

CHAMPIONNAT DE FRANCE eCycling – 24/25



RÈGLEMENT

Rappel des principales règles de l'événement.



0. Réglementation

Pour participer au Championnat de France :

- Il est **obligatoire** de s'inscrire sur ZwiftPower et d'associer son compte Zwift.
- Il est **obligatoire** de synchroniser son compte Strava ou d'en créer un, pour visualiser les données sur Strava.
- **Utiliser le matériel adéquat** (slide suivante : point 1 du règlement).
- Réaliser un double enregistrement pour justifier votre performance, **obligatoire** pour les podiums élites hommes et femmes. (slide suivant : point 2 du règlement).

Pour les catégories u17/u19 et Master, les personnes ne pouvant pas faire de « double enregistrement » et terminant sur le podium de leur catégorie seront contactés afin de réaliser différents tests dans le but de justifier les performances.

- Il est **obligatoire** de se peser avant le départ de l'événement en suivant les consignes reçues quelques jours avant l'épreuve. (slide suivant : point 3 du règlement).
- Être **présent lors de la visioconférence** pour filmer sa performance (slide suivante : point 4 du règlement)

1.1 Réglementation du matériel

Au minimum, chaque coureur devra disposer de l'équipement décrit ci-dessous afin de se conformer aux règles et règlements de l'événement et aux exigences de vérification des performances.

Il est de la responsabilité des coureurs de s'assurer que toutes les données de leurs appareils sont exactes tout au long des courses.

Il est conseillé aux coureurs de tester leur équipement à l'avance afin d'éviter toute surprise de dernière minute !



HT - Un home-trainer ou vélo éligible figurant sur la liste de la page suivante.



Cadence - il est obligatoire que la cadence soit enregistrée tout au long de la course par votre smart trainer ou votre vélo.



Capteur FC - il est obligatoire d'avoir un capteur FC fonctionnel connecté au jeu pendant toute la durée de l'événement.



Balance (poids) – Il est obligatoire d'avoir une balance, tous les coureurs devront fournir une vidéo de leur poids avant l'événement. Les athlètes qualifiés en phase finale la vidéo sera obligatoire avant les demi-finales. Pour les athlètes qui passent par la course de dernière chance saison coupes de france, il faudra faire une vidéo avant cette course et ceux qui sont qualifiés pour les demi-finales, devront refaire une vidéo.



Capteur Puissance (externe) – Pédalier ou Pédale connecté à votre GPS (garmin, wahoo, etc..) Il est nécessaire d'avoir un capteur externe, obligatoire pour la vérification des performances des 3 premiers. DOUBLE ENREGISTREMENT

1.2 Réglementation du matériel

Pour le Championnat de France eCycling, vous devez rouler sur l'un des smart trainers ou vélos suivants. Veuillez noter que si vous utilisez une autre unité, votre résultat sera annulé et vous pourrez être retiré de la course :

Tacx : Flux 2Smart, Neo, Neo 2, Neo 2T, Neo Bike, Tacx 3M

Wahoo : Kickr Core, Kickr v2 (2016), Kickr v3 (2017), Kickr v4 (2018), Kickr v5 (2020), Kickr v6 (2022), Kickr Bike, Kickr Move et Kickr Bike Shift

Elite : Direto, Direto X, Fuoripista, Suito, Justo, Justo 2

Saris : H2, H3, H4

Van Rysel : D900, D500

Zwift : ZwiftHub

Pour tout autre équipement, merci de me contacter : r.malbreil.ext@ffc.fr



ELITE DRIVO, ELITE DRIVO II, malgré leur précision, ils ne sont pas autorisés (pas de simulation de pente)

Les home-trainers qui ont une précision inférieure à 2.5% mais qui ne sont pas direct drive (système de rouleau avec la roue arrière) ne sont pas autorisés également.

Les coureurs doivent obligatoirement utiliser leur smart trainer (ou vélo) comme principale source d'énergie.

2. Double enregistrement

Le double enregistrement sera obligatoire pour les podiums des catégories élites hommes et femmes, afin d'avoir des résultats le plus **sûr** possible. **Un athlète sur le podium incapable de justifier une deuxième source de puissance ne pourra pas être éligible au podium.**

- Un capteur doit être utilisé comme source secondaire de données de puissance et de cadence. Le capteur de puissance doit être connecté à un dispositif d'enregistrement séparé (par exemple votre GPS wahoo, garmin, etc).
- Les 2 fichiers .fit, source zwift et source du capteur de puissance externe devront être transmis via ce formulaire après l'épreuve.
Fichier 1, séance zwift.
Fichier 2, séance générée par le GPS.

