

Qu'est-ce que le Sandbagging?

Définition et origine

En sport, **le sandbagging désigne le fait de cacher sa force pour mieux gagner une compétition.** Cela désigne par exemple le fait de limiter sa performance enfin de pouvoir concourir dans une catégorie inférieure à sa valeur réelle.

Cela concerne de multiples sports, et c'est par exemple rependu en **golf, course automobile** et même dans le **poker**.

L'origine du terme est peu claire : sandbag signifie sac de sable en anglais, et il remonterait à une époque où des brigands assommaient leurs victimes avec un sac rempli de sable, leur procurant une arme (trop) 'puissante' leur assurant un avantage injuste.



www.shutterstock.com · 413692657

Dans Zwift, il désigne un coureur qui va volontairement se 'brider' afin de gagner des compétitions de niveau plus faible que ce à quoi il pourrait prétendre. On va rentrer dans les détails plus bas, mais il faut savoir que c'est différent du fait de courir dans une catégorie inférieure à la sienne : **le sandbagger sur Zwift court bien dans sa catégorie**, mais il utilise une faille du règlement Zwiftpower pour cela.

Dans la vie réelle

Ce phénomène existe bel et bien dans les courses de la vraie vie. **Dès qu'un sport comporte des catégories, il y aura toujours des individus qui 'joueront' avec les règlements** pour ne pas monter de niveau et gagner facilement en courant avec des concurrents plus faible.



www.shutterstock.com · 379066303

Lorsque je courrais en **Ufolep**, j'ai ainsi remarqué le **manège de certains coureurs** : ils écrasaient le début de saison en 3e catégorie, puis lorsqu'ils atteignaient la limite de victoires ou de points permettant la montée en catégorie supérieure, on ne les revoyait plus avant la saison prochaine. Ils remportaient ainsi leurs 2/3 victoires chaque année, alors qu'ils auraient dû monter en 2e catégorie.

Certains montaient tout de même, mais, par un tour de passe-passe (âge ou complaisance avec la fédé), ils redescendaient un ou deux ans après. Voilà comment des gars qui étaient en première catégorie une année donnée se retrouvaient à regagner en 3 une ou deux saisons plus tard.

Et je ne parle pas des vraies **premières catés (les FFC) qui prennent leur retraite passé 30 ou 35 ans, et qu'on retrouve en Ufolep quelques années plus tard, pour aller battre des mecs qui ont commencé le vélo à 30 ou 40 balais.**

Une des formes les plus injustes de ce sandbagging concerne

les **championnats des fédérations affinitaires**. Certains anciens coureurs élites, ou très bons coureurs, bien au-dessus du niveau moyen Ufolep/FSGT viennent ainsi glaner des titres de champion au rabais. Pourtant il y a pas mal de règles qui régissent ces championnats : carence de plusieurs années pour les ex-élites, restrictions sur les doubles licences, participations obligatoires à x courses sur la saison, ...

Le sandbagging Sur Zwift

Comme je le disais plus haut, **il faut faire la différence entre le sandbagging et le choix volontaire d'une catégorie inférieure à la sienne**. Par exemple le coureur de niveau C (le niveau qui est indiqué dans son profil Zwiftpower) qui s'inscrit dans une course en D n'est pas un sandbagger, mais un **simple tricheur**.

Race Ranking 217.68 pts in 1,455th

info

Minimum Category **A** 254 races

info

ZPoints 8,164 pts in 657th

Country France

L'indication du niveau dans Zwiftpower

Le sandbagger est plus subtil que cela : **il respecte les règles, mais il va jouer avec les limites de celles-ci**. Pour rappel, voici les limites de puissances pour chaque catégorie:

