Catégories, classements et disqualification sur Zwiftpower

Si vous participez aux **courses sur Zwift**, vous êtes sans doute enregistré sur le site https://www.zwiftpower.com, qui gère les classements et permet une meilleure gestion du calendrier des courses, bien plus riche que celle du site officiel de Zwift.

La gestion des **catégories** (via le rapport **puissance/poids** , réparti de A à D) ainsi que les différents systèmes de points ne sont pas forcément évidents à comprendre, aussi je vais tenter d'en faire un résumé ici. Il faut savoir que zwiftpower est en perpétuelle évolution, donc **les règles peuvent changer** au fil du temps.

Les catégories

Préambule

Sur Zwift, vous êtes catégorisé en fonction de votre **rapport puissance/poids** (exprimé en Watts/kilos, ou W/kg) à la **FTP** (puissance maximale tenable pendant environ une heure). Cela est sujet à de nombreuses polémiques, pour ma part je regrette ce système pour plusieurs raisons.

Tout d'abord cela signifie que si vous avez un bon rapport

W/kg, vous **commencez les courses dans une catégorie de bon niveau**. Alors qu'il me semblerait plus logique, tout comme dans les courses de la vie réelle, de **commencer en bas de l'échelle** et de monter au fur et à mesure des victoires ou via un système de points, histoire de faire ses preuves.

Ensuite, **la FTP ne fait pas tout**, chaque profil de puissance est différent en fonction des forces et faiblesses de chacun. Alors certes, **sur Zwift les courses se rapprochent plutôt de contre la montre** ou de grimpées en ligne, où il faut partir fort et maintenir le plus longtemps sa puissance critique sur la durée prévue de l'épreuve, contrairement aux vraies courses où la capacité à multiplier les accélérations va faire la différence.

Pire, **la FTP est estimée** via la formule *0.95*CP20* (ou *CP20* est votre record de puissance sur 20 minutes) chère à Coggan. Comme pour le point précédent, chacun à un profil de puissance différent et certains seront proportionnellement plus fort sur 20 minutes que sur 1 heure, et inversement.

Enfin, et c'est **le point qui soulève le plus de discussion**, le rapport puissance/poids ne peut être décorrélé de **la puissance en valeur absolue**. **Par exemple** sur la majorité des courses un coureur de 80 kilos avec une FTP de 3 W/kg sera plus costaud qu'un coureur de 60 kilos avec une FTP de 3.5 W/kg. Il n'y a guère que sur l'Epic KOM et la montée de l'Alpe du Zwift que le second coureur pourra tirer son épingle du jeu. Sur le plat il aura du mal à rivaliser avec le premier, malgré un rapport puissance/poids à la FTP supérieur.

Le classement par catégories de Zwiftpower

Plutôt qu'un long discours, voici un bref aperçu de la page 'events' de ZP résumant les seuils de chaque catégorie:

	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

Catégorisation officielle de Zwiftpower

On notera qu'en plus du rapport puissance/poids, a été rajouté (depuis décembre 2018) un deuxième critère, à savoir **la puissance en valeur absolue**. Cela permet de résoudre un des points évoqués plus haut, à savoir qu'un coureur léger ne peut pas rivaliser avec un coureur plus lourd à rapport W/kg équivalent. Ce deuxième critère permet aux coureurs légers (faible FTP en valeur absolue) de rester dans une catégorie plus basse.

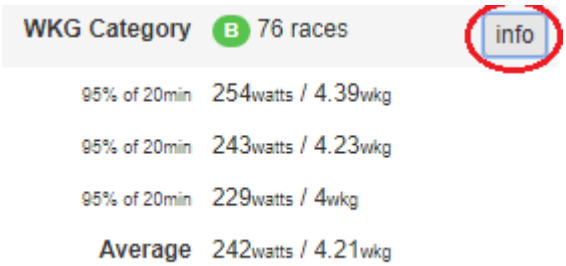
Le calcul de la FTP

Les relevés de puissance comptant pour ce calcul sont **issus exclusivement des courses**. Les autres events (entraînements solos, rides de groupes, fondos, 'Tour de'…, etc…) ne sont pas inclus.

Comme vu précédemment, ZP applique un coefficient de 0.95 à

vos records de puissance sur 20 minutes pour obtenir votre FTP. Il fait cela pour l'ensemble de vos courses sur **les derniers 90 jours** et en conserve **les 3 meilleurs scores**.

Vous pouvez cliquer sur le bouton 'info' de votre profil pour connaitre les 3 relevés de puissance vous concernant.