<https://forms.gle/hV51FNBDRBPBHLFdh6>

(Si vous rencontrez des problèmes de connexion ou de mise en place, merci de contacter : r.malbreil.ext@ffc.fr, pour trouver une solution).

U17/U19 - Master

Pour les catégories u17/u19 et Master, les personnes ne pouvant pas faire de « double enregistrement » et terminant sur le podium de leur catégorie seront contactés afin de réaliser différents tests dans le but de justifier des performances.

3. Protocole vidéo poids

Chaque e-cycliste doit soumettre une vidéo de mesure de son poids en tenue cuissard, maillot.

La vidéo de poids doit être envoyée au plus tard **deux heures avant le début de l'épreuve.**

Le poids des coureurs doit également être mis à jour en utilisant l'option « mettre à jour son profil » dans le jeu.

Les poids doivent être saisis exactement comme ils apparaissent sur la balance (au décimal près, exemple : 65,6kg).

Un objet « lourd » est nécessaire, exemple : haltères, pack d'eau, ...

1. Commencez à enregistrer une vidéo sur n'importe quel appareil ; par exemple votre téléphone portable.
2. Montrez-vous sur la vidéo. (Il ne doit pas y avoir la possibilité de s'appuyer à côté de vous – table, muret, chaise, meuble, autre...)
3. Effectuez une recherche internet en direct pour l'heure et la date actuelle (taper sur google « heure et date »). Montrez les résultats obtenus.
4. Mettre la balance à zéro.
5. Montrez la partie de l'objet ou des objets indiquant la masse de cet objet. (Par exemple, l'étiquette ou l'impression sur l'objet).
6. Placez les objets sur la balance, faite un zoom pour que la lecture du poids soit claire sur la vidéo.
7. Retirez l'objet.
8. Montez vous-même sur la balance (sans le poids), faite un zoom pour que la lecture soit claire sur la vidéo.
9. Montez une nouvelle fois sur la balance avec l'objet, faite un zoom pour que la lecture soit claire sur la vidéo.
10. Retirez-vous et montrez la lecture du zéro.
11. Arrêtez l'enregistrement.

4. Flux vidéo – Visioconférence

Chaque eCyclist devra rejoindre une réunion en visioconférence, afin de filmer leur performance. Pour la retransmission en direct des compétitions, ainsi que pour la vérification de la performance.

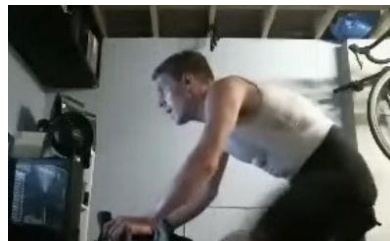
Une absence sur la visioconférence pourrait annuler la performance. (Si vous rencontrez des problèmes de connexion ou de mise en place, merci de contacter : r.malbreil.ext@ffc.fr, pour trouver une solution).

Les coureurs doivent filmer leur performance sur un appareil (par ex. webcam externe, caméra d'ordinateur portable, ipad, smartphone).

Dans la mesure du possible, essayez d'utiliser un téléphone et ne pas utiliser l'ordinateur qui permet d'utiliser zwift.

Il est nécessaire de couper le microphone pendant la course.

Par exemple :



5. Avant Course & Après Course

Avant la course le participant procède au calibrage du home-trainer et du capteur de puissance. Il connecte l'ensemble des outils (home-trainer, capteur de puissance, cardiofréquencemètre, etc.)

Dans le jeu et afin de mieux vous identifier vous devez avoir renseigné votre nom & prénom de cette manière : NOM / PRENOM [TAG EQUIPE] comme ceci DUPONT ROMAIN [FFC]. Tout autre appellation est proscrite.

Le e-cycliste rentre dans le SAS de départ via le RacePass envoyé par l'organisateur avant le départ de course.

Après la course le e-cycliste sauvegarde le fichier ZWIFT en paramètre public avant de quitter le jeu. **Pour les 3 premiers**, il est nécessaire de transmettre une seconde source de puissance (via votre compteur GPS).

