

Présentation e-Cycling

Au regard de la montée en puissance ces dernières années du cyclisme virtuel avec l'utilisation par des utilisateurs toujours d'home-trainer connectés à de nombreuses applications, l'UCI a décidé d'inclure le e-Cycling dans son règlement et organisera les championnats du monde de la discipline en 2020.

Qu'est-ce que le e-Cycling :

Il s'agit de la pratique du cyclisme sur un home-trainer connecté à une application. Cette application permet de visualiser une route virtuelle où d'autres utilisateurs roulent également. Une connexion entre l'home-trainer et l'application via les technologies *ANT +* ou *Bluetooth Low Energy* permettent de transmettre des données qui, en combinaison avec le poids de l'athlète et de son équipement, sont utilisées pour convertir les efforts de l'athlète en vitesse et en puissance (watts).

Les joueurs peuvent alors participer à des entraînements groupés ou encore des compétitions via cette application.

Quelle application utiliser ?

Aujourd'hui, de nombreuses applications sont disponibles afin de pratiquer cette discipline telles que : Zwift, Kinomap, Bkool, Trainer Road ou encore Rouvy et bien d'autres.

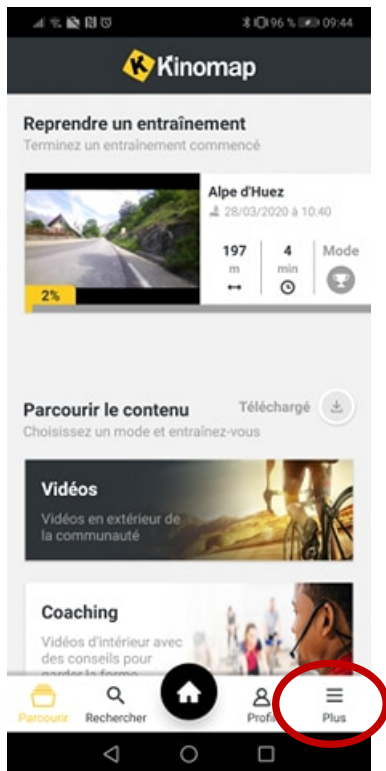
Au travers d'un partenariat, la Fédération Française de Cyclisme a décidé de travailler avec l'application Kinomap. Cette application propose de nombreuses vidéos avec des terrains réels, partagées par les utilisateurs, et donc avec un aspect moins « jeux vidéos » que d'autres.

Prérequis matériel :

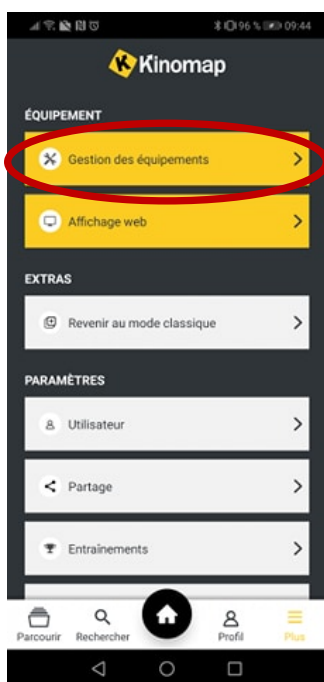
Pour vous entraîner via cette application voici les différentes options matérielles qui s'offrent à vous :

- Avoir un home trainer classique et un capteur de vitesse ou un capteur de puissance connectable via bluetooth ou via ANT+. Ce sera alors les données de votre vélo qui seront prises en compte et non les données de l'home trainer directement.
- Avoir un home trainer smart (connecté). Ici, l'application prendra directement les différentes données sportives sur votre home trainer et réglera instantanément la résistance de votre home trainer en fonction du terrain.

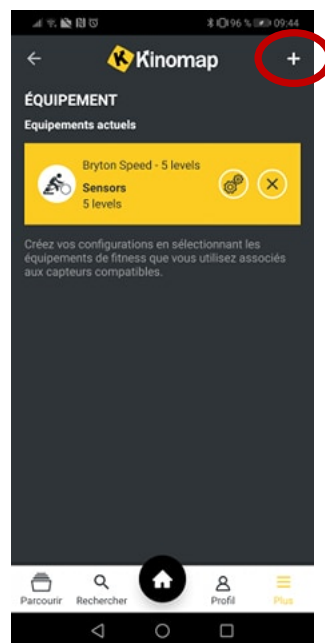
Étape 1 : Pour lancer un entraînement rien de plus simple. Il vous faudra tout d'abord connecté votre capteur ou bien votre home trainer. Pour cela allez sur l'application et cliquez sur « plus » en bas à droite de l'écran :



