avoir une action plus longue au premier coup de pédale, la cette dernière est généralement placée entre l'horizontale et la descente de la butte de départ.



Le talon du pied avant est légèrement orienté vers le bas afin de mieux tenir l'équilibre. Cela dit, il peut aussi être à plat, il n'est pas si difficile de tenir l'équilibre de cette façon. Pour plus de force, le pilote doit installer son pied de telle sorte que l'avant de la plante du pied (partie épaisse de la voûte plantaire) soit bien posé sur l'axe de la pédale. Cela correspond environ à une position 1/3 du pied devant l'axe et 2/3 derrière l'axe.

- Les jambes sont légèrement pliées et verrouillées, sous tension.
- Les fesses et donc le bassin se situent un peu derrière la selle
- Le tronc (dos, cou, tête) doit être gainé, plat, pour une mise sous tension sans déséquilibre et une meilleure transmission par la suite des forces et de l'énergie acquise par le geste.
- Les poignets sont légèrement cassés avec les bras tendus ou légèrement cassés. A noter que la cassure des bras peut varier surtout pour les départs anticipés selon le type de butte de départ (raide ou non) et de départ (classique ou slingshot).

Une fois bien placé et le corps sous tension avant le signal sonore ou lumineux, le pilote est prêt à partir.

## **2. Le départ poussé**

Le départ poussé est le premier geste que tous les pilotes apprennent, après intégration de l'équilibre. Les deux roues sont en fait collées au sol au moment où la grille se déclenche.

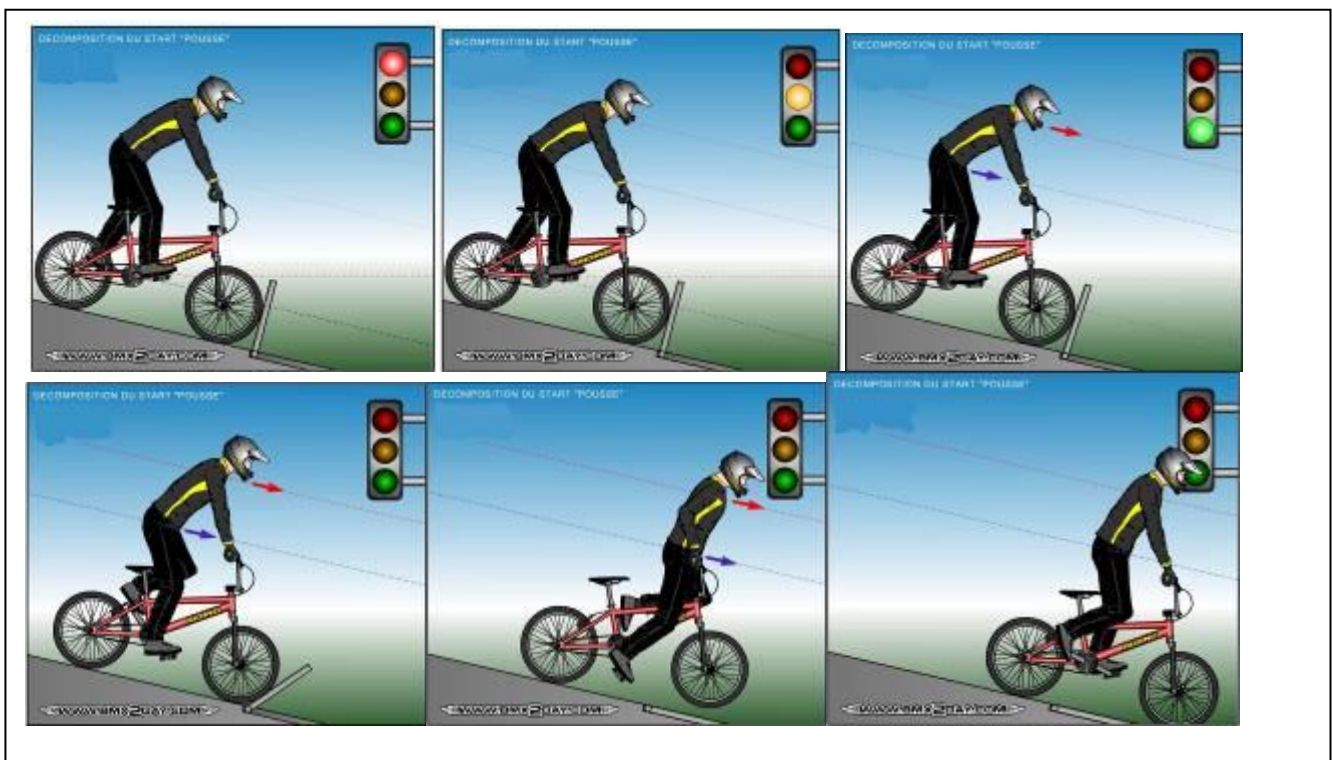
Depuis la position d'attente définie auparavant, l'angle ( $\hat{a}$ ) va se réduire par un redressement du tronc pour s'aligner avec le guidon et le bassin avancera donc. Les épaules s'aligneront non seulement avec les poignets et les bras, mais aussi avec l'axe bassin/cheville. 2 points doivent alors être abordés ici :