Toute demande de renseignements concernant la course doit être adressée à l'adresse électronique suivante **r.malbreil.ext@ffc.fr**

6. Récompenses

Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés.

- **Podium virtuel**, sous quelques jours après vérification des performances.
- **Podium réel**, le même week-end que les Championnats de France sur Route Elite à la ville des Herbiers.

1 maillot Champion de France : Elite Homme, Elite Femme, u17/u19

1 maillot Champion de France Master : M40+ Homme, M50+ Homme.

Des lots, de notre partenaire Wahoo, seront remis le jour du podium réel lors du championnat de France élite sur route aux 3 premiers de chaque catégorie.

Une invitation à tous les podiums à participer à la cyclo sportive « La Tricolore », organisée dans le cadre des championnats de France route Elite.

FORMAT DE COMPÉTITION



INSCRIPTION

Pour participer au Championnat de France eCyclisme :

- Être licencié FFC
- Être né en 2010 ou plus (Catégorie u17/u19 - saison 2025)

Catégorie Référence

Elite Homme : -40 ans

Master 40+ Homme : 40 – 49 ans

Master 50+ Homme : 50+ ans

U17/U19 Homme : 15 - 18 ans

Elite Femme : toute âge confondu à partir de la catégorie U17

ENGAGEMENT

https://maj.fcc.fr/engagements/ecycling/EngInd_fr/

Les engagés recevront via un mail un formulaire pour finaliser l'inscription 1 semaine avant l'épreuve.

QUALIFICATION

Seuls les licenciés FFC peuvent participer.

Nombre de partants maximum pour les phases finales du Championnat de France :

40 partants – ELITE

30 partantes – ELITE Femme

30 partants – Master 40+

30 partants – Master 50+

15 partants – u17/u19

1. Les qualifiés d'office au phase finale du Championnat de France suite au classement de la Coupe de France :

Le Top 30 – ELITE

Le Top 20 – ELITE Femme

Le Top 20 – Master 40+

Le Top 20 – Master 50+

Le Top 5 – u17/u19

2. Les qualifiés à la suite de la course de dernière chance saison Coupes de France :

Le top 10 – ELITE

Le top 10 – ELITE Femme

Le top 10 – Master 40+

Le top 10 – Master 50+

Le top 10 – u17/u19

FORMAT DE LA COMPÉTITION

Le championnat de France se déroulera en 4 courses.

- Une course dernière chance saison Coupes de France pour les athlètes hors des places qualificatives en phase finale.
- Une demi-finale qui sera une succession de 2 courses (Scratch et Course aux points)
- Une finale qui sera une tempo race

FORMAT DES EPREUVES

(en fonction des retours potentiels de ZWIFT, certains formats peuvent être amenés à changer, les participants seront tenus informés).

Scratch

Épreuve classique le vainqueur est celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier.

Courses aux Points

La course aux points est une épreuve où l'athlète qui cumulera le plus de points remportera l'épreuve.
(Voir barème de la Course aux Points)

Tempo Race

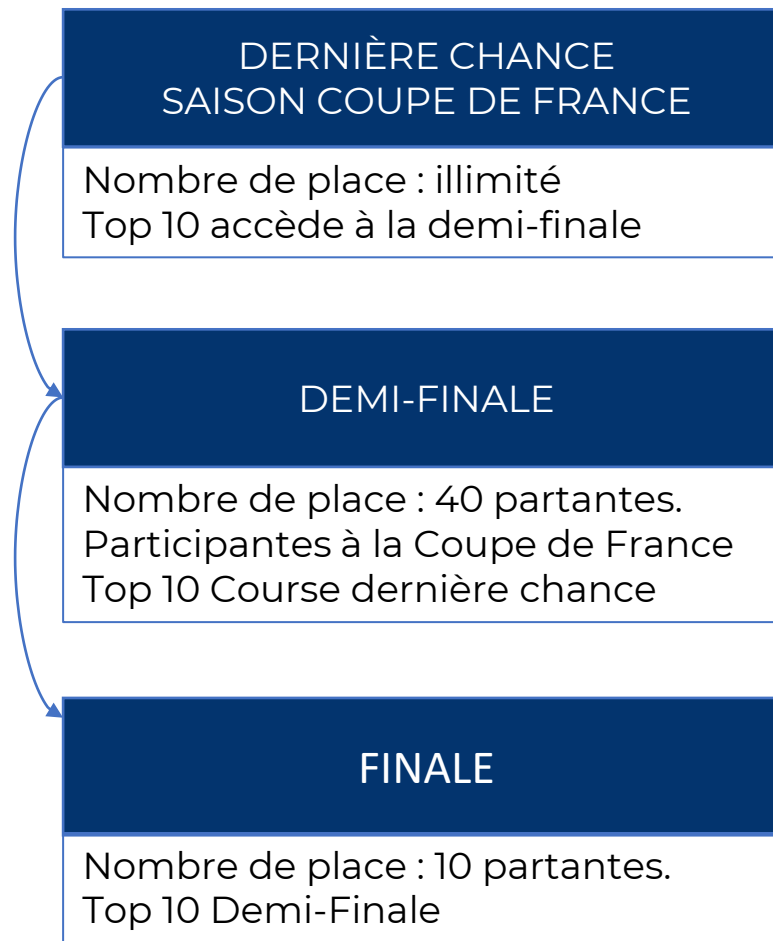
La Tempo Race est une épreuve où l'athlète qui cumulera le plus de points remportera l'épreuve.
A chaque sprint, uniquement le premier marquera 1 point.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

