

Le système de points et les classements de Zwiftpower

Si vous ne suivez que de loin votre profil sur Zwiftpower, vous avez pu y voir affichés différents classements, des 'Zpoints' ou encore des 'Gains' rapportés après chaque course, sans peut être comprendre à quoi cela correspond.

Je vous propose de faire un point au sujet de toutes ces informations, parfois peu compréhensibles!

Les points de course (Result, Gain)

Les courses sur Zwift utilisent le système de classement de la **fédération américaine de cyclisme (USAC)**.

Je ne sais plus si les informations sont affichées par défaut dans vos résultats de course, ce sont les informations entourées en rouge ici:



#	Date	Race	avg	watts	NP	20m	5m	1m	30s	15s	Avg	Max	Result	Gain
72	4/26/20	Team Italy & Frenchy Fusion Endurance Race	4.5w/kg	260w	273w	5.0w/kg	5.5w/kg	6.2w/kg	6.9w/kg	7.8w/kg	172spm	193spm	236.92	8.64
61	4/24/20	LES ROUTES DE ZWIFT - ETAPE 4	4.5w/kg	259w	275w	4.9w/kg	5.7w/kg	5.8w/kg	6.3w/kg	6.7w/kg	169spm	187spm	242.75	10.99
74	4/23/20	LES ROUTES DE ZWIFT - ETAPE 3	4.4w/kg	253w	268w	5.2w/kg	5.3w/kg	6.3w/kg	8.0w/kg	9.5w/kg	173spm	190spm	269.03	6.51

Si vous n'avez pas ces infos dans vos résultats de course, il faut aller les cocher dans le menu de sélection des colonnes:

All	Results	Filtered	All	Races	Rides	Workouts	Run	Columns	W/KG	Watts	View 95%
#	↑↓	Date	↓↑	Race							
A	72	4/26/20		Team Italy & Frenchy Fuzion Enc							
A	61	4/24/20		LES ROUTES DE ZWIFT - ETAP							
A	74	4/23/20		LES ROUTES DE ZWIFT - ETAP							
A	88	4/22/20		LES ROUTES DE ZWIFT - ETAP							
A	92	4/21/20		Team Italy & Frenchy Fuzion Lea							
A	64	4/19/20		Team Italy & Frenchy Fuzion Enc							
→ E	77	4/16/20		WTRL Team Time Trial - Zone2							
A	4	4/14/20		Trofeo Bologna Race							
→ E	28	4/9/20		WTRL Team Time Trial - Zone2							
A	7	4/7/20		BST Happy Mountaingoats Hil							
E	🏆	4/6/20		Kiss Racing Team / FastFitnessT							
D	40	4/5/20		ZSUN Sunday Social Ride							

Reset view
☐ Lag
☒ avg
☒ watts
☒ NP ⚡
☒ 20m ⚡
☒ 5m ⚡
☐ 2m ⚡
☒ 1m ⚡
☒ 30s ⚡
☒ 15s ⚡
☐ 5s ⚡
☐ Weight ⚖️
☒ Heart Rate ❤️
☒ Max Heart Rate ❤️
☐ Hrr
☒ Height ↓
☐ Type ⚡
☒ A
☐ Rank Before
☒ Rank for Event
☒ Improvement
☒ Report

Alors, à quoi correspondent ces chiffres, issus du système de l'USAC?

Au départ, chaque coureur a un score de 600 points. Plus il monte dans la hiérarchie, plus les points baissent. Ainsi les 50 meilleurs A+ sont à moins de 150 points, les 50 meilleurs A à moins de 180, les 50 meilleurs B à moins de 250, etc...

Pour faire baisser son score (il s'agit de son **Race Ranking, ou RR**) , il faut battre des meilleurs coureurs, c'est à dire des coureurs ayant un score plus faible que le sien.

Des explications sont données sur la [page FAQ de Zwiftpower](#).
Pour les non anglophones, voici comment cela fonctionne.

