

The background features a large, semi-transparent watermark of the FSGT logo. It consists of a stylized figure with arms raised, a bicycle wheel, and the text 'FSGT' and '1934 - 2024'.

# ECYCLISME FSGT RACE

HIVER 2025

SUPPORT DU CHAMPIONNAT NATIONAL FSGT ECYCLISME

**La ECyclisme FSGT Race revient début janvier et permettra aux adhérents FSGT de participer à cette compétition de ECyclisme sur plusieurs semaines.**

**Cette année encore, il y aura des titres de Champions Nationaux à gagner par groupe et pour la meilleure féminine.**

**Le meilleur club FSGT se verra également remettre le titre de Champion National club FSGT ECyclisme**

Le ECyclisme à la FSGT

**FSGT**

**LE SPORT POUR TOUS**

**ECYCLISME**

**AMUSEMENT, CONVIVIALITÉ ET ESPRIT DE  
COMMUNAUTÉ TOUT EN GARDANT UNE DIMENSION  
COMPÉTITIVE**

## Dates & horaires

**La ECyclisme FSGT Race aura lieu les jeudis soir à 19h30.  
Les dates retenues sont les suivantes :**

| Date  | Phase                | Licence obligatoire | Points comptant pour le championnat |
|-------|----------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 02/01 | Qualification Groupe | ✗                   | ✗                                   |
| 09/01 | Qualification Groupe | ✗                   | ✗                                   |
| 16/01 | Qualification Groupe | ✗                   | ✗                                   |
| 23/01 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 30/01 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 06/02 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 13/02 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 20/02 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 27/02 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 06/03 | Montée / Descente    | ✓                   | ✓                                   |
| 13/03 | Finale               | ✓                   | ✓                                   |

## Plateforme

**Zwift sera utilisé pour cette compétition cette année.**

**Pour utiliser Zwift, il faut dans un premier temps se créer un compte sur le site de Zwift puis télécharger l'application disponible sur PC, MAC, téléphone et tablettes.**

**Il faudra vous créer un compte Zwift Power pour être dans les classements. Plus de détails dans la procédure.**



## Prérequis & Participation

La compétition est ouverte à tous les licenciés FSGT et tous les types d'Home Trainers, mais ne marqueront des points que ceux respectant les prérequis suivants :

- Avoir sa licence omnisport FSGT sur l'année 2025. Seront acceptés les non licenciés jusqu'au 16/01 inclus
- Avoir au moins 16 ans
- Être en capacité médicale de réaliser ces ECourses
- Disposer d'un Home Trainer connecté hors Home Trainer « Wheel On » et hors Home Trainer avec puissance estimée en fonction de la vitesse
- Avoir un compte Zwift
- Avoir un compte Zwift Power
- Envoyer une vidéo de pesée
- Porter un cardio pendant la course et rendre disponible ses données dans Zwift et Zwift Power
- Envoyer une photo de son Home Trainer avec la pièce d'identité du participant devant

La procédure complète d'envoi des justificatifs est à retrouver ici : [Cliquer ici](#)

Il suffira ensuite de compléter le fichier d'inscription : [Cliquer ici](#)

## Fonctionnement général

**Une fois l'inscription validée, les adhérents peuvent participer à cette compétition.**

**Chaque semaine, tous les coureurs seront dans la même peloton. A partir du 23/01 le classement Scratch donnera lieu à une distribution de points suivant la place de chacun. Le système de points utilisé est le format 250. Le cumul de points permettra d'élire par groupe le champion fédéral.**

**A défaut d'être classé au scratch, il y aura aussi chaque semaine, un classement par groupe. Il y aura 4 groupes pour cette compétition fonctionnant sur un système de montée / descente. La constitution des groupes sera faite après les 3 premières ECourse.**