ELITE Homme



ELITE Femme



FORMAT DE LA COMPÉTITION

Master + u17/u19

DERNIÈRE CHANCE SAISON COUPE DE FRANCE

Nombre de place : illimité
Top 10 de chaque catégorie M40 / M50 / u17/u19 accèdent à la demi-finale

DEMI-FINALE

Nombre de place : 75 partants.
Top 20 M40/M50 Coupe de France (40 partants)
Top 5 u17/u19 Coupe de France (5 partants)
Top 10 de chaque catégorie : M40/M50/u17u19 - Course dernière chance (30 partants)

FINALE M40+

Nombre de place : 10 partants.
Top 10 M40+ Demi-Finale

FINALE M50+

Nombre de place : 10 partants.
Top 10 M50+ Demi-Finale

FINALE u17u19

Nombre de place : 10 partants.
Top 10 u17u19 Demi-Finale

PLANNING

Championnat de France

Dernière Chance saison Coupes de France/ Repêchage

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Scratch – Départ : **9h30**CET – Catégorie : MassStart

Demi-finale

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Scratch – Départ : **13h00**CET – Catégorie : Master / u17u19

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Course aux points – Départ : **13h40**CET – Catégorie : Master / u17u19

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Scratch – Départ : **14h30**CET – Catégorie : Elite Femme

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Course aux points – Départ : **15h10**CET – Catégorie : Elite Femme

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Scratch – Départ : **15h50**CET – Catégorie : Elite Homme

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Course aux points – Départ : **16h30**CET – Catégorie : Elite Homme

Finale

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Tempo Race – Départ : **17h15**CET – Catégorie : u17/u19

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Tempo Race – Départ : **18h00**CET – Catégorie : 50+

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Tempo Race – Départ : **18h45**CET – Catégorie : 40+

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Tempo Race – Départ : **19h30**CET – Catégorie : Femme

Samedi 25 janvier 2025 – Format : Tempo Race – Départ : **20h15**CET – Catégorie : Elite

