

Mon bilan Zwift 2020

Même si je suis un utilisateur intensif de Zwift depuis la fin octobre 2018, et que j'ai beaucoup délaissé la route depuis, cette année de confinement m'aura amené à battre mes records d'utilisation de la plateforme.

J'ai participé à mes premières courses de 'haut' niveau, consolidé mes classements en catégorie A, battu mes records de puissance... et sué sur les entraînements de Xert ☐.

Petit aperçu de cette année Zwiftienne 2020.

Données comptables

En 2020 j'aurai roulé près de **414 heures sur Zwift, pour un total de 12943 km et 168 830 m de D+**. Cela représente 253 940 kcal !

C'est 89 heures de plus qu'en 2019.

Name	Elapsed ⌚ ⬆	Avg ⚡ ⬆	Avg ❤️
2021	1:57:00	192w	152bpm
2020	413:40:00	189w	140bpm
2019	324:07:00	194w	149bpm
2018	39:56:00	181w	153bpm
2015	4:49:00	172w	151bpm

Ma puissance moyenne sur l'année est de **189 watts (3.25 w/kg)** pour 140 pulsations minutes.

C'est cinq watts de moins qu'en 2019 mais aussi 9 pulses de moins.

Ma [sortie la plus longue](#) (et pénible ☹) aura été la session pour obtenir le badge du circuit *PRL Full* : **175 km** et 2307 m de D+ en 5 h 19. J'ai souffert ensuite pendant plusieurs semaines des séquelles d'une session aussi longue sur HT (fatigue, selle).

J'aurais monté **20 fois l'alpe du Zwift en 2020** (34 fois en tout), avec un record en course à 42'26 (et 4 fois sous les 44').

J'ai également monté **30 fois le volcan** (record en 6'42) et **25 fois l'epic KOM** (record 2020 en 15'27 mais record absolu en 2019 avec 14'36)

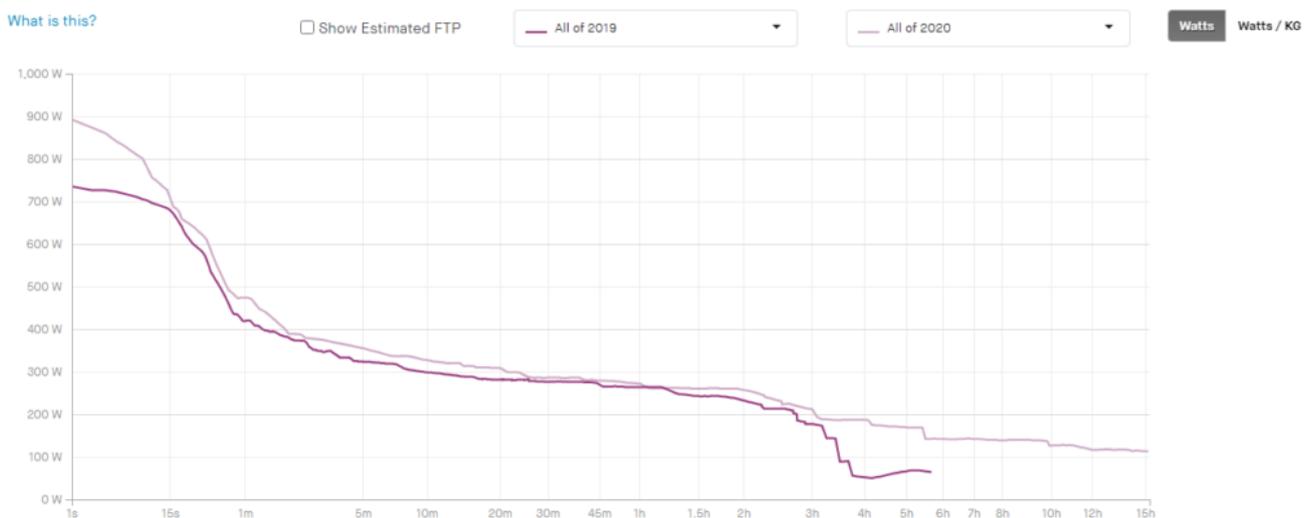
Données de puissance

J'ai **explosé cette saison tous mes records de puissance**, bien aidé par les courses de type Frenchy Fusion ou encore les contre-la-montre sur Bologna et Tempus Fugit.

Le hic c'est que j'ai roulé avec un nouveau capteur (Power2max NG Eco), qui surestimait de 10 à 15 watts mes données en comparaison avec mon précédent capteur (P2M Type S). J'ai pu confirmer cela par la suite avec les pédales Assioma.

Il m'est donc difficile de valider les records, même si par la suite j'ai réussi à en confirmer certains avec les Assioma.