Calcul de l'indice de qualité de la course (Race Quality)

Cette indice va refléter **le niveau de la course**, en prenant en compte le Race Ranking (RR) des 5 meilleurs coureurs du TOP10.

Il s'agit d'une simple **moyenne du Race Ranking (RR) des 5 meilleurs coureurs du TOP10**, auquel on applique un coefficient de 0.9, ce qui permet d'améliorer (abaisser) son score même sur une course avec que des nouveaux coureurs.

$$\text{Race Quality (RQ)} = (\text{Moyenne des 5 meilleurs coureurs du TOP10}) * 0.9$$

On va prendre un **exemple de course**, avec 10 nouveaux coureurs (donc avec des RR de 600).

$$\text{Race Quality} = [(600+600+600+600+600)/5] * 0.9 = 540$$

Ainsi le RQ ne pourra être supérieur à 540.

Points par place

Ici, on va définir l'écart de points entre chaque place. Cela se calcule par la formule suivante:

$$PPR = [(Moyenne\ des\ RR\ des\ coureurs - Race\ Quality) * 2] / (Nombre\ de\ coureurs - 1)$$

Pour comprendre cela de manière intuitive, on peut dire qu'il s'agit de **l'écart entre le niveau moyen des coureurs et le niveau des 5 meilleurs du TOP10**, que l'on répartit sur l'ensemble des coureurs. Plus cet écart est important, moins il y aura à gagner en descendant dans le classement. De la même manière, plus il aura de coureurs classés, plus les points seront 'lissés' (peu d'écart entre chaque place).

En reprenant notre **exemple précédent** (10 partants à 600 points), on a:

$$PPR = [600+600+600+600+600+600+600+600+600+600)/10 - 540] * 2 / (10-1)$$

soit un nombre de points par place de 13.3. Cela signifie que le 2e aura 13.3 de plus que le 1er, le 3e 26.6 point de plus que le 1er, ainsi de suite (on rappelle que plus on a de points, plus on est en bas des classements).

Rank Points

Enfin, le calcul final, celui des Rank Points (RP), va fournir le chiffre qui nous intéresse, celui qui va s'afficher sur

ZwiftPower, dans la colonne **'Result'**. Là le résultat est intuitif: il reflète la valeur de votre place dans la course. Comme précédemment, plus le chiffre est bas, meilleur est le niveau.

Ainsi par exemple vous pouvez tout à fait gagner une course avec une faible concurrence, qui vous donnera un RP de 320, mais faire 70e d'une autre course, bien plus relevée, avec un RP de 230!

C'est un indice excellent pour pouvoir relativiser votre classement.

Il se calcule via la formule:

$$\text{Rank Points} = \text{Race Quality} + (\text{Classement} - 1) * \text{Points par Place}$$

On part donc du Race Quality, auquel on rajoute autant de fois le PPP que de places au delà de la première.

Pour reprendre l'exemple de notre course avec 10 partants à 600 points, on aura les RP (ou Results) suivant:

- 1er: 540
- 2e: 553.3
- 3e: 566.6
- 4e: 579.9
- 5e: 593.2

- 6e à 10e: 600 points (car ne peut être supérieur à 600)

Race Ranking

Enfin, la moyenne des **5 meilleurs 'Results' / 'Rank Points'** au **cours des 3 derniers mois** va donner votre **Race Ranking** qui est affiché en haut de votre profil Zwiftpower (il faut cliquer sur le boutons 'Info' pour obtenir les détails):



Ici, on voit que j'ai un Race Ranking de 258.21, qui correspond à la moyenne de mes 5 meilleurs résultats, listés en dessous (*Best 5*).

Chaque coureur débute avec 5 scores de 600. Si je reprend l'exemple suivi tout au long de cet article, le vainqueur de la course précédente avait obtenu un score de 540 points. Vu qu'il était à 600 avant cette course, c'est la première fois qu'il marque des points. Son Race Ranking vaut donc $(540+600+600+600+600)/5$ soit 588 points.