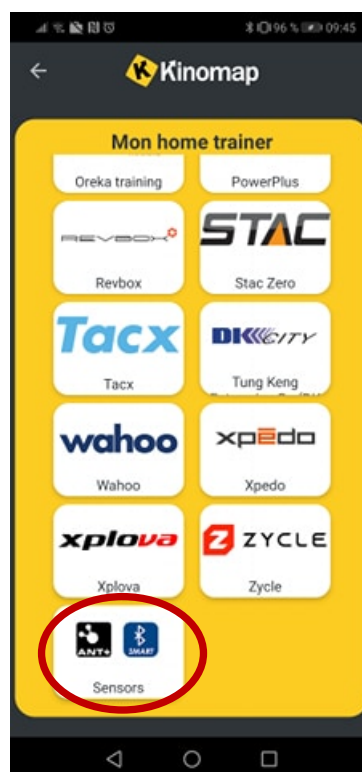
Étape 2 : cliquez sur gestion des équipements :



Étape 3 : Cliquez sur le petit « + » en haut à gauche de l'écran :



Étape 4 : Enfin, cliquez sur la marque de votre home trainer, ou bien si vous avez un capteur de puissance ou de vitesse cliquez sur « sensors » :



Enfin, vous n'aurez plus qu'à sélectionner le modèle de home trainer et attendre la connexion de celui-ci.

Proposition du Comité Régional Grand Est :

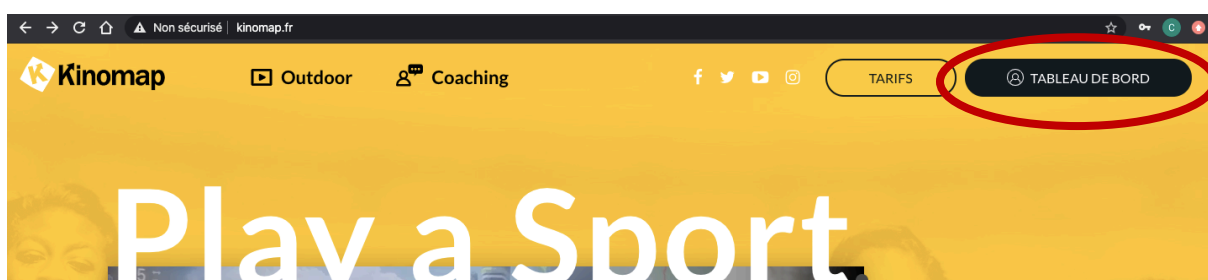
En cette période de confinement relative au Covid-19, le Comité Grand Est proposera aux licenciés des événements réguliers.

Cela permettra aux coureurs de continuer à avoir un objectif sportif durant cette période compliquée pour tous et de continuer de s'entraîner en groupe mais chacun chez soi.

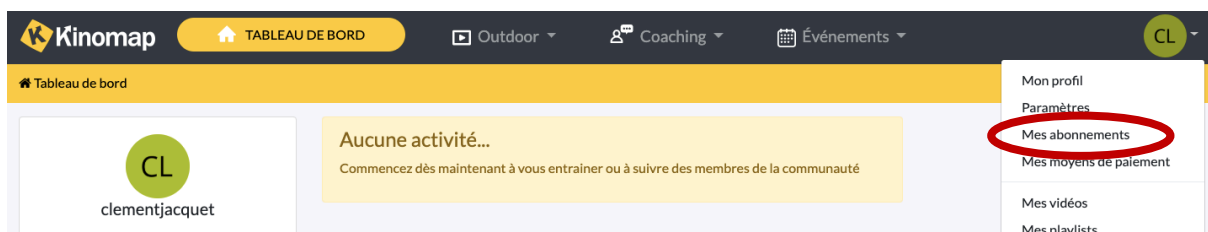
Pour cela, téléchargez l'application via le lien internet ci-dessus ou via PlayStore (Android) ou AppleStore (IOS). De plus, pour tous les licenciés FFC, Kinomap vous offre l'abonnement jusqu'au 30 avril. Pour se faire, inscrivez-vous en cliquant [ici](#). Afin que l'on puisse vous inviter aux différents événements, merci de préciser la mention grandestffc à la fin de votre pseudonyme.

