

RÈGLEMENT E-CYCLING

COUPE RÉGIONALE GRAND EST
SAISON 2025/2026



SOMMAIRE

1. DÉFINITION.....	3
2. PARTICIPATION ET CATÉGORIES D'AGES	3
3. MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT	4
4. AVANT-COURSE & APRÈS COURSE	5
5. DIVISIONS ET FONCTIONNEMENT DES COUPE GRAND EST	5
6. ENGAGEMENTS	7
7. FORMAT DE COMPÉTITION – COUPE REGIONALE	7
8. CLASSEMENT	8
9. ACCIDENTS	9
10. PÉNALITÉS.....	9
Annexe 1 : Liste des Home-Trainers connectés autorisés	10
Annexe 2 : Vidéo pour prise de poids et taille	11

1. DÉFINITION

- 1.1 La réglementation de l'activité e-cycling doit permettre et faciliter la mise en place de compétitions sous l'égide de la FFC.
- 1.2 Ce règlement concerne la mise en place d'une Coupe Régionale Grand Est de E-Cycling.
- 1.3 Tout compétiteur qui prend part à cette manifestation est censé connaître le présent règlement. Il s'engage à se soumettre sans réserve à toutes ses prescriptions.
- 1.4 La participation à cette Coupe Régionale de E-Cycling suppose d'avoir un compte sur la plateforme de jeu ZWIFT.
- 1.5 La seule autorité compétente sera celle du collège des arbitres pour l'application du présent règlement.
- 1.6 Pour tout complément, se référer à la réglementation fédérale du titre XVII.

2. PARTICIPATION ET CATÉGORIES D'AGES

- **Elle est ouverte à toutes et tous sans besoin d'avoir une licence FFC, ni d'appartenir à un club du Grand Est. Pour un non licencié (Présenté un certificat médical ou l'attestation de santé).**
- **Les participant(e)s FFC devront s'acquitter d'un droit d'inscription de 5 euros par manche de coupe. 10€ pour les non licencié(e)s FFC.**
- **Être né en 2011 ou plus (soit à partir de U17 et après) (catégories de la saison 2026),**
- **Être inscrit sur Zwiftpower : <https://zwiftpower.com/>**

- 2.1 Catégories :

- Catégorie U17H et F : coureurs de la catégorie U17 (née en 2011 et 2010),
- Catégorie U19H et F : coureurs de la catégorie U19 (née en 2009 et 2008),
- Catégorie Séniors H et F: coureurs de la catégorie Séniors (nés en 2007 et avant),
- Catégorie Masters +40ans H et F : coureurs de la catégorie Masters (nés en 1986 et avant)
- Catégorie Masters +50 ans H et F : coureurs de la catégorie Masters (nés en 1976 et avant)

3. MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT

3.1 Données personnelles

3.1.1 Tous les e-cyclistes sont tenus d'avoir les données de vérification, prêtes pour toute demande de vérification dans les 48h.

3.1.2 Poids et taille

Chaque e-cycliste doit soumettre une vidéo de mesure de son poids et de sa taille 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 ZWIFT.**

Les poids doivent être saisis exactement comme ils apparaissent sur la balance (au décimal prêt, exemple : 65,6kg). Suivez les instructions de la vidéo de poids et de taille en annexe 2. En soumettant vos vidéos les participants acceptent qu'elles soient uniquement destinées à des fins de vérification et non publiables. L'organisateur s'engage à les effacer dans le mois qui suit la fin de la compétition.

3.1.3 La source principale des données de puissance (le dispositif de puissance connecté au jeu) doit être le home-trainer connecté avec un % d'erreur de - 2,5%. La liste des smart traîner homologuée est précisée dans l'annexe 1.

3.1.4 La source de données de cadence (le dispositif de cadence connecté au jeu) doit être le home trainer connecté.

3.1.5 Le collège des arbitres et l'organisateur se réservent le droit de demander des justificatifs à tout moment de l'épreuve. Les participants auront 48h pour répondre à cette demande.

3.2 Home-trainer, vélo et matériel de collecte

3.2.1 Une photo avec le modèle d'home-trainer et une carte d'identité posée à côté sera demandée pour justifier le bon matériel.

3.2.2 Le home-trainer ou vélo connecté, doit être apparié en tant qu'appareil contrôlable. Tous les appareils contrôlables sont réglés sur une difficulté minimum de 100%.