Comme je l'écrivais en introduction, **ce score reflète la valeur du coureur en course.** Cela permet d'avoir un bon aperçu

du niveau d'une course en parcourant la liste des inscrits. Il faut tout de même faire attention: un score élevé ne signifie pas forcément un faible niveau. Ce peut être un nouveau coureur, ou quelqu'un qui ne participe que rarement à des courses!

A l'inverse, un RR faible (par exemple sous les 200), signifie que vous avez affaire à un des meilleurs coureurs de Zwift! Par exemple à ce jour, **avec 168 points et moins, vous faites parti des 250 meilleurs coureurs de Zwift** (sur plus de 100000 répertoriés sur Zwiftpower!).

Pour retrouver les **classements des coureurs**, cela se passe sur cette page:

<https://www.zwiftpower.com/rankings.php> (menu **Rankings** -> **Individual**)

Zwift Power

Events

Profile

Friends

Team

Leagues

Series

Segments

Rankings

Forum

Standings

FAQ

ALL

Male

Female

ALL

Under 23

23 - 29

30 - 39

40 - 49

50 - 59

60+

ALL

40-49kg

50-59kg

60-69kg

70-79kg

80-89kg

90-99kg

100kg+

ALL

A+

A

B

C

D

All Countries

Search:

Ranking

Rider

Last Race

111.09

Plusieurs **filtres** sont en place: par sexe, âge, poids, catégorie et pays (cela correspond aux différents classements affichés sur votre profil ZP lorsque vous cliquez sur le bouton 'info', comme dans l'image précédente de mon profil).

A noter que **seuls sont affichés les 1000 premiers** (mais votre

classement général s'affiche tout de même sur votre profil, 1779e dans mon cas).

Vous avez peut être noté qu'un autre classement est affiché sous votre profil, avec l'intitulé 'Zpoints', comme ici sur mon profil:



The screenshot shows a cycling profile with the following information: Race Ranking 258.21 pts in 1,779th (with an 'info' button), Minimum Category A 201 races (with an 'info' button), ZPoints 8,042 pts in 463rd (circled in red), and Country France.

Race Ranking	258.21 pts in 1,779th	info
Minimum Category	A 201 races	info
ZPoints	8,042 pts in 463rd	
Country	France	

Ce dernier est constitué de l'addition de 3 scores: le Race Ranking -lié aux courses- que l'on vient de voir, mais également vos **points de puissance** et vos **points de segment**.

Les points de puissance

Rassurez vous, ici les calculs sont plus simples ☺ et plus besoin de formule.

Vos points de puissances sont calculés de cette manière:

- 1 points par Watts pour votre record de puissance sur 1 minute
- 1.2 points par Watts pour votre record de puissance sur 5 minutes
- 1.5 points par Watts pour votre record de puissance sur

20 minutes

- 60 points par Watts/kg pour votre record de puissance sur 1 minute
- 85 points par Watts/kg pour votre record de puissance sur 5 minutes
- 100 points par Watts/kg pour votre record de puissance sur 20 minutes

Par exemple si votre record de puissance sur 20 minutes est de 300 watts, vous obtenez $300 \times 1.5 = 450$ points. Et 500 points de plus pour un record de 20 minutes à 5 W/kg. **Seuls les puissances réalisées lors de courses ou d'événements rentrent dans le calcul** (donc pas les sorties libres ou les entraînements).

Chaque item de cette liste est **capé à 600 points**, cela signifie par exemple que si vous avez un CP20 à 6.2 W/kg, vous obtenez 600 points et non pas 620.

Le **total de ces 6 items vous donne vos points de puissance**, avec donc un maximum de $6 \times 600 = 3600$ points.

Les points de Segments

La j'avoue que je coince un peu, la définition donnée dans la FAQ ne correspondant pas à mes calculs ☹.

Ce que l'on peu dire en gros, c'est que sur une trentaine de segments vous avez un certain nombre de **points attribués en fonction de vos meilleurs temps** réalisés en course ou lors d'événements, toujours au cours des derniers 90 jours.