Pour activer votre abonnement gratuit, après votre inscription, suivez les instructions suivantes :

Étape 1 : Cliquez en haut à droite sur « Tableau de Bord » :



Étape 2 : Ensuite, cliquez sur les initiales de votre compte en haut à droite de l'écran puis sur « mes abonnements » :




Étape 3 : Suite à cela, cliquez sur « vous avez un code ? » en haut de la page :

[Nouvel abonnement](#)

Étape 4 : rentrez votre N° UCI ID présent sur votre licence FFC comme code dans l'encadré prévu puis cliquez sur « enregistrer » :

Utiliser mon code ×



Ref. 00342

Kinomap
Activation card

Activation code
KNL38DQSD


Available on the App Store
GET IT ON Google play

Code

[Annuler](#) [Enregistrer](#)

Enfin, si tout a fonctionné, dans mes abonnements, vous devriez voir apparaître le message suivant :

Mes abonnements

 **Kinomap**
[Offre solo](#)

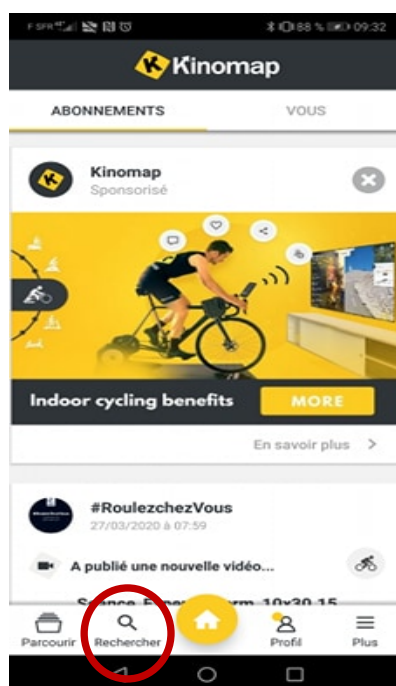
Abonné depuis le 26/03/2020
jusqu'au 26/04/2020

[↑ Mettre à niveau](#)

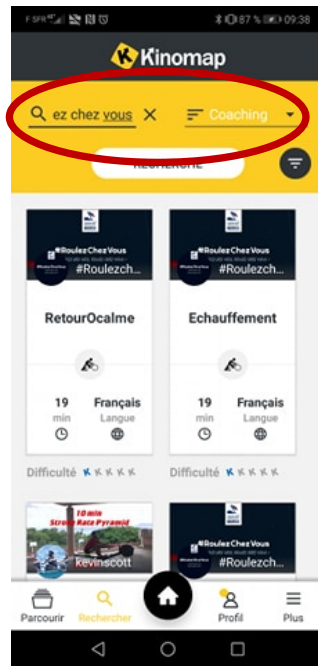
[Détails](#)

Après avoir fait cela et téléchargé l'application, vous pourrez rechercher des vidéos.

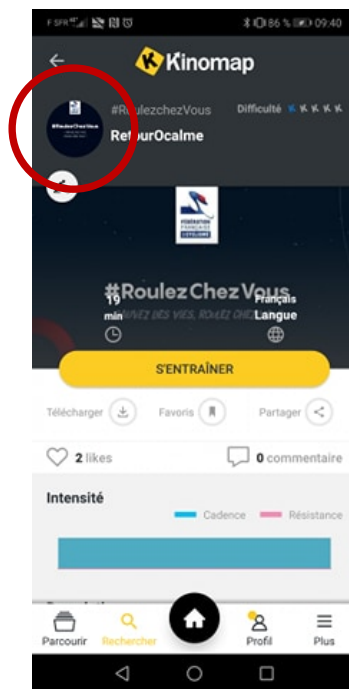
Étape 1 : Lancez l'application et cliquez sur rechercher en bas de l'écran :



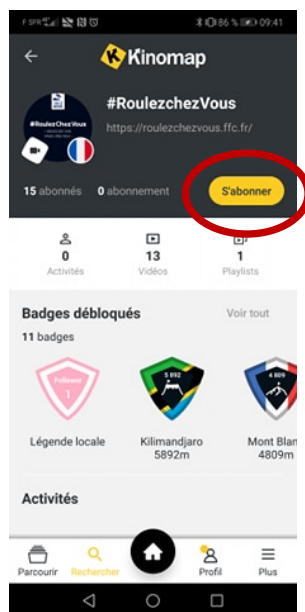
Étape 2 : dans rechercher, vous avez le choix de rechercher un segment, une côte qui pourrait vous intéresser mais aussi de rechercher un utilisateur, une playlits ou encore des vidéos de coaching avec des entraînements déjà établis. C'est ce que propose la Fédération actuellement, vous pourrez donc retrouver l'intégralité des vidéos #Roulez Chez Vous en recherchant ce nom et en sélectionnant « coaching » :



Étape 3 : cliquez sur une des vidéos #RoulezChezVous puis cliquez sur la photo de profil « #RoulezChezVous » :



Étape 4 : abonnez-vous à cette page en cliquant sur « s'abonner » :



Étape 5 : lorsque vous souhaitez faire un entrainement, pensez à télécharger la vidéo avant pour éviter les problèmes de connexions. Pour se faire, lorsque vous sélectionnez une vidéo, via la recherche montrer précédemment, cliquez sur « Télécharger » sous la vidéo :