3.2.3 Si un capteur de puissance (pédale ou pédalier) est utilisé comme source secondaire de mesure alors il doit être connecté à un dispositif d'enregistrement séparé (exemple : un compteur GPS sur votre vélo) mais ne doit pas être connecté au jeu ZWIFT.

3.2.4 Il est de la responsabilité du e-cycliste de s'assurer que les données des courses sont rapportées avec précision au jeu.

3.2.5 Les interférences de signal peuvent entraîner des abandons et des lectures de données de courses inexactes. Pendant l'évènement, les coureurs sont encouragés à éteindre tout équipement qui émet un signal sans fil.

3.2.6 Un moniteur de fréquence cardiaque est obligatoire. Le moniteur de fréquence cardiaque doit être connecté au jeu. Les données de fréquence cardiaque enregistrées par un appareil secondaire ne seront pas acceptées.

3.2.7 Les e-cyclistes sont invités à utiliser un ordinateur fixe ou portable (MAC ou WINDOWS), l'Apple TV ou alors sur une tablette pour exécuter l'application de jeu.

3.2.8 Les vélos de « contre-la-montre » ne sont pas autorisés.

4. AVANT-COURSE & APRÈS COURSE

4.1 Immédiatement avant la course le e-cycliste procède au calibrage du home-trainer connecté. Il connecte l'ensemble des outils (home-trainer et cardiofréquencemètre).

4.2 Dans le jeu et afin de mieux vous identifier vous devez avoir renseigné votre nom & prénom de cette manière : NOM / Prénom [TAG CATEGORIE] *comme ceci DUPONT Romain [U17H]*.

Les TAGs [CATEGORIE] à utiliser sont :

[U17H ou F] et [U19H ou F]

[SENF] et [SEN H]

[MAST 40 H ou F] et [MAST 50 H ou F]

Toute autre appellation est proscrite.

4.3 Le e-cycliste rentre dans le SAS de départ 20 minutes avant le départ de course.

4.4 **Immédiatement après la course le e-cycliste sauvegarde le fichier ZWIFT en paramètre publique avant de quitter le jeu.**

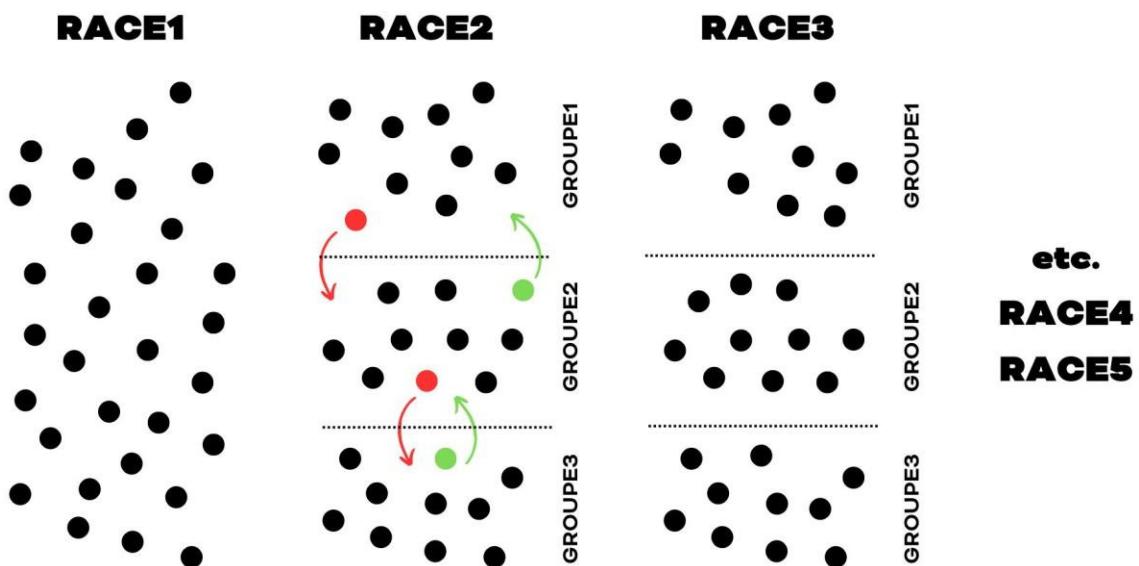
4.5 Toute demande de renseignements concernant la course doit être adressée à l'adresse électronique suivante m.cre@dev.ffc.fr

5. DIVISIONS ET FONCTIONNEMENT DES COUPE GRAND EST

5.1 Fonctionnement des groupes

Le nombre de participants dans chaque groupe sera définit dans un premier temps en fonctions du nombre d'inscrits à la Coupe Grand-Est.