Tout d'abord, l'extension de la jambe, la poussée sur la pédale, est indissociable de l'avancée du bassin, cela pour une efficacité, un transfert d'énergie optimaux

Il faut ensuite éviter une montée du bassin. Normalement la trajectoire, dans le cas présent, doit être parallèle à la descente de la butte. Cette fixation sera possible grâce aux épaules et au guidon, les bras servant alors de liens.

Le but du départ est de suivre, de coller le plus possible la grille, ainsi, dans ce type de start, l'avancée du bassin aura lieu un tout petit peu avant la chute de la grille.

### **Décomposition du départ poussé :**



### **3. Les départs anticipés**

Par anticipé, on entend le fait de déclencher réellement le geste du départ avant la chute de la grille

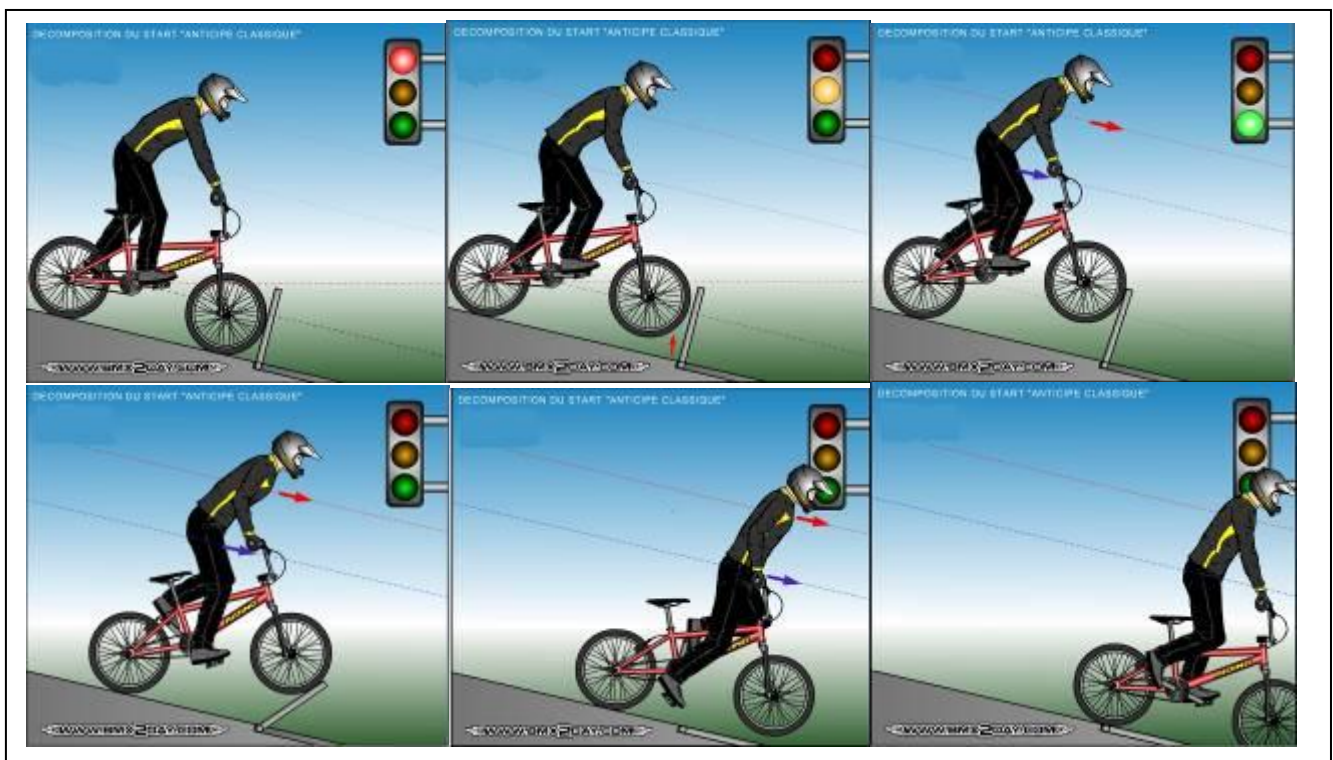
#### **a) Les départs anticipés classiques**

