

Les Routes de Zwift de la Frenchy Fuzion

La semaine prochaine un gros event aura lieu sur Zwift, **la première course par étapes de la Frenchy Fuzion!** Au programme 6 étapes en ligne, 4 courtes, une un peu plus longue au format 'fondo' et un contre la montre.

Pour ceux qui ne connaîtraient pas, les courses de Frenchy Fuzion sont **les courses Zwift de plus haut niveau en France** actuellement, et sans doute également parmi les plus relevées au niveau mondial. Dans le top 50 des classements, on retrouve beaucoup de coureurs professionnels ou élites courant en Division Nationale (plus haut niveau amateur).

Pour donner une touche encore plus 'exceptionnelle' à ces courses, elles sont diffusées et commentées en direct par le speaker professionnel [Nicolas Reverte](#). C'est à suivre sur leur [page Facebook](#) ou leur [chaîne Youtube](#).

C'est une de ces courses [qui a fait parler d'elle il y a quelques semaines](#), lorsque **certains professionnels se sont pris des fessées par les amateurs**, suscitant une polémique sur la triche éventuelle des courses en ligne.

J'ai hésité à écrire un article à ce sujet, ce sera peut être pour plus tard ☐.

Pourquoi participer à de telles purges? ☐



Il faut l'avouer, même certains pros galèrent à se placer sur les courses Frenchy Fusion. Ça leur viendra sans doute avec l'habitude de Zwift, dont les courses sont bien différentes des courses sur route.

Avec moins de 5W/kg sur 20 minutes, difficile d'envisager un top40/50. Sur des courses plus courtes, ce sera sur 45 minutes / une heure qu'il faudra sortir ce genre de puissance pour espérer un top 50 au scratch (il existe comme pour toute course des classements par catégories A/B/C/D). Et je ne parle même pas des pics de puissance nécessaires sur 1 minute pour accrocher le paquet ☐.

Autant dire que pour le commun des mortels, le but va être simplement d'espérer finir dans le ventre mou.

Alors pourquoi prendre part à une course pour juste 'finir'?

Tout d'abord, **les règles de la Frenchy Fuzion League sont plus strictes qu'ailleurs**. Pour les meilleurs, tout est vérifié: poids, type de home-trainer, fréquence cardiaque, en plus des règles habituelles: pas de Zpower (home-trainer sans mesure de puissance). Pour ceux jouant la gagne, des **doubles mesures** sont parfois demandées (enregistrement de la session via capteur de puissance en plus des données du HT), ainsi que des **références de puissances sur route via Strava**. Cela permet d'assainir un peu les classements.

Ensuite, ces courses rassemblent de plus en plus de monde, **parfois 500 coureurs**. Et c'est motivant de courir à un tel niveau, cela pousse à battre ses records de puissance.

Entre finir 8e d'une course lambda avec 40 partants (dont la moitié des gars sont des Zpower mal calibrés sortant 6W/kg sur 40 minutes) ou 80e d'une Frenchy Fuzion, avec 30 pros devant et au milieu de coureurs de 1/2/3 FFC, mon choix va de plus en plus balancer sur la seconde option ☐.

Le règlement

Propre à la league

Comme je le disais plus haut, **le règlement de la league est assez stricte** comparé aux courses habituelles.

Pour participer à la league, il vous faut obligatoirement **une équipe** (10 à 30 coureurs), avec un membre qui va gérer les inscriptions, ce sera le **directeur sportif** (DS).

Soit vous êtes déjà dans une équipe, et il vous faut [l'inscrire en suivant ce lien](#). Sinon vous pouvez essayer d'en trouver une en contactant les DS déjà répertoriés. Toute la marche à suivre est indiquée [ici](#).

Votre DS vous attribuera ensuite un **numéro de dossard** qui servira à établir les classements. Vous pouvez certes participer aux épreuves en solo sans suivre ces restrictions, vous serez classé sur Zwift mais pas sur les **classements officiels de la league** (scratch, général aux points, par âge, par région, sprints, grimpeurs, etc...).