A chaque manche un système de montée descente sera établi selon le schéma et indications suivantes :



Le dernier du groupe 1 marque plus de points que le 1^{er} du groupe 2. Le barème de points dépend du nombre de participants

Exemple avec 300 inscrits en Catégorie Homme :

Chaque participant marquera des points de 300 à 1 point sur la manche 1 ainsi que sur les autres manches.

Lorsque les groupes seront réalisés les points seront similaires.

Le vainqueur du groupe 2 marquera moins de points que le dernier du groupe 1, il a donc tout intérêt à monter.

Groupe 1 (60 participants) = 1er 300 pts - 60^e 241pts Groupe 2 (60 participants) = 1er 240 pts - 60^e 181pts

À l'issue de chaque manche, il y aura des montés et des descentes entre chaque groupe.

Après chaque manche :

Les 3 derniers du groupe (au général = addition des points des manches passés) descendent

Les 3 premiers du groupe (au général = addition des points des manches passés) montent

Chaque athlète aura un Joker :

Sur les 5 manches, la manche avec le moins de points acquis sera annulée. Le classement général se fera sur les 4 meilleures manches de l'athlète.

Si un athlète est absent après avoir été affecté à un Groupe, il descendra dans le groupe inférieur après 2 « no show ».

Exemple : Après la manche 1, je suis dans le groupe 1. Je suis absent pour la manche 2, je prendrais part à la manche 3 toujours dans le groupe 1. Si je rate une nouvelle manche, je descends.

6. ENGAGEMENTS

6.1 Les engagements se feront directement par la transmission d'un lien forms.

6.2 L'accueil, les engagements et le contrôle administratif des concurrents se dérouleront selon un programme et des horaires communiqués par l'organisateur.

6.3 Frais d'inscriptions licencié(e)s FFC: 5€ ; Non licencié(e)s FFC : 10€

7. FORMAT DE COMPÉTITION - COUPE REGIONALE

La Coupe régionale se court sur 5 manches.

Le vainqueur de la Coupe régionale Grand-Est de E-Cycling sera l'athlète ayant acquis le plus de points à l'issue de ces 4 manches.

Scratch : le/la vainqueur est le premier ou la première à atteindre la ligne d'arrivée au bout de la distance impartie.

Course aux points : le/la vainqueur est l'athlète ayant acquis le plus grand total de points. (art 7)

Contre la montre : le/la vainqueur est l'athlète ayant parcouru le parcours le plus rapidement.

Manche 1 : Scratch

Nombre de tours : 9

Date et heure : 20 novembre à 19h30

Distance totale : 3,5 km

Map : Danger Noodle

Dénivelé : 44 md+

Nombre de tours : 1

Distance totale : 31,1 km

Manche 3 : Contre la montre

Dénivelé : 413md+

Date et heure : 18 décembre à 19h30

Manche 2 : Course aux points

Map : Loop de loop

Date et heure : 4 décembre à 19h30

Nombre de tours : 1

Map : Castle crit

Distance totale : 12,4km

Dénivelé : 144 md+

Manche 4 : Scratch Epic

Date et heure : 8 janvier à 19h30

Map : Triple Twist

Nombre de tours : 1

Distance totale : 63,9 km

Dénivelé : 540 md+

Manche 5 : Course aux points

Date et heure : 22 janvier

Map : Scotland Smash

Nombre de tours : 2

Distance totale : 35,8 km

Dénivelé : 334 md+

Powerups : **Les « powerups » du jeu « ZWIFT » seront désactivés durant l'évènement.**

8. CLASSEMENT

Le classement de la Coupe Grand Est de E-Cycling tiendra compte de l'ensemble des 4 manches.

Barème de points – Course aux points

SPRINT/KOM		ARRIVEE			
(Les 10 premiers franchissant la ligne)		(Classement sur la ligne d'arrivée)			
RANG	POINTS	RANG	POINTS	RANG	POINTS
1	20	1	100	11	25
2	15	2	80	12	20
3	12	3	70	13	15
4	9	4	60	14	12
5	7	5	55	15	10
6	5	6	50	16	8
7	4	7	45	17	6
8	3	8	40	18	4
9	2	9	35	19	2
10	1	10	30	20	1

A l'issue de chaque manche, les athlètes marqueront un nombre de point en relation avec la place obtenue.