**À noter, les horaires pourront varier à quelques minutes près.*

Dernière Chance saison Coupes de France

SCRATCH – Samedi 25 janvier

Bridges and Boardwalks – Makuri Island

Départ : **9h30 - MASSTART**

Ouverture du SAS : **9h00**

Lead-In : **1,9km**

Circuit : **6,2km**

Nombre de tours : **3**

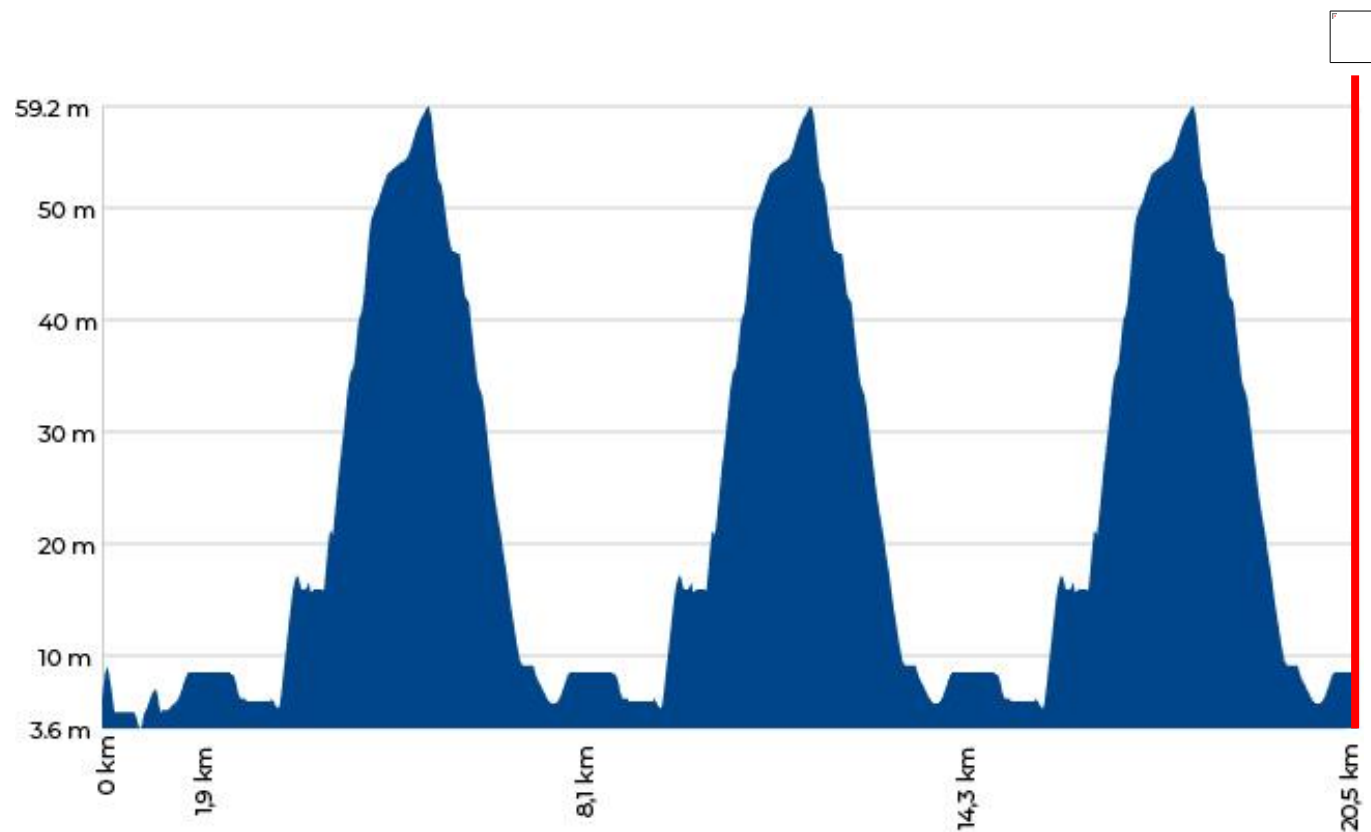
Distance totale : **20,5km**

Dénivelé+ : **180m**

Power-Up : /

Toutes les informations ici :

<https://zwiftinsider.com/route/bridges-and-boardwalks/>



DEMI-FINALE Course 1

COURSE AUX POINTS – Samedi 25 janvier

Hilly Route Reverse - Watopia

Départ : **A partir de 14h**

Lead-In : **0,2km**

Circuit : **9,3km**

Nombre de tours : **2**

Distance totale : **18,8km**

Dénivelé+ : **218m**

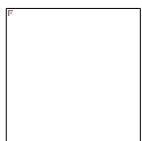
Power-Up : /

Toutes les informations ici :