En résumé, **pour être classé dans la league il vous faudra:**

- un numéro de dossard à renseigner sur Zwiftpower
- des maillots identiques pour chaque coureur d'une équipe
- un 'tag équipe' (nom ou abréviation de l'équipe) à mettre sur votre nom Zwift
- un cardio-fréquencemètre
- un home-trainer 'smart' (pas de Zpower)

En plus de cela, **si vous courez en A ou A+:**

- home-trainer à entraînement direct (pas sur la roue arrière), ou bien un capteur de puissance
- photo de soi même en train de se peser (!)
- photo de l'écran d'appairage de Zwift (pour voir les

capteurs connectés)

Ça permet de filtrer les triches grossières, mais ça n'empêchera pas un tricheur déterminé de donner de mauvaises informations.

Je vous conseille de parcourir tous les documents officiels [partagés par les organisateurs sur google doc](#).

Spécifique à 'Les Routes de Zwift'

Plutôt qu'un long discours, l'affiche officielle:

RÈGLEMENT LES ROUTES DE ZWIFT

Date h	Numéro de l'étape	Circuit	Nombre de tour	Distance	Dénivelé positif	Segment Sprint	Segment KOM
21-avr 19h55	N°1	UCI Richmond Circuit <i>Team Italy & Frenchy Fuzion League</i>	2	32 km	284 m D+	Main Sprint	Libby Hill
						Second Sprint	23rd Street
22-avr 20h00	N°2	Seaside Sprint <i>Zwift NL Community Race</i>	5	31,5 km	195m D+	Reverse Sprint	
23-avr 19h55	N°3	Downtown Dolphin <i>Team Italy Superverloce</i>	8	16 km	64m D+		
24-avr 20h30	N°4	London Greatest Loop <i>BRT Ages Racing League</i>	1	25,6 km	345m+		Leith Hill
25-avr 11h00	N°5	Tempus Fugit <i>Newbury Velo Weekend TT</i>	1	17,6 km	16m D+	Fuego Flat Short	
26-avr 9h20	N°6	Watopia Big Loop (reverse) <i>Team Italy & Frenchy Fuzion Fondo</i>	1	42,4 km	651m D+		Reverse Epic KOM
						4 segments Sprint	4 segments KOM

classements au temps

Zpower exclu des résultats

demande de dossard à faire avant le 18/04 23h59

Numéros de dossard obligatoire sur ZP

Team KIT obligatoire sur Zwift

Team TAG obligatoire sur Zwift

HR Obligatoire

Meilleurs temps sur chaque segment :

20, 10, 5, 2, 1 Points

20, 10, 5, 2, 1 Points

Classement Scratch

Classement Sprint

Classement KOM

Classement par catégorie d'âge

Classement par catégorie de valeurs

Classement par région / Pays

classement par équipe (4 meilleurs temps de chaque team)

Catégories d'âges	
MI	30-39
CA	40-49
JU	50-59
20-29	60+



Catégories de Valeurs	
A+	4,6 W/kg & 300W FTP
A	4,0 W/kg & 250W FTP
B	3,2 W/kg & 200W FTP
C	2,5 W/kg & 150W FTP
D	0,0 W/kg & 0W FTP

Les règles sont les mêmes que celle de la league, avec en plus

un classement cumulé au temps, ainsi que par point pour les **sprints** et les **meilleurs grimpeurs**. Ces trois classements, ainsi que celui dédié aux **femmes**, donneront droit à des **maillots distinctifs**:



Les étapes

edit du 19/04: Aïe! Il y a eu des changements de dernière minutes après avoir écrit cet article. **Les étapes 2/3/4 ont été remplacées** par des étapes beaucoup plus vallonnées voire montagneuses! Plutôt que de ré-écrire cet article, je vous propose le roadbook que j'ai rédigé pour mon club: [Roadbook « Les Routes de Zwift »](#)

Chaque étape utilisera une course déjà existante du calendrier Zwift (ce sont les noms que j'ai mis entre parenthèses), car les organisateurs n'ont pas encore le pouvoir d'imposer le leur. On notera que les étapes sont très **courtes et plates** (hormis l'étape 6 du Fondo). Le contre la montre est lui aussi très plat: ce sera **un tour promis aux rouleurs**.