9. ACCIDENTS

Aucun incident n'est reconnu. (*Exemple : non présent dans le sas de départ, déconnexion, plantage matériel*)

10. PÉNALITÉS

	Présentation	2 avertissements = disqualifications de la manche	
G1	Pseudo non autorisé	Avertissement	
G2	Changement de pseudo entre les manches	Avertissement	
G3	Non présentation des données demandées	Avant 48h	Disqualification de la manche
G4	Non communication d'un changement de catégorie auprès de l'organisateur	Si un athlète descend de catégorie ou décide de lui-même de changer de catégories entre des manches.	Avertissement

- ZP = Analyse ZADA SwiftPower = Disqualification

- SwiftPower fera un premier écrémage sur les disqualifications (Home Trainers, Cardiofréquencemètre, Poids sur la base du ZADA : (Zwift Antidoping) <https://content-cdn.zwift.com/uploads/2022/02/Cycling-Esports-Ruleset-v1.0.8.docx-2.pdf>

Annexe 1 : Liste des Home-Trainers connectés autorisés

<https://zwiftinsider.com/smart-trainers-all/>

- Cyclotronics Rolo de reinamento +/- 1%
- Elite Direto +/- 2.5% - Elite Direto II +/- 2%
- Elite Direto X +/- 1.5%
- Elite Direto XR +/- 1.5%
- Elite Fuoripista +/- 2.5%
- Elite Justo 1/2 +/- 1%
- Elite Justo 2 (2024)
- Elite Suito +/- 2.5%
- Giant Cyclosmart +/- 2%
- Jetblack Volt +/- 2.5%
- Life fitness IC8 +/- 1%
- Magene T300 +/- 2%
- Minoura Kagura LSD92000 +/- 1%
- Saris H2 +/- 2%
- Saris H3 +/- 2%
- Saris H4 +/- 1%
- SRM Smart IT +/- 1%
- StagesBike SB20 +/-1.5%
- Tacx Flux 2 Smart +/- 2.5%
- Tacx Neo +/- 1%
- Tacx Neo 2 +/- 1%
- ELITE DRIVO, ELITE DRIVO II malgré leur précision 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.
- Tacx Neo 2T +/- 1%
- Tacx Neo Bike +/- 1%
- Tacx 3M
- Technogym Mycycling +/- 1%
- ThinkRider X5 +/- 2%
- ThinkRider X7 Pro (GEN3) +/- 2%
- ThinkRider X7 Pro (GEN4) +/- 2%
- VanRysel D900 +/- 2%
- VanRysel D500 +/- 2%
- Wahoo Kickr Bike +/- 1%
- Wahoo Kickr Core +/- 2%
- Wahoo Kickr (GEN2) 2016 +/- 2%
- Wahoo Kickr (GEN3) 2017 +/- 2%
- Wahoo Kickr (GEN4) 2018 +/- 2%
- Wahoo Kickr (GEN5) 2020 +/- 1%
- Wahoo (GEN6) 2022
- WattBike Atom (GEN1) +/- 2%
- WattBike Atom (NEXT GENERATION) +/- 1%
- Xpedo APX Pro +/- 2%
- Xplova Noza S +/- 2.5%
- Zwift Hub +/- 2.5%

Annexe 2 : Vidéo pour prise de poids et taille

1. Commencez à enregistrer une vidéo sur n'importe quel appareil ; par exemple votre téléphone portable.
2. Montrez votre visage sur la vidéo.
3. Montrez-vous en train d'effectuer une recherche internet en direct pour l'heure et la date actuelle (taper sur google « heure et date »).
4. Montrez les résultats obtenus.
5. Montrez la balance.
6. Mettre la balance à zéro et montrez la lecture du zéro.
7. 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).
8. Placez les objets sur la balance et montrez la lecture, faites un zoom pour que la lecture soit claire sur la vidéo.
9. Retirez l'objet et montrez la lecture du zéro.
10. Prenez la balance, retournez-la, pour montrer qu'il n'y a rien en dessous. Cela doit être montré clairement sur la vidéo.
11. Replacez la balance au sol.
12. Montez vous-même sur la balance (sans le poids) et montrez la lecture, faites un zoom pour que la lecture soit claire sur la vidéo.
13. Retirez-vous et montrez la lecture du zéro.
14. Montez une nouvelle fois sur la balance avec l'objet, montrez la lecture, faites un zoom pour que la lecture soit claire sur la vidéo.
15. Retirez-vous et montrez la lecture du zéro.
16. Arrêtez l'enregistrement.

Vidéo exemple : https://www.youtube.com/watch?v=vsnT3Zgtia0&ab_channel=HEXAGONEp%2FbSARIS .