## Fonctionnement montée / descente

**Cette compétition ouverte à tous les niveaux fonctionnera sous un système de montée / descente.**

**Chaque semaine il y aura 4 groupes. Les groupes seront définis après la ECourse du 16 Janvier. Du 2 au 16 Janvier le classement Scratch permettra de distribuer des points qui permettront ensuite de répartir l'ensemble des concurrents en groupe.**

**A partir du 23/01, chaque coureur marquera des points dans son groupe en plus des points Scratch.**

**Si un coureur atteint 15 points cumulés dans son groupe, alors il montera de groupe.**

**Si un coureur atteint -15 points cumulés dans son groupe, alors il descendra de groupe.**

**Dès le changement de groupe, le compteur de points groupe est remis à 0.**

**Les tableaux page suivante présentent différents cas :**



## Fonctionnement montée / descente

Si plus de 20 finishers dans un groupe alors les points suivant la place seront distribués comme tel. « d » = dernier :

| place  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | xx | d-10 | d-9 | d-8 | d-7 | d-6 | d-5 | d-4 | d-3 | d-2 | d-1 | d   |
|--------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| points | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  | 0  | 0  | 0    | -1  | -2  | -3  | -4  | -5  | -6  | -7  | -8  | -9  | -10 |

Si 20 ou moins de 20 finishers. « f » = finishers

| place  | 1                          | 2                            | 3                            | 4                            | 5                            | X                            |
|--------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| points | f/2<br>(arrondi inférieur) | f/2-1<br>(arrondi inférieur) | f/2-3<br>(arrondi inférieur) | f/2-4<br>(arrondi inférieur) | f/2-5<br>(arrondi inférieur) | f/2-X<br>(arrondi inférieur) |



## Fonctionnement points Championnat National

**En parallèle du système de points pour les montées et descentes de groupes, il y aura un système de points suivant le classement scratch. A chaque ECourse, tous les coureurs finishers recevront des points. Le cumul des points Scratch permettra par groupe d'élire le champion fédéral.**

**La distribution des points se fait en suivant le Format 250. Voir slide « Format de points Format 250».**

## Fonctionnement points Championnat National

**Les groupes seront donc figés pour la dernière ECourse et à la suite de celle-ci, une fois que les points Format 250 auront été distribués au classement Scratch à tous les finishers, le champion fédéral de chaque groupe sera celle ou celui qui aura réalisé au moins 3 ECourses et qui aura cumulé le plus de points dans son groupe.**

**Important : Cette année, les 6 meilleurs résultats Scratches des 8 dernières courses, soit de la phase « Montée / Descente » et finale, seront conservés (voir détail page « Absence »)**

## Fonctionnement points Championnat National Féminin

**La Championne Nationale féminine sera celle qui aura cumulé le plus de points, tout groupe confondu, et qui aura réalisé 3 ECourses. A chaque ECourse, le format Format 250 sera appliqué en ne filtrant que sur les filles. Ainsi la première fille d'une ECourse marquera 250 points même si au scratch (homme / femme) elle n'est pas première.**

**Important : Cette année, les 6 meilleurs résultats Scratches des 8 dernières courses, soit de la phase « Montée / Descente » et finale, seront conservés (voir détail page « Absence »)**

# Fonctionnement Championnat National Club

A chaque manche à partir du 23/01 marqueront des points pour leur club :

- Les 4 meilleurs résultats GROUPE d'un club
- Les 2 meilleures FEMININES d'un club au classement scratch FEMININ

Exemple résultats manche 4 des coureurs du club VC FSGT, seuls les coureurs de ce club surlignés en jaune marquent des points pour leur club :

Groupe 1 : Paul 1<sup>er</sup> – Marine 12<sup>eme</sup>

Groupe 2 : Julie 3<sup>eme</sup> – Bob 4<sup>eme</sup>

Groupe 3 : Pierre 27<sup>eme</sup>

Groupe 4 : Esteban 1<sup>er</sup>

Classement Féminin : Marine 1<sup>ere</sup> – Julie 3<sup>eme</sup> – Nathalie 7<sup>eme</sup>

Suite à la dernière ECourse, le club qui aura accumulé le plus de points deviendra Champion de National FSGT ECyclisme.