Le premier gagne 600 points, puis cela décroît en fonction de l'écart en seconde par rapport à ce meilleur temps.

Par exemple sur la montée du Volcan, chaque seconde en plus par rapport au meilleur temps vous retranche 1.28 points. Si vous êtes à 10 secondes du premier, vous gagnez donc $600 - (10 * 1.28)$ soit 587 points.

Si vous terminez à 1 minute, vous obtenez 523 points, etc...

Dans l'exemple de Zwiftpower ([FAQ](#)), il prend 600 divisé par le temps en seconde du meilleur temps, et cela lui donne le nombre de points à retrancher par seconde. Dans mes calculs ça ne fonctionne pas, parfois cela correspond à condition de prendre le double du meilleur temps (Alpes du Zwift, Bologna), mais pour d'autres ça ne colle pas du tout (Richmond, Fox Hill...).

Je pense qu'il a dû appliquer des coefficients sur certains segments, mais au final le principe reste le même et l'on peut se passer du détail du calcul.

En fin de compte, vos **6 meilleurs segments** sont pris en compte pour le calcul des points de segments, ce qui donne là aussi un maximum de 3600 points.

Le total: les Zpoints

Les trois sous totaux que l'on vient de voir (Rank Point des

courses, points de puissance et point de segments) vont s'additionner pour vous donner vos Zpoints.

Comme le Rank Point est un système décroissant (plus le score est faible meilleur est le coureur), il faut faire une petite opération pour l'inverser et le 'caper' à 3600 comme les deux autres scores.

$$\text{Racing Points} = (600 - \text{Rank Point}) * 6$$

Et enfin, notre total de Zpoints vaut:

$$\text{Zpoints} = \text{Racing Points} + \text{Points de Puissance} + \text{Points de Segments}$$

Le classement qui est affiché sur votre profil Zwiftpower est votre classement Zpoint de catégorie.

Dans mon exemple, je suis 463e coureur en A avec 8042 points. Le classement est consultable ici: <https://www.zwiftpower.com/zpoints.php>. Les 3 sous-totaux vu précédemment sont affichés pour chaque coureur.

Standings Events FAQ									
A+ A B C D Male Female Search:									
#	ZPoints	Rider		Last Race	Segments	Power	Racing		
1	10,039pts	Stefan Kirchmair (KC)	KIRCHMAIR x-Cycling	KIRCHMAIR January Series 8/8	3,591pts	3,541pts	2,907pts		
2	9,952pts	Lionel Vujasin	CARTON	Tour de Zwift // Pro-Am Invitational	3,461pts	3,568pts	2,923pts		
3	9,927pts	Freddy Ovetto	Speed Stick-Up Riders	KISS Super League Round 1	3,536pts	3,542pts	2,849pts		
4	9,925pts	Davide Appollonio	COCCOZZI		3,521pts	3,547pts	2,857pts		
5	9,900pts	Brett Boniface (-W)	A. Boniface	3R Ultimate Racing League - Round 5	3,442pts	3,525pts	2,933pts		
6	9,866pts	Samuel Brännlund (SZ)	SZ	Tour de Zwift // Pro-Am Invitational	3,456pts	3,479pts	2,931pts		
7	9,866pts	19010 Emilien VIENNET	19010		3,542pts	3,549pts	2,775pts		
8	9,843pts	Das Elonges (Die Doss Cockin)	PROVINCIALE	KISS Choice Race - EU PM - Short	3,480pts	3,477pts	2,847pts		

Ici, ce n'est donc plus seulement un classement de valeur en course, mais un classement plus global qui englobe vos capacités en terme de puissance, et vos performances sur les segments.