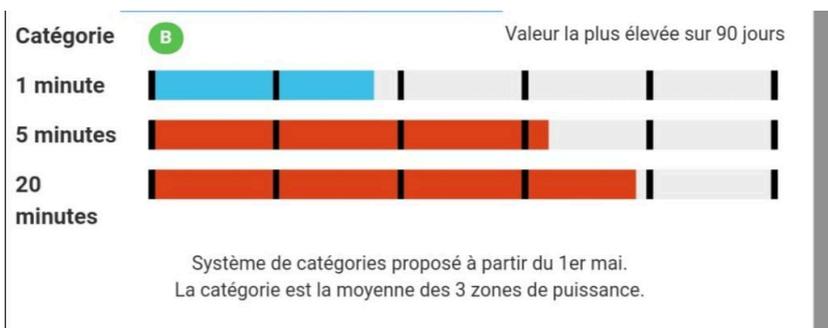
Mixed		Women	
A+	4.6w/kg and 300w FTP		
A	4.0w/kg and 250w FTP	A	3.7w/kg
B	3.2w/kg and 200w FTP	B	3.2w/kg
C	2.5w/kg and 150w FTP	C	2.5w/kg

Reprenons l'exemple de notre coureur en C: la limite de puissance de cette catégorie avant disqualification est de **3.2 w/kg** (3.19 pour être précis). Un coureur à l'aise à ce niveau de puissance, faisant attention à ne pas dépasser cette limite, pourra rester dans cette catégorie même si les 3.2 w/kg représente un simple niveau d'endurance pour lui. S'étant reposé toute la course, il lui suffira de faire un bon final pour remporter facilement la course.

Cela est facilité par le fait que **les catégories de Zwift fonctionnent selon le poids**. Un coureur lourd pourra sortir énormément de watts en course tout en restant en Z2/Z3 s'il ne court pas dans sa caté.

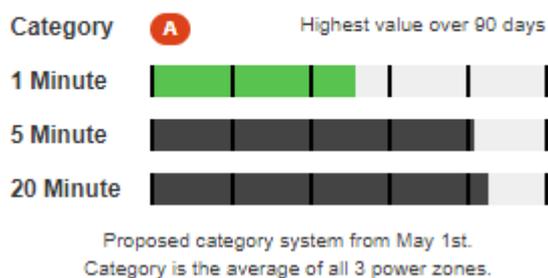
L'autre bizarrerie est qu'un coureur très bon sur 5 minutes, mais moyen sur 20 minutes pourra rester dans sa catégorie d'origine. En effet celles-ci sont déterminées par la **puissance sur 20 minutes**, ce qui est un peu idiot étant donné que la majorité des courses se jouent sur des efforts de 1 à 5 minutes.

En avril dernier, **Zwiftpower avait tenté de mettre en place une catégorisation sur 1/5/20 minutes**. Quelques tests avaient été visibles pendant un ou deux jours, avant que cela ne disparaisse :



Sur cette capture on voit que le coureur est de niveau C sur 1 minute (couleur bleue), et de niveau A sur 5 et 20 minutes (rouge). Au global, le coureur était considéré comme étant en B.

Autre exemple, issu de mon profil :

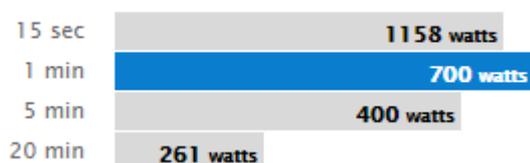


J'étais en B pour la puissance sur une minute (couleur verte), et en A+ (couleur grise) sur 5 et 20 minutes. Au global, j'étais en A.

Ce système aurait dû être mis en place le 1er mai, mais finalement n'aura pas dépassé le cadre du test. De mémoire, il me semble que son application aurait été trop compliquée.

Pour voir à quel point certains abusent de cette faille dans la détermination des catégories, il suffit d'aller jeter un coup d'œil **au classement de la catégorie C** par exemple (<https://www.zwiftpower.com/rankings.php> puis sélectionner la catégorie).

Cas du mec qui ne fait que des courses de moins de 20' pour éviter de monter (2eme C) :



Un niveau A/A+ sur 15s/1'/5' mais niveau C sur 20'

Cas du mec qui surveille à la virgule près sa limite de watts (4e C) :

95% of 20min 277watts / 3.23wkg
95% of 20min 274watts / 3.19wkg
95% of 20min 270watts / 3.15wkg
Average 274watts / 3.19wkg

Cas d'un mec avec des watts de niveau élite mais qui court en C car il pèse plus de 100 kg, et donc reste dans les clous en termes de w/kg (5e C) :

15 sec	9.45 wkg
1 min	6.19 wkg
5 min	3.84 wkg
20 min	3.40 wkg

15 sec	998 watts
1 min	649 watts
5 min	398 watts
20 min	360 watts

Si l'on regarde leurs historiques, on constate qu'ils ont par le passé largement outrepassé les limites de la catégorie C, avant de se consacrer à écraser cette catégorie en limitant volontairement leur puissance sur 20 minutes. Comme Zwiftpower calcule les catés en se basant sur les derniers 90 jours, cela passe sans problème.