Tout au long du championnat, les clubs pourront ainsi voir l'évolution de leurs classements et de leurs points ce qui rajoutera une dimension collective pour fédérer.

| Tranche classement par groupe             | 1 à 5 | 6 à 10 | 11 à 15 | 16 à 20 | 21 à 25 | >25 |
|---|-------|--------|---------|---------|---------|-----|
| Points gagnés pour le club par le coureur | 10    | 8      | 6       | 4       | 2       | 1   |

# Format de points Format 250

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Pos | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| Pts | 250 | 230 | 220 | 215 | 210 | 206 | 202 | 198 | 195 | 192 | 190 | 189 | 188 | 187 | 186 | 185 | 184 | 183 | 182 | 181 |
| Pos | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  |
| Pts | 180 | 179 | 178 | 177 | 176 | 175 | 174 | 173 | 172 | 171 | 170 | 169 | 168 | 167 | 166 | 165 | 164 | 163 | 162 | 161 |
| Pos | 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  |
| Pts | 160 | 159 | 158 | 157 | 156 | 155 | 154 | 153 | 152 | 151 | 150 | 149 | 148 | 147 | 146 | 145 | 144 | 143 | 142 | 141 |
| Pos | 61  | 62  | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  | 73  | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  |
| Pts | 140 | 139 | 138 | 137 | 136 | 135 | 134 | 133 | 132 | 131 | 130 | 129 | 128 | 127 | 126 | 125 | 124 | 123 | 122 | 121 |
| Pos | 81  | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  | 97  | 98  | 99  | 100 |
| Pts | 120 | 119 | 118 | 117 | 116 | 115 | 114 | 113 | 112 | 111 | 110 | 109 | 108 | 107 | 106 | 105 | 104 | 103 | 102 | 101 |
| Pos | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| Pts | 100 | 99  | 98  | 97  | 96  | 95  | 94  | 93  | 92  | 91  | 90  | 89  | 88  | 87  | 86  | 85  | 84  | 83  | 82  | 81  |
| Pos | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
| Pts | 80  | 79  | 78  | 77  | 76  | 75  | 74  | 73  | 72  | 71  | 70  | 69  | 68  | 67  | 66  | 65  | 64  | 63  | 62  | 61  |
| Pos | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |
| Pts | 60  | 59  | 58  | 57  | 56  | 55  | 54  | 53  | 52  | 51  | 50  | 49  | 48  | 47  | 46  | 45  | 44  | 43  | 42  | 41  |
| Pos | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 |
| Pts | 40  | 39  | 38  | 37  | 36  | 35  | 34  | 33  | 32  | 31  | 30  | 29  | 28  | 27  | 26  | 25  | 24  | 23  | 22  | 21  |
| Pos | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 |
| Pts | 20  | 19  | 18  | 17  | 16  | 15  | 14  | 13  | 12  | 11  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |

## Respect et fair play

**Les participants s'engagent à respecter le présent règlement et à faire preuve de respect vis-à-vis de leurs adversaires et des organisateurs. La pratique du ECyclisme peut générer des comportements de triche et le collectif ECyclisme FSGT a mis en place des règles pour garantir l'équité sportive tout en assurant la participation du plus grand nombre (et donc en n'interdisant aucun modèle de home trainer). Cet équilibre est complexe et nécessite que les participants fassent preuve de compréhension les uns envers les autres et envers les organisateurs.**

**Par conséquent, les organisateurs se réservent le droit d'exclure les participants qui auraient manifestement triché mais également les participants qui tiendraient des propos outranciers vis-à-vis de leurs adversaires ou des organisateurs.**

## Supériorité / infériorité manifeste

**En cas de supériorité ou d'infériorité manifeste, le collectif ECyclisme FSGT Race se donne le droit de faire monter ou descendre de groupe un concurrent. Un arbitrage se fera après délibération avec la fédération. Le concurrent en sera averti par mail.**