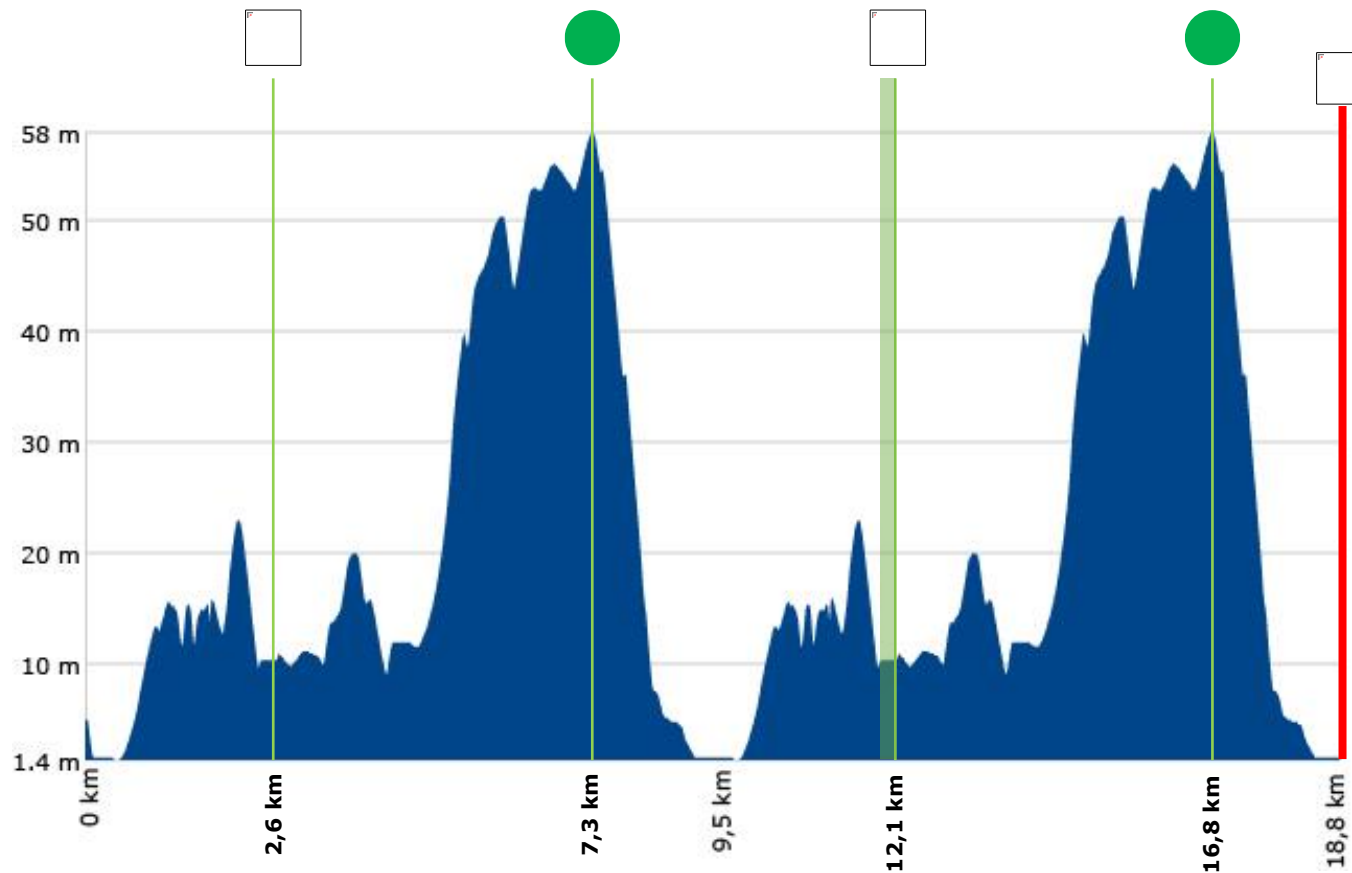
<https://zwiftinsider.com/route/hilly-route-reverse/>