Ce type de départ est en fait une modification dans la coordination et la synchronisation avec la grille, les feux ou les sons.

Pour pouvoir partir plus tôt, la roue avant va se lever grâce à un léger recul. Ici, les bras vont avoir une légère action de tirage en même temps que les épaules avancent. Ces dernières vont aller au-delà du guidon pour prolonger l'action de poussée sur la pédale. Elles limiteront aussi la levée de la roue soit encore la montée du bassin qui doit, rappelons le, suivre une trajectoire parallèle à la descente de la butte.

Très vite après le déclenchement des épaules et des bras, le bassin va aussi avancer jusqu'au guidon.

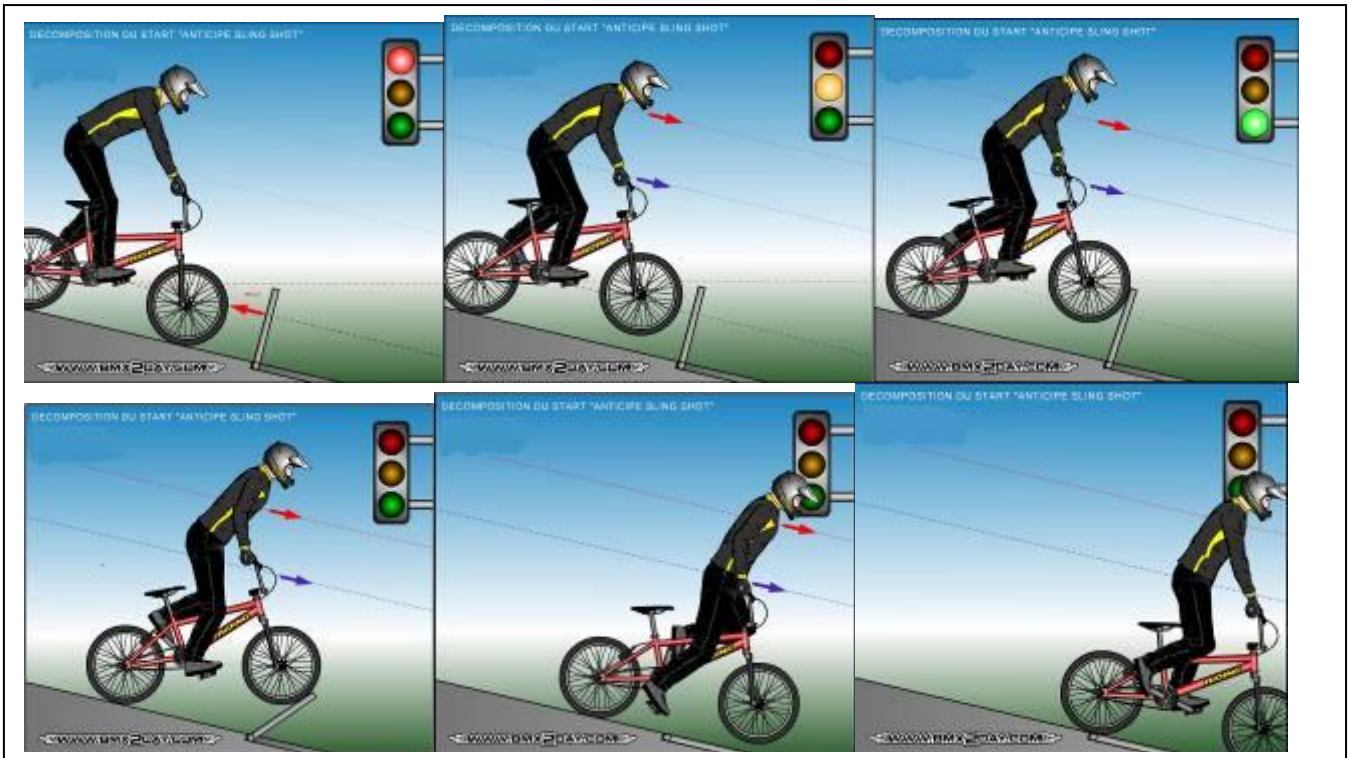
Ainsi les épaules, le bassin, les chevilles vont se retrouver, comme lors du premier geste, alignés.



#### **b) Les départs anticipés "SLING SHOT"**

Pour les riders comme pour les entraîneurs, ce départ est **nouveau**. Il s'agit d'accentuer le recul avant la chute de la grille. Bien entendu, on ne peut le faire avant la fin de **"watch the gate"**, règlement oblige.

**La pédale doit alors être descendue lors de la position d'attente**, au moins parallèle au sol. En effet, la pédale remontera lors du recul. La position choisie devra être judicieuse pour débiter un geste correct et efficace lors de la fin du recul.



### Pourquoi ce geste ?

En plus de la poussée sur la pédale et l'avancée du bassin, le recul ajoute de l'inertie à l'ensemble corps/vélo.

