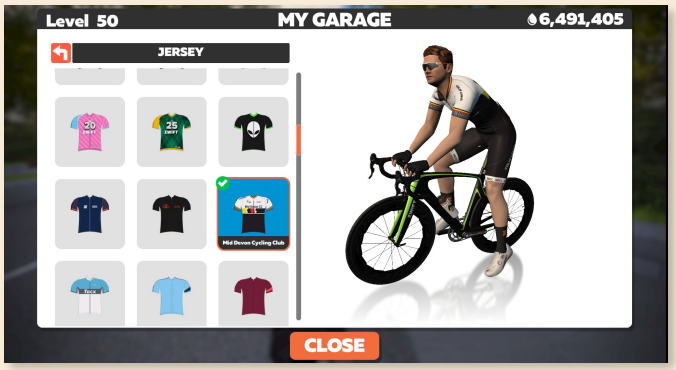
Zwift

Il vous arrive sûrement de vous lasser de vos entraînements de home trainer. Sachez qu'il existe une application américaine nommée Zwift qui permet de rouler dans un monde virtuel appelé Watopia avec des joueurs de différentes nationalités.

CARTE DE WATOPIA

Le matériel requis :
Il faut un home trainer connecté ou un capteur de vitesse et un capteur de cadence compatible bluetooth pour prendre part à l'aventure.

But du jeu :
Il n'y a pas de but particulier dans Zwift hormis faire le plus grand nombre possible de kilomètres ce qui est le facteur permettant de débloquer les niveaux (à chaque kilomètre on gagne 20 xp). Une fois un niveau complété vous accédez à de nouveaux accessoires pour personnaliser votre avatar (ex : casque, lunettes, maillots...). Vous pouvez aussi en roulant accumuler les gouttes d'eau qui vous serviront à acheter une paire de roues ou un cadre de votre marque favorite dans le drop shop.



PERSONNALISATION DE L'AVATAR

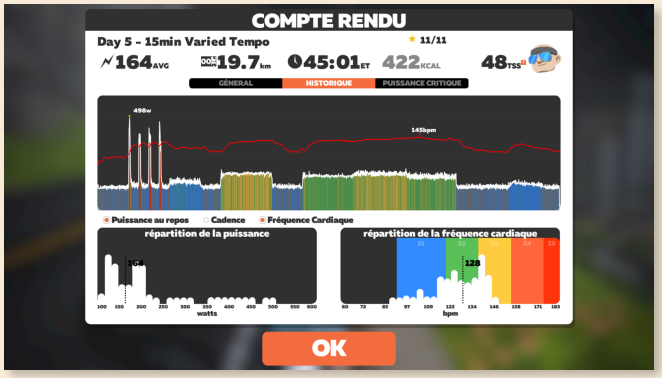
L'esprit compétitif :
Cette application vous offrira de nombreux challenges comme des sprints, des ascensions (qui peuvent se ressentir avec la dureté du home trainer), des circuits d'environ 15 km... où l'on vous donnera votre classement parmi les nombreux zwifters. Il existe aussi des courses prévues à une heure définie, les catégories se feront en fonction de votre FTP (la puissance maximale que vous pouvez soutenir lors d'un effort d'une heure) qui sera calculé lors de la première utilisation et de votre poids.
FTP : Poids = watt/kilo moyen

	Mixed		Women
A+	4.6wkg and 300w FTP		
A	4.0wkg and 250w FTP	A	3.7wkg
B	3.2wkg and 200w FTP	B	3.2wkg
C	2.5wkg and 150w FTP	C	2.5wkg

CLASSIFICATION DES CATÉGORIES LORS DES COURSES

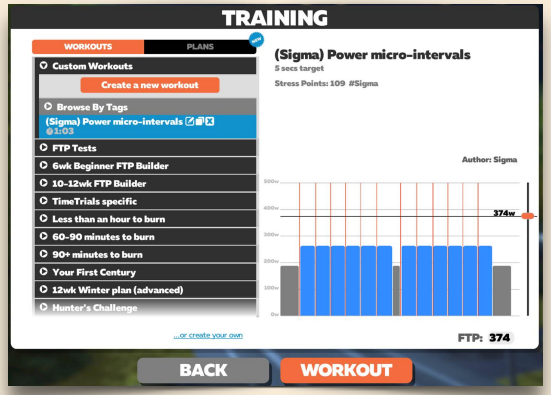
Exemple : une personne de 100 kilos ayant une FTP de 230 aura une moyenne de 2,3 watts/kilo.
230 : 100 = 2,3
Cette personne sera classée dans le rang C au départ.

<u>Le point de vue entraînement :</u>
Les entraînements sont des atouts clés, ils vous permettent de progresser et de faire de meilleures performances en course. Zwift propose des programme d'entrainement de plusieurs semaines mais évidemment vous avez le choix de les sélectionner par vous même. À la fin de votre sortie un récapitulatif s'affiche sur



COMPTE RENDU DE LA SORTIE

l'écran, il est possible de transférer ces donnés sur STRAVA, GARMIN... etc
Ce qui est pratique car elles ne sont pas enregistrés sur zwift, vous aurez simplement accès au nombre de kilomètres effectués, au dénivelé et au temps passé depuis que vous utilisez l'application.



EXEMPLE DES ENTRAÎNEMENTS PROPOSÉS

<u>Récapitulatif :</u>

Points négatifs
- Prix de l'abonnement (14,99 €/mois)
- Direction faite via l'app et non le cintre (en cours de développement pour une fonction VTT)
- Déchargement rapide de la tablette dû à la forte utilisation du wifi

Points positifs
- Graphique réussi
- Circuits nombreux et variés
- Programmes d'entraînement bénéfiques
- Accès illimité
- Progression avec les niveaux
- Jeu en communauté

Maxence RACOUSSOT
Espoir Cycliste Wambrechies Marquette
18/04/2020