Les 3 meilleurs scores retenus pour la catégorisation

Dans mon cas, j'ai les 3 courses suivantes:

- Course A: 4.62 W/kg sur 20 minutes: 4.39 W/kg de FTP retenu
- Course B: 4.45 W/kg sur 20 minutes: 4.23 W/kg de FTP retenu
- Course C: 4.2 W:kg sur 20 minutes: 4 W/kg de FTP retenu

La moyenne des 3 records donne 4.21 W/kg de FTP, ce qui en théorie est suffisant pour être classé en A (seuil de 4 W/kg). Mais comme la FTP est, en valeur absolue, inférieure à 250 Watts, je continue à courir en B.

Jusque là, il n'y a rien de bien compliqué, mais on va voir qu'il y a un peu plus de subtilités concernant les 'seuils' de FTP acceptés pour rouler dans telle ou telle catégorie, et

surtout être ou pas déclassé dans celle ci.

Classification et disqualification d’une épreuve

Classification

Maintenant que vous savez dans quelle catégorie vous vous situez, vous avez peut être aperçu dans le classement de votre course **un coureur qui sort largement des limites de sa catégorie sans être disqualifié**.

Cela est du à deux paramètres: la **FTP en valeur absolue inférieure à la limite de la catégorie**, et la **marge de dépassement de 0.2 W/kg** qui est autorisée.

Je vais prendre **deux exemples** issus de mes propres résultats pour illustrer cela.

Il y a quelques jours je participais à une course ‘**Hare & Hounds**‘ (les courses par handicap avec départs différés par catégories), et terminai celle ci avec une puissance maxi sur 20 minutes de 4.5 W/kg. Cela donne une FTP estimée de 4.3 W/kg, donc bien **au dessus de la limite de ma catégorie** (B), qui est de 4W/kg.

Je n’ai pas été déclassé car ma FTP calculée, pour mon poids de 57.5 kg, est de 247.5 W, inférieure à la **limite de 250 W en**

B (c’est pas passé loin).

Inversement, il y a quelques semaines, je produisais 4.6 W/kg sur 20 minutes lors d’une course de côte, avec une FTP calculée de 4.4 W/kg, soit 253 Watts: **cette fois je dépasse la limite des 250 Watts et suis déclassé avec la mention ‘WKG‘** (voir plus loin pour une liste de toutes les mentions de déclassement possible).

Après cette course **je ne suis pas passé dans la catégorie supérieure** car la moyenne de mes 3 meilleures FTP en course reste inférieure à 250W. Mais en refaisant 2 courses avec ce genre de puissance au cours des 90 prochains jours, ce ne serait plus le cas et je basculerai alors dans la catégorie A.

Un dernier point, qui concerne la **limite des 0.2 W/kg**. Celle ci s’applique en cas de **dépassement de la FTP** de la catégorie en valeur absolue.

Par exemple, dans ma catégorie B, un coureur pourra développer aux maximum 4.2 W/kg tout en dépassant le seuil de 250W. Je ne suis pas concerné (4.2 W/kg=241.5 soit inférieur au seuil de 250), mais cela signifie qu’un coureur de 70kg pourra développer au maximum 294W (4.2W/kg) au seuil avant de se faire déclasser.

C’est pas forcément évident à bien assimiler (on comprend mieux lorsqu’on est concerné) mais **pour résumer, les limites de catégorie sont les suivantes**:

- 0.19 W/kg au dessus de la limite de catégorie, quelque

soit la FTP
- FTP inférieure à limite de la caté, quelque soit le rapport puissance/poids

Disqualification et signification des abréviations

Il y a de nombreuses raisons d'être disqualifié d'une course, voyons la liste en détails.

UPG: Survient lorsque vous vous êtes inscrit dans une catégorie inférieure à la votre (celle qui apparaît sur votre profil ZP). Ça peut être tentant si l'on souhaite faire une course 'en dedans', mais pas très équitable pour vos concurrents!

WKG: Ce qu'on vu au point précédent: vous dépassez une des limites admises de votre catégorie, soit en rapport puissance/poids, soit en valeur absolue

ZP: Vous roulez sur un home traîner qui n'est pas équipé d'un capteur de puissance. Comme celles ci sont alors estimées, et souvent peu fiables, la plupart des courses vous déclassent pour plus d'équité.

HR: Vous n'êtes pas équipé d'un cardiofréquencemètre. Là aussi, c'est variable selon les organisations, mais en général sans cardio vous n'êtes pas classé.

HEIGHT: Assez récent, peu vu pour l’instant, et concerne ceux qui s’amusent à diminuer leur taille pour améliorer leur aérodynamisme. On appelle ça du dopage par la taille (Height Doping)

AGE: Plus rare, concerne les courses par catégorie d’âge, si vous n’êtes pas inscrit dans la bonne tranche d’âge.

N/A: L’organisateur a choisi de ne pas faire de classement. C’est parfois le cas des social rides (sortie de groupe conviviales). Le fait de ne pas faire apparaître de classement est censé décourager les ‘flyers’ (ceux qui font tout de même la course pendant les social rides, et foutent donc le bordel).