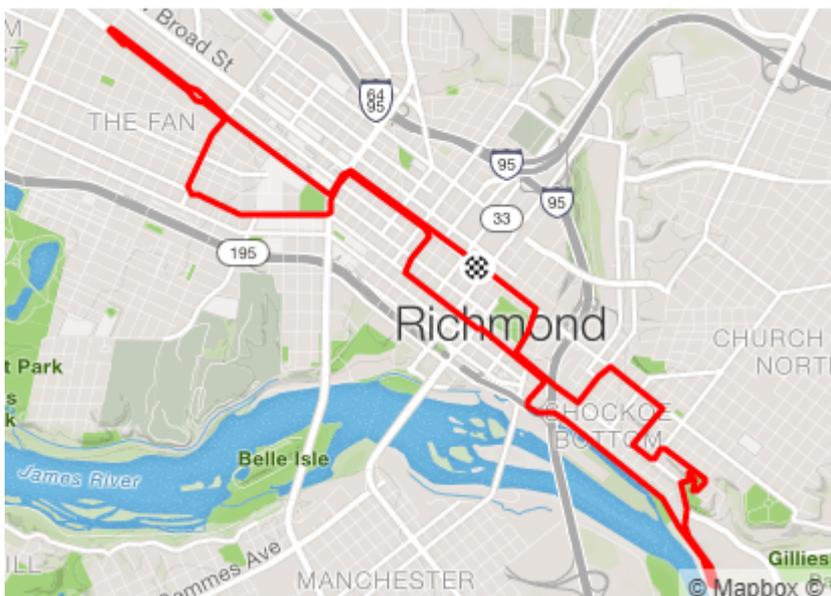
1ere: Mardi 21 avril à 19h55 (Team Italy

& Frenchy Fuzion League)

Le circuit sera celui de l'UCI Richmond. Un parcours pour **puncheurs**, avec 3 bosses courtes mais présentant de fort pourcentages.



Avec deux tours au total, cela représente **32 km et 284 m de D+**.



2eme: Mercredi 22 avril à 20h00 (Zwift NL Community Race)

On ira rouler sur '**Seaside Sprint Circuit**': il s'agit à l'origine un circuit non officiel (à 'construire' à la main à chaque changement de direction), puis 'officialisé' en février 2020 par Zwift pour de rares events. Situé sur Watopia, il est construit avec **une portion longeant le volcan et une autre dans les 'esses'**. C'est dans ces virages qu'on retrouve quelque faux plats, mais l'ensemble reste très roulant.

Au total il faudra boucler 5 fois ce circuit, pour un total de **31.5 km et 195 m de D+**.

3eme: jeudi 23 avril à 19h55 (Team Italy Superveloce)

Le course du jour se tiendra sur le circuit '**Downtown Dolphin**' du monde **Crit City**, un monde exclusivement réservé aux courses.

Je n'y ai roulé qu'une fois: à près de 50km/h de moyenne j'y ai retrouvé une **expérience proche d'un vrai critérium**: circuit court et relances violentes une ou deux fois par tour! Le **circuit de 1.94 km** est relativement plat (8 mètres de D+), mais une petite centaine de mètres à 4% suffira pour décrocher les moins résistants ☐, car il faudra le boucler 8 fois.

Au total **16 km et 64 m de D+**. Il est probable que le temps du vainqueur approchera les 16 minutes...

4eme: Vendredi 24 avril à 20h30 (BRT Ages Racing League)

Il s'agit à l'origine une épreuve par catégorie d'âge, 'détournée' par la *league* pour en faire sa 4e étape.

Le parcours de l'étape du jour est plus classique que les deux derniers, car il s'agit de **London Greatest Loop** à boucler une seule fois, soit **25.6km pour 345m de D+**.

Enfin une étape qui propose quelque chose pour les **grimpeurs**: **l'ascension de Leith Hill**. Celle ci est longue de **5.2 km avec un pourcentage moyen de 5%**, mais elle se décompose en 2 partie avec un replat en son milieu.

La fin de la montée est la partie la plus compliquée, avec 1.3 km à 8.6%.