**Dans le cas de sous performance flagrante (place en écart par rapport à d'habitude et/ou effort minimal non atteint) , et après examen par le Collectif ECyclisme FSGT Race, un coureur pourra se voir retirer ses points de descente sur la manche en question.**



## Connexion à Zwift Power

**Pour apparaitre dans les classements, les concurrents doivent disposer d'un compte Zwift Power.**

**Tant qu'un concurrent n'a pas de compte Zwift Power, il ne sera pas dans les classements et l'historique ne sera pas repris en cas de création de compte Zwift Power en cours de Championnat.**

**La procédure Zwift Power est disponible ici : [Cliquer ici](#)**

## Contrôle du poids

**Pour prétendre au titre de champion de France FSGT individuel et club, seuls les coureurs ayant envoyé la preuve de leurs poids pourront gagner des points. Les points pour le championnat ne seront compatibles qu'à partir de la réception de la preuve.**

**Si un coureur envoie sa preuve après le début du championnat, l'historique de points ne sera pas compatible.**

**Pour prouver son poids, chaque coureur doit envoyer une vidéo de lui se pesant. Merci d'utiliser pour l'envoi WeTransfer.**

**Si au cours de la saison un coureur modifie son poids dans Zwift, alors il devra envoyer une nouvelle preuve.**

**Important : A mi saison, soit pour le 13/02, les 3 premiers coureurs par groupe au classement provisoires devront renvoyer une vidéo de leur poids. Un mail leur sera envoyé.**

**Le guide de la procédure du contrôle de poids se trouve ici : [Cliquer ici](#)**

## Contrôle du Cardio

**Pour prétendre au titre de champion National FSGT individuel et club, seuls les coureurs portant un cardio pendant l'épreuve pourront gagner des points.**

**Les points pour le championnat ne seront compatibles que sur les manches où le coureur portera son cardio.**

**Il faudra donc porter un cardio connectable à Zwift et autoriser Zwift Power à afficher ses données dans les résultats.**

**Les arbitres pourront analyser les données et ne pas octroyer de points à un concurrent si les données ne sont pas cohérentes avec l'effort.**

**En cas de problème d'enregistrement du cardio, les points ne seront pas distribués mais des points de présence pourront être donnés.**

**La procédure Zwift Power est disponible ici : [Cliquer ici](#)**

## Types d'Home Traîner

**Les coureurs disposant des types d'Home Trainer suivant pourront participer mais ne marqueront pas des points pour le Championnat :**

- **Wheel On (Home Trainer avec roue arrière)**
- **Home Trainer avec puissance calculée en fonction de la vitesse. Il faut que la vitesse soit calculée avec le capteur de puissance inclus dans l'Home Trainer ou un capteur de puissance externe**

## Contrôle des Home Trainers

**Pour prétendre au titre de champion de France FSGT individuel et club, seuls les coureurs ayant envoyé la preuve photo de leur home trainer pourront gagner des points. Les points pour le championnat ne seront compatibles qu'à partir de la réception de la preuve. Une pièce d'identité doit être posée à côté de l'home trainer et visible sur la photo.**

**Si un coureur envoie sa preuve après le début du championnat, l'historique de points ne sera pas compatible.**

**Si au cours de la saison un coureur change de Home trainer, alors il devra envoyer une nouvelle preuve photo.**

**Les arbitres pourront analyser les données et ne pas octroyer de points à un concurrent si les données ne sont pas cohérentes avec l'effort.**

**Le guide de la procédure pour la photo home trainer est ici : [Cliquer ici](#)**

## Absence

Cette année, les 6 meilleurs résultats des 8 dernières courses, soit de la phase « Montée / Descente » et finale, seront conservés.