Des exemples comme cela, on en retrouve à la pelle dans les catégories B/C/D. En A le problème ne se pose plus : il n'y a pas de limite de watts et donc les plus forts se retrouvent devant.

Certains organisateurs ne sont pas dupes, et déclassent manuellement ces gars avec le tag '**SANDBAGGING**'. Ce n'est pas un tag ZP officiel, seulement une possibilité offerte aux organisateurs de mettre le tag de leur choix.

Et voilà qu'un de ces sandbaggers vient pleurer sur le forum officiel de Zwift : <https://forums.zwift.com/t/new-disqualification-tag-sandbagging/514751>

Do you want live notifications when people reply to your posts? [Enable Notifications](#)

0

New Disqualification Tag "SANDBAGGING"

■ Racing ■ ZwiftPower Community 0 votes

Vote

Il faut quand même un sacré culot pour faire ça !

En fouinant un peu (il s'agit du gars à 3.19 w/kg de moyenne dont j'ai mis la capture plus haut), on constate que son profil Strava est vide (comme c'est bizarre), mais qu'un autre profil à son nom existe avec des perfs de très bon niveau (top 0.3% sur certains segments), on constate aussi qu'il remporte ses courses Zwift à moins de 130 pulses, ou encore qu'il était capable de boucler des courses en B à 3.7 w/kg il y a deux ans.

Explications bidons de la part de l'intéressé : son cardio n'avait plus de batterie, ce qui explique la faible valeur. Malheureusement pour lui, la valeur d'un cardio ne dépend pas du niveau de la batterie, ce qui serait risible niveau conception ! Il évoque ensuite des règles non écrites, ce qui est pas mal gonflé de la part d'un mec qui joue avec ces mêmes règles pour éviter de monter de catégorie.

Que faire alors?

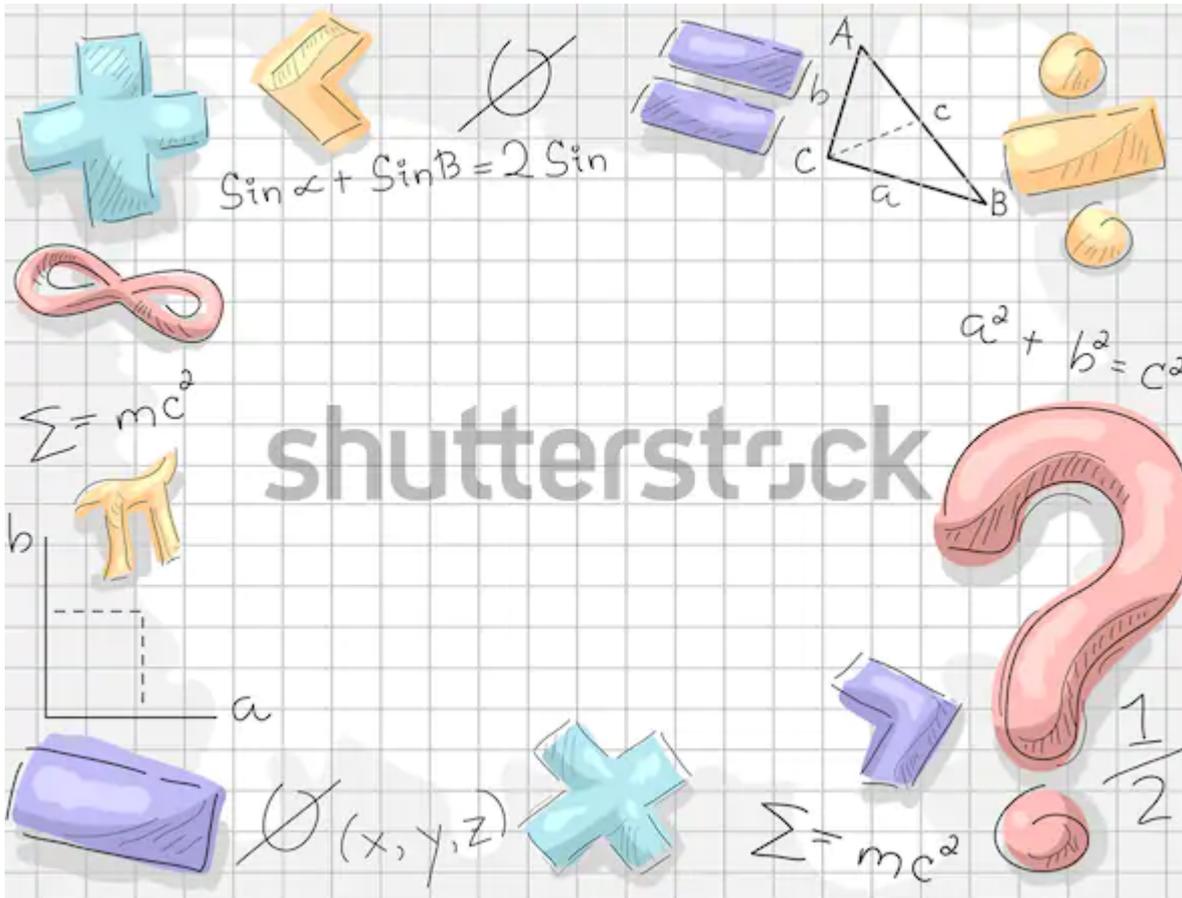
Quelques pistes de solutions anti-sandbagging