Au bas de la descente il restera environ 2 km avant la ligne, mais attention il faudra passer les fameux '**escaliers**' de la **station de métro**: un passage court mais très pentu avec **des pointes à 15%!**



5eme: Samedi 25 avril à 11h00 (Newbury Velo Weekend TT)

Le contre la montre de ce Tour se tiendra sur un circuit classique pour ce genre d'épreuve: **Tempus Fugit** dans le désert de Watopia.

C'est **la route la plus plate de Zwift**, autant dire que les moins de 75 kg n'auront guère droit à la parole ici ☐.

S'il le vélo n'est pas imposé (cela arrive parfois) il faudra évidemment porter une **attention toute particulière au matériel**. Deux articles intéressants de ZwiftInsider sur le sujet: une concernant [les vélos de CLM](#), et une [pour les roues](#).

6eme: Dimanche 26 avril à 9h20 (Team Italy & Frenchy Fuzion Fondo)

Bon l'horaire va faire mal pour le couche-tard que je suis ☹, mais il s'agit du traditionnel '**fondo**' de la league du dimanche matin.

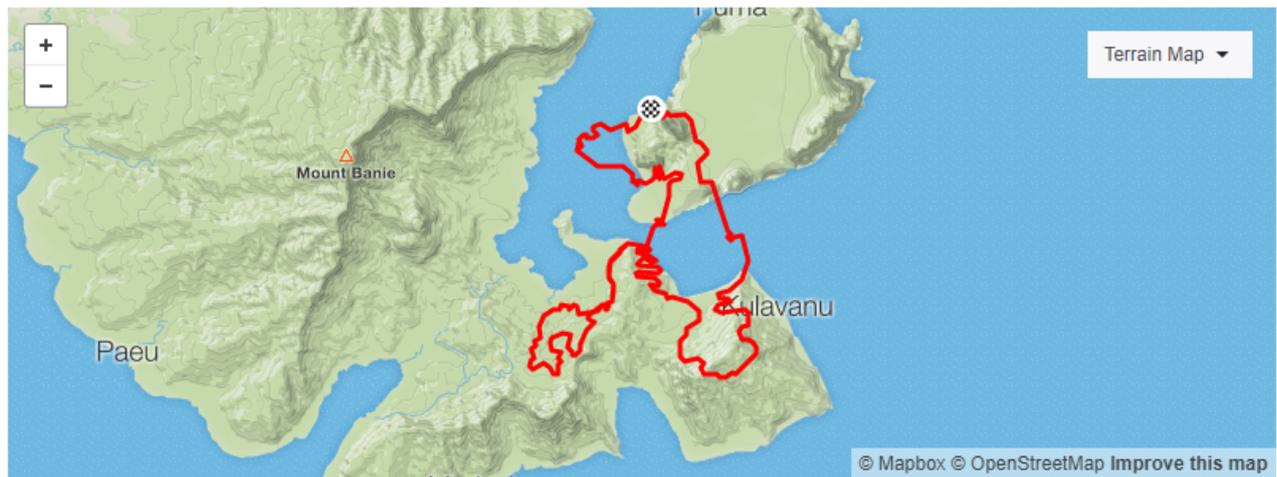
On général les *fondos* sont des parcours vallonnés voire montagneux assez long, mais ce dimanche il faudra se 'contenter' de **42.4 km et 651 m de D+**.

Le circuit est celui de **Watopia Big Loop (reverse)** avec en gros morceau la montée de l'**Epic KOM reverse: 4.4 km à 6.5%** de moyenne avec deux petites descentes, donc les pourcentages réels sont au dessus (environ 8%).

Mais avant cela, **dès le kilomètre 9 la sélection sera rude**, car il faudra accéder au viaduc. Ce passage (700m à 7%) permet en général un premier écrémage en course.

D'autant qu'on enchaînera ensuite avec le faux plat (1200 mètres à 2.1%) qui permet l'accès à la jungle et en général achève ceux qui ont tout donné précédemment.

Comment faudra-t-il **gérer la jungle**? Sachant que dans cette partie les VTT et vélos *gravel* on un net avantage sur les vélos de route, certains auront-ils le cran d'effectuer un changement de vélo ☹ ?



Voila pour la présentation des étapes! Bonne course à tous, et n'oubliez pas la récup ☐.