Je vous remet mon exemple personnel (qui a évolué un peu entre les différentes captures):

Race Ranking	256.28 pts in 1,795th	info
Minimum Category	A 204 races	info
ZPoints	8,054 pts in 346th	

256.28 points de Race Ranking avec la formule vu au dessus, cela me donne:

$$\text{Racing points} = (600 - 256.28) * 6 = 2062$$

Que l'on vérifie bien sur la page des classements:

Standings Events FAQ									
A+ A B C D Male Female Search:									
#	ZPoints	Rider		Last Race	Segments	Power	Racing		
344	8,054pts	28009 Patrick Roubaud (TRZ)(TRZ)	Tour de Zwift	KISS Choice Race - EU PM - Short	3,257pts	2,735pts	2,062pts		

Il est tout à fait possible d'être mieux classé que certains coureurs de la catégorie du dessus, et inversement, certains de la catégorie en dessous de la votre peuvent avoir un meilleur total de Zpoints.

Par exemple avec mes 8054 points, si j'étais coureur en A+ je serais 934e, ou bien encore 4e si j'étais en B! Cela ne reflète donc pas exactement votre catégorie, mais ça reste tout de même un excellent indicateur.

Comme il n'y a pas de classement général des Zpoints (au contraire du classement en course), c'est à vous de le calculer si vous souhaitez vous situer par rapport à l'ensemble des coureurs. Dans mon cas, le nombre de coureurs ayant un meilleur total de points que moi est de :

- 933 en A+ (sur 3705 coureurs en A+)
- 345 en A (sur 12359 coureurs en A)
- 3 en B (sur 40827 coureurs en B)
- 0 en C et D (sur 45454 coureurs en C et 25326 coureurs en D).

Ce qui me donne 1281e sur 127671!

Progresser dans les classements?

Il ne faut hésiter à **aller se frotter à plus fort que soit!** Pendant longtemps j'ai préféré aller faire des 'petites courses' où j'étais à peu près certain de 'faire une place'. Avec pour résultat de stagner à la 2000 ou 3000e place des

Zpoints.

Pourtant si vous scrutez un peu les stats de puissance de certains coureurs ayant un faible Race Ranking, vous serez parfois étonné de constater que ceux ci ne sont pas forcément des monstres en termes de watts, mais courent souvent, et de manière récurrente dans des **courses de 'haut-niveau'**.

Cela peut sembler difficile de déterminer ce qu'est une course de haut niveau sur Zwift (il n'y pas de classification officielle comme en réel, avec par exemple élite, 1/2/3, 3/PC0 ou Pass Cyclisme). Il faut pour cela aller voir la **liste des partants (Signups)**, et trier les coureurs par Rank ou bien par puissance sur 20 min.

Un nombre élevé de coureurs à moins de 200/250 de Rank (pour la Cat A), ou encore des puissances sur 20 min supérieures à 5 w/kg vous garantissent un 'gros' niveau.

Et généralement, **plus il y a de monde au départ, meilleur sera le niveau!**

J'ai donc changé un peu ma manière de courir, en allant me frotter à bien meilleur que moi, sur les courses de la Frenchy Fuzion notamment. En une semaine de course par étape (Les Routes de Zwift), j'ai non seulement battu plusieurs de mes records de puissance (amélioration des points de puissance), mais également explosé mes records sur de nombreux segments (point de segments). Même en finissant relativement loin (autour de la 100e place sur 1000 à 1500 partants pour chaque étape), j'ai également largement boosté mon Race Ranking, grâce au niveau très relevé des partants.

Le résultat, c'est un Race Ranking qui est passé de 350/370 à 256, mais surtout une entrée dans le Top 500 de la catégorie A (346e exactement à ce jour), ce qui est toujours bon à prendre pour l'égo ☐.

Si vous êtes en catégorie B, C ou D, vous pouvez également **vous inscrire dans une catégorie supérieure à la votre**: si vous arrivez à vous accrocher un minimum, vous pourrez marquer pas mal de points (car les différents indices sont calculés pour chaque catégorie, et ils sont donc meilleurs pour les catégories du dessus) !

Voilà pour ce tour d'horizon des différents classements et des calculs de points sur Zwiftpower, qui répondra je l'espère à quelques unes de vos interrogations ☐.