Premièrement, il faut en finir avec ces définitions ridicules de catégorie en w/kg, et passer comme dans la vie réelle à **des catégories basées sur le résultat**.

Alors oui, comme je le disais plus haut, le sandbagging existe également dans la vraie vie, mais il est plus limité : contrairement à Zwift, **personne ne peut gagner toutes les courses de la saison en 3e cat Ufolep par exemple**. Le coureur sera monté au bout de 2/3 victoires ou un certain nombre de points. Il existe même des montées pour 'supériorité manifeste' au bon vouloir des fédérations.

Il faut que ces montées ne soient pas liées seulement aux victoires, mais également aux places pour éviter que certains freinent et trustent les tops 10. **Il faudra donc attribuer à chaque place un certain nombre de points**, dépendant du niveau de la course et de la valeur de la concurrence.

Chaque coureur commencerait tout au bas de l'échelle, **et au fur et à mesure qu'il marque des points, il grimperait dans la hiérarchie**. Ça tombe bien, un tel système de points est déjà en place sur Zwift : c'est le **Race Ranking** (plus ce chiffre est bas, mieux on est classé), et donc le plus gros du travail est déjà fait ☐



www.shutterstock.com · 730379383

Par exemple avec moins de 200 points : on appartiendrait à la catégorie A, moins de 350, en B, ... Ou plus simple, les 5% meilleurs sont en A+, les 10% en A, etc.

Les coureurs de niveau C cités plus haut, qui ont environ 300/350 points, se retrouveraient autour du top1000 en B, sur environ 35000 coureurs ce qui est déjà pas mal et démontre bien qu'ils ne sont pas à leur place en C.

Il faudrait aussi pouvoir gérer **les descentes de catégorie**, selon la forme (lors de la reprise par exemple). Là c'est plus délicat : **il faut éviter de pouvoir redescendre trop facilement** (sinon le système ne sert plus à rien) mais également ne pas se retrouver bloquer dans une catégorie trop forte parce qu'on a eu un pic de forme il y a 2 ans par

exemple.

Le système actuel basé sur **les performances de derniers 3 mois** me semble pas mal : il permet de redescendre de catégorie quelques fois par saison. Mais il ne faut pas non plus qu'il soit détourné par des gars qui se mettraient en '*off*' tous les 3 mois. Il faudrait par exemple **limiter la descente à une seule catégorie** (pas question de passer de la A à la C en faisant 3 mois '*blancs*'), et, comme cela existe en réel, remonter dès la première victoire.