Si dessous un exemple avec en vert les 6 manches conservées et en jaune le cumul comptant pour le classement.

| Pos fin | Coureur           | Club                            | Genre | Caté Age      | GRP | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |      |
|---------|-------------------|---------------------------------|-------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1       | DIDIER CHAUVIN    | TEAM FOUDRE                     | H     | VETERAN       | 1   | 230 | 250 | 230 | 250 | 220 | 230 | 220 | 220 | 1410 |
| 2       | BENOIT CULIEZ     | VELO 3 CHAMPAGNE                | H     | SENIOR        | 1   | 164 |     | 250 | 195 | 250 | 250 | 230 | 215 | 1390 |
| 3       | ARNAUD MACHEFER   | FRENCH CAMARADERIE              | H     | SENIOR        | 1   | 210 | 195 | 206 | 215 | 230 | 210 | 215 | 198 | 1286 |
| 4       | ALEXIS DANCELME   | FRENCH CAMARADERIE              | H     | SENIOR        | 1   | 206 | 202 | 215 | 220 | 195 | 186 | 202 | 202 | 1247 |
| 5       | CÉDRIC ASPEELE    | TEAM PINK AND BLUE              | H     | SENIOR        | 1   | 202 | 198 | 202 | 210 | 192 | 220 | 210 | 192 | 1242 |
| 6       | YANN JOURDEN      | KICLOS BREST METROPOLE CYCLISME | H     | SUPER VETERAN | 1   | 187 | 190 | 190 |     | 202 | 202 | 206 | 250 | 1240 |
| 7       | ROBIN TRESSEL     | US MAULE CYCLISME               | H     | ESPOIR        | 1   | 189 | 186 | 192 | 190 | 210 | 198 | 198 | 210 | 1198 |
| 8       | GIULIO STRAZZULLA | TEAM CHATOU CYCLISME            | H     | SENIOR        | 1   | 195 | 185 | 189 | 198 | 198 | 206 | 195 | 190 | 1182 |
| 9       | GUILLAUME LACOUR  | FRENCH CAMARADERIE              | H     | SENIOR        | 1   | 176 | 192 |     | 192 | 215 | 192 |     | 195 | 1162 |
| 10      | THEO GRAFFIN      | ISA FOREVER TEAM CYCLING        | H     | JUNIOR        | 1   | 182 | 179 | 198 | 180 | 206 | 187 | 188 | 189 | 1150 |

## Affichage de la catégorie d'âge

**A titre indicatif, la catégorie d'âge FSGT sera affiché dans le classement Scratch. Le Championnat ne se basera pas sur les âges mais sur les groupes construits avec les montées et descentes.**

## Déconnexion

**En cas de déconnexion d'un coureur durant une manche, les arbitres pourront donner des points de présence si preuves que le coureur a bien fait quelques kilomètres sur la course.**

**Les points correspondront aux points de la place suivant le dernier concurrent.**

## Problème général sur une manche

**Si un problème global arrive sur une manche (mauvais paramétrage du draft, powerups, circuits, peloton...) les coureurs devront aller jusqu'à la ligne d'arrivée tant que les arbitres n'auront pas donné l'information que la course est annulée.**

## Power Ups

Lors de cette compétition, les powers ups seront désactivés pour l'ensemble des coureurs. En cas d'erreur de paramétrage sur ce point là (power ups activés), la course aura quand même lieu dans l'état.

## Neutralisation des vélos / de la résistance / draft / Steering / freinage

Les vélos ne seront pas neutralisés. Les concurrents seront libres donc libre de choisir dans Zwift le vélo qu'ils souhaitent suivant la performance du vélo. Le pourcentage de résistance de l'home trainer sera laissé libre au choix du participant. Enfin, le draft, steering et freinage ne seront pas désactivés.

## Première course en cours de Championnat

Si un coureur réalise sa première course après la phase de Qualification Groupe (donc après le 18/01), il commencera son Championnat dans le Groupe 1. Le système des Montées / Descentes lui permettront de changer de Groupe suivant ses résultats.





# ECYCLISME FSGT RACE

BON CHAMPIONNAT A TOUS

FSGT

— 1934 - 2024 —