4 SPRINTS



1 SEGMENT – Sprint 3 (12,1km)
200mètres 0%



DEMI-FINALE Course 2

SCRATCH – Samedi 25 janvier

Rising Empire – New York

Départ : **A partir de 14h**

Lead-In : **0km**

Circuit : **20,7km**

Nombre de tours : **1**

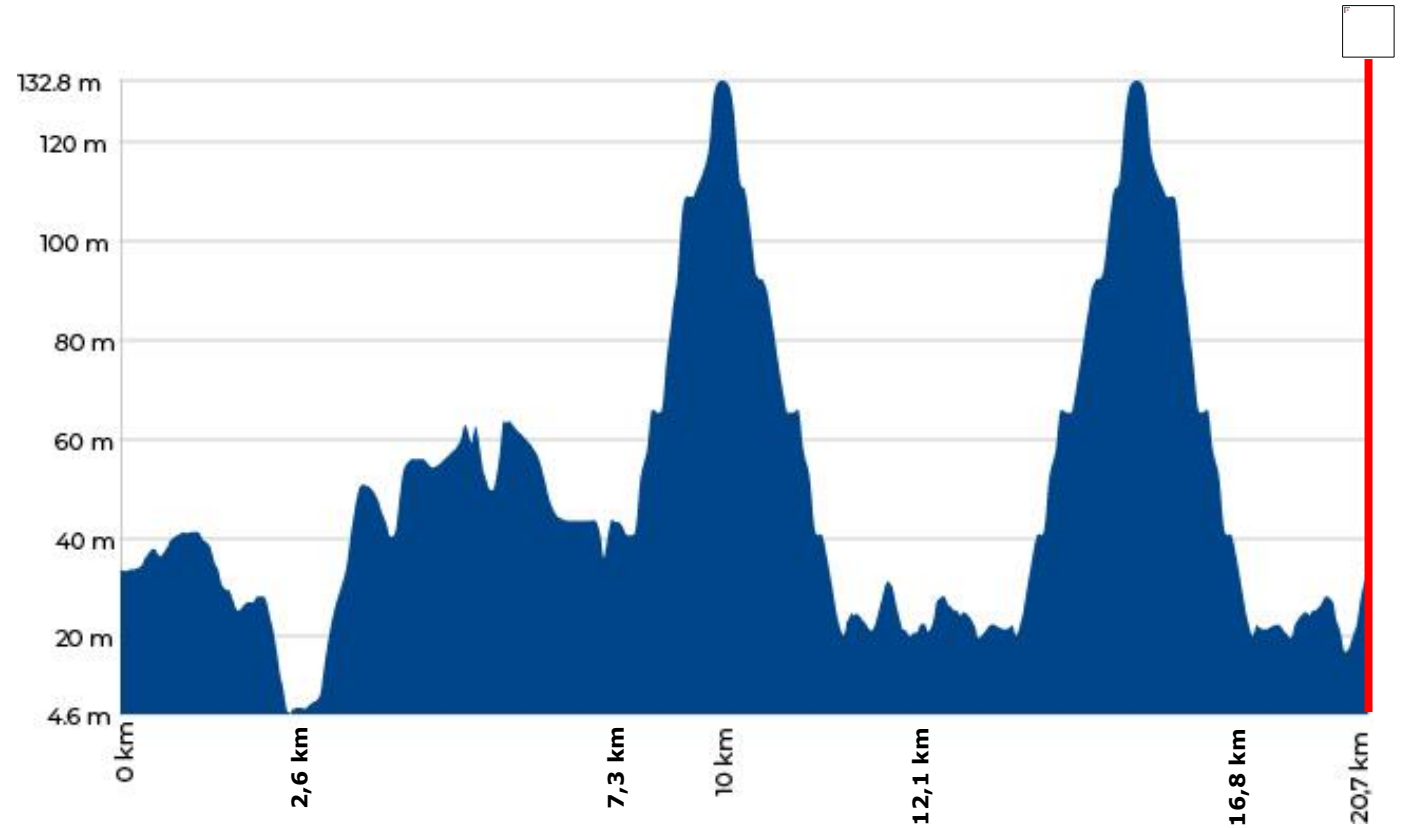
Distance totale : **20,7km**

Dénivelé+ : **375m**

Power-Up : /

Toutes les informations ici :