DQ: Mention fourre tout qui dépend de l’organisateur. Je la vois de temps en temps appliquée aux flyers des social rides.

NE: Spécifiques aux championnats (non respect des règles d’éligibilité)

ESS: Règle spécifique aux Expresso lap (là j’en sais pas plus)

Calcul des points et classement global

Sur Zwifpower, il existe un **classement général par catégorie**,

même si pour l’instant, par analogie avec le cyclisme pro, il n’a pas l’aura d’un classement UCI . Mais dans le futur il aura sans doute une importance capitale. Pour information, il y a actuellement (avril 2019) dans Zwiftpower:

- 795 coureurs classés en A+
- 3419 coureurs classés en A
- 11655 coureurs classés en B
- 11713 coureurs classés en C
- 5091 coureurs classés en D

Soit **moins de 30000 utilisateurs classés, sur un demi million de personnes ayant utilisé Zwift** (source). C’est là qu’on voit à quel point c’est dommage que Zwiftpower ne soit pas géré directement par la maison mère, même si j’imagine que beaucoup de ces utilisateurs n’ont fait que quelques essais ou ne roulent qu’en hiver par exemple.

Les classements se font aux points, selon l’addition de 3 critères: puissance, segments et courses.

Puissance

C’est le critère le plus simple. En allant sur la **page ‘Zpoints’** de votre profil ZP vous aurez accès aux valeurs qui constituent vos points de puissance.

Il y a **6 valeurs importantes** dans votre profil de puissance (valeurs datant des derniers 90 jours, en course ou lors d’events):

- record de puissance sur une minute: 1 pts par watt
- record de puissance sur 20 minutes : 1.5 pts par watt
- record de puissance sur 5 minutes: 1.2 point par watt
- record de puissance/poids sur 1 minute: 60 points par W/kg
- record de puissance/poids 20 minutes: 100 points par W/kg
- record de puissance/poids 5 minutes: 85 points par W/kg

Chaque valeur est **capée à 600 pts maximum**, donc le maximum de points possibles pour votre profil de puissance est de **3600**.

Segments

Sur la même page que précédemment, mais sur la gauche, vous pouvez voir une **liste de segments avec vos records persos**, établis ici aussi en course ou lors d'events (social ride, Grand Fondo, etc..) lors des 90 jours précédents.

Le meilleur temps sur chaque segment est crédité de 600pts, et chaque suivant se voit crédité de points décroissants. Sur l'ensemble, vos 6 meilleurs segments sont conservés, cela fait donc ici aussi un maximum de **3600 points.**

Points de course

Là c'est un peu plus compliqué, et cet article étant déjà bien long, j'en ferais sans doute un autre qui sera dédié au sujet. Un coureur n'ayant encore jamais pris le départ d'une course est **crédité de 600 pts, et plus il marque des points, plus son**

score baisse. Pour retomber sur un score croissant et contribuer à vos Zpoints totaux, ZP fait l'opération inverse (600 – vos points de course) avant de l'ajouter à vos points de segment et de puissance (il le multiplie également par 6 pour normaliser avec les autres points cappés à 3600).

> *Zpoints= Points de puissance + Points de segments + (600 – Points de courses)*6*

Par exemple, j'ai 371 points de course (**Racing licence** dans la capture ci dessous)

Racing Licence	371.06 pts
WKG Category	B 87 races
ZPoints	6,938 pts in **162nd**
Country	France

Cela me donne (600-371)*6=1374 zpoints de course.

Ajouté à mes 3019 points de segments et mes 2545 points de puissance, cela me fait bien un total de 6938 Zpoints.

Pour déterminer le nombre de points que vous allez gagner après chaque course, celle ci se voit affublée d'un indice de qualité calculé selon les points de course des **5 meilleurs participants**.

Les points attribués à chaque place sont déterminés par un

calcul prenant en compte la moyenne des points de tous les participants ainsi que de l’indice de qualité. **Plus la moyenne est proche des 5 meilleurs, moins le nombre de points sera élevé** (ce qui est logique, cela signifie que le niveau des participants est homogène).

Ensuite on fait la **soustraction entre les points offerts correspondant à votre place et votre total actuel**. En cas de résultat négatif, cela signifie que vous n’avez pas amélioré votre score, et donc vos Zpoints ne bougent pas. Cela veut dire que vous n’avez pas battu de coureur plus fort que vous.

Dans le cas contraire, votre total de Zpoint baisse, et cela signifie donc que vous avez battu des coureurs plus forts (mieux classés) que vous.

Nous reverrons tout cela dans un article plus détaillé, et nous verrons également quels sont **les meilleures façon d’améliorer votre total de Zpoints** afin de se hisser dans le classement. Cela peut être un objectif comme un autre sur Zwift, à titre perso par exemple je vais essayer d’atteindre le top 100 de ma catégorie avant de basculer en A.