La vitesse acquise en sortie de grille sera alors importante.

Cela dit cette technique, à moins d'y être bien entraîné, a des côtés aléatoires, des effets néfastes sur la suite de la course :

- si je pars trop tôt ou que je ne recule pas comme d'habitude ou que je reviens trop vite sur la grille, je risque de **taper fortement sur la grille...**
- si à l'inverse, je **pars trop tard...**, je serai alors vraiment **à la rue**, en retard par rapport aux autres

### 4. Le pédalage

Deux types de pédalage se déclinent sur la descente de la butte de départ : en premier lieu la puissance est développée, peu à peu le pédalage se transforme en vélocité.

Dans les deux cas, les temps morts doivent être réduits au maximum. 2 actions possibles :

- l'avancée du bassin a lieu pour chaque demi-tour de manivelle jusqu'à ce que l'inertie développée par ce mouvement soit assez faible pour passer à un pédalage de vélocité. Ainsi les bras doivent après chaque coup de pédale repousser l'engin vers l'avant et le bassin, alors en arrière, s'avance de nouveau mais plus aussi loin
- le coup de griffe (extension dorsale de la cheville) qui permet de pousser la manivelle au-delà de la verticale et qui favorise donc le retour de la pédale suivante.

Voilà vous avez tous les éléments biomécaniques pour réussir un départ du tonnerre, explosif.

Alors... **“WATCH THE GATE.....BIP BIP BIP BIIIIIIIP”**