<https://zwiftinsider.com/route/rising-empire/>



FINALE

TEMPO RACE – **Samedi 25 janvier**

Downtown Dolphin – Innsbruck

Départ : **A partir de 17h15**

Lead-In : **0km**

Circuit : **2km**

Nombre de tours : **12**

Distance totale : **24km**

Dénivelé+ : **408m**

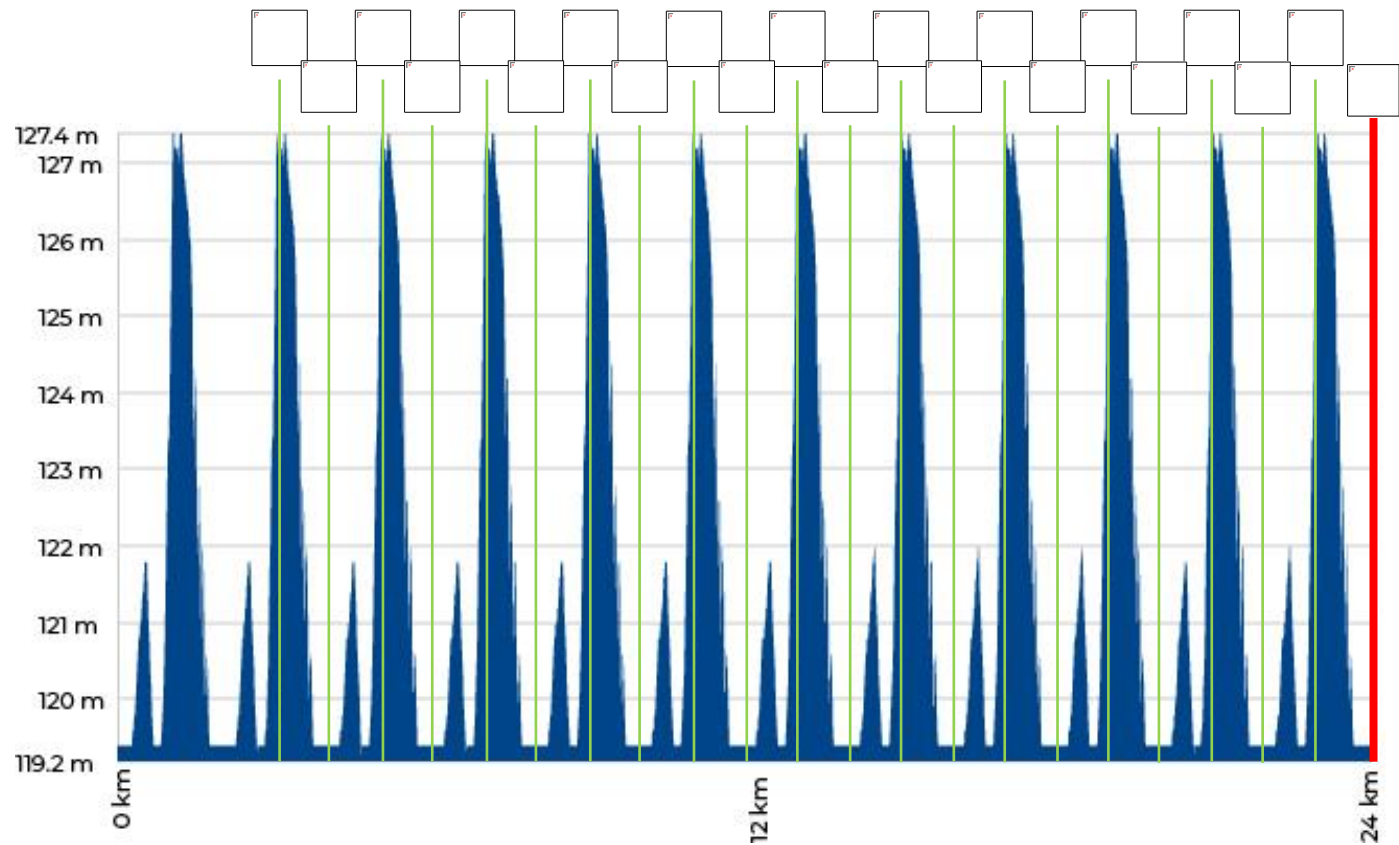
Power-Up : /

Toutes les informations ici :

<https://zwiftinsider.com/route/downtown-dolphin/>



22 SPRINTS



Championnat de France eCycling – Barème

Barème – Manche demi-finale (Course aux points et Scratch)

Les 20 premiers de chaque manche de la demi-finale

100pts – 80pts – 70pts – 60pts – 50pts - 45pts – 40pts – 35pts - 30pts – 25pts – 20pts – 18pts – 16 pts – 14pts – 12pts – 10pts – 8pts – 6pts – 4pts – 2pts

Barème – Course aux points (demi-finale course 1)

Sprint/Kom

(les 10 premiers qui franchissent la ligne)

20pts – 15pts – 12pts – 9pts - 7pts – 5pts – 4pts – 3pts – 2pts – 1pts

Segment Bonus

(les 10 plus rapides du segment)

30pts – 25pts – 20pts – 18pts – 15pts – 12pts – 10pts - 8pts – 6pts – 4pts

Arrivée

(les 20 premiers qui franchissent la ligne)

100pts – 80pts – 70pts – 60pts – 50pts - 45pts – 40pts – 35pts - 30pts – 25pts – 20pts – 18pts – 16 pts – 14pts – 12pts – 10pts – 8pts – 6pts – 4pts – 2pts

Barème – Tempo Race (finale)

Sprint/Kom

1pt (uniquement le premier)