Voici une comparaison des **courbes de puissance 2019 et 2020** fournie par les données de Strava:



Entre 2 et 20 minutes j'ai ainsi gagné une trentaine de watts (!) et une grosse vingtaine autour de 1h40 à 2h25.

J'ai ainsi de nouveaux repères sur 5' (355 w, 6.12 w/kg), sur 20' (310 w, 5.34 w/kg), sur 1 heure (272 w, 4.68 w/kg) , sur 1h55 (260 w, 4.48 w/kg) ou encore 4 w/kg en NP sur 3 heures.

Les Courses

Courses officielles

J'ai disputé **32 courses en catégorie A** cette saison (plus 2 autres en B, où j'ai été déclassé :p).

J'ai terminé **6 fois sur le podium** (3 fois 2e, 3 fois 3e), souvent sur des CLM (2 fois sur Bologna, 2 fois sur Tempus Fugit) et 17 fois dans le top 10.

Mais mes meilleurs résultats (en termes de ranking zwiftpower) ont été obtenues sur des courses de haut niveau où j'ai terminé bien plus loin dans les classements.

#	Date	Race	avg	watts	NP	20m	5m	1m	30s	15s	Avg	Max	#	Result	Gain		
A	21	12/20/20	Tour of New York Stage 3	4.6w/kg	266w	272w	4.7w/kg	5.0w/kg	6.6w/kg	8.1w/kg	9.7w/kg	58.0kg	170spm	188spm	39km	167.48	8.52
A	11	12/19/20	Tour of New York Stage 2	4.6w/kg	266w	282w	4.6w/kg	5.5w/kg	6.4w/kg	7.9w/kg	9.6w/kg	58.0kg	171spm	188spm	29km	157.74	13.70
E	27	12/6/20	Nations Challenge // France	4.3w/kg	248w	257w	4.5w/kg	4.8w/kg	6.3w/kg	6.8w/kg	7.1w/kg	58.0kg	174spm	196spm	50km	231.99	
A	21	11/24/20	Zwift Racing League WTRL - Mens EMEA E2 DIVISION 2	4.4w/kg	251w	264w	4.6w/kg	5.5w/kg	7.4w/kg	8.2w/kg	8.9w/kg	57.0kg	172spm	192spm	47km	210.09	7.70
E	9	11/19/20	Braquasse by Frenchy Fuzion	5.5w/kg	313w	317w		5.7w/kg	6.4w/kg	6.8w/kg	7.3w/kg	57.0kg	179spm	194spm	11km	179.61	15.34
A	52	11/17/20	Zwift Racing League WTRL - Mens EMEA E2 DIVISION 2	4.5w/kg	257w	260w	4.7w/kg	5.0w/kg	6.0w/kg	6.3w/kg	7.0w/kg	57.0kg	165spm	191spm	31km		
A	11	11/10/20	Zwift Racing League WTRL - EMEA E2 (MEN) - Division 2	4.6w/kg	263w	280w	4.7w/kg	5.8w/kg	6.8w/kg	8.8w/kg	11.2w/kg	57.0kg	170spm	196spm	34km	173.49	16.83
A	5	11/7/20	3R Innsbrucking Sprint Race - 1 Lap (8.8km/5.5mi 77m)	4.8w/kg	276w	301w		5.3w/kg	7.5w/kg	8.9w/kg	12.4w/kg	57.0kg	171spm	194spm	9km	256.31	0.83
E	*	11/6/20	Zwift Fast Fridays Bologna Time Trial	5.4w/kg	304w	304w		5.7w/kg	6.2w/kg	6.5w/kg	6.9w/kg	56.2kg	176spm	184spm	8km	248.61	2.81

Ainsi, pendant le confinement, lors de la course par étapes les **Routes de Zwift** (rassemblant quelque-uns des meilleurs Zwifters français et organisée par la Frenchy Fuzion) je

gagnais mes premiers ranking sous les 250 (plus le score est bas, plus le niveau est élevé), puis sous les 200 pendant les courses **Zwift Racing League** (organisation WTRL) et enfin proche des 150 pendant les étapes du **Tour de New York** en fin d'année (mais comme ce n'étaient pas officiellement des courses, c'est bizarre qu'un ranking ait été attribué).

Avec un **Race Ranking** (moyenne des 5 meilleurs ranking des 3 derniers mois) minimal atteint à 173, j'ai approché le top 60/70 des zwifters français, et le top 1000 mondial ^^.

Race Ranking 173.16 pts in 1,090th [info](#)

Category 381st

Age Group 302nd

Weight Group 97th

Team 10th

Country 72nd

Best 5: 157.74, 167.48, 173.49, 179.61, 187.46

Minimum Category **A** 263 races [info](#)

ZPoints 8,361 pts in 700th

Country France

Contrairement à ce qu'on aurait pu croire, **le niveau est monté tout au long de l'année, et pas seulement pendant le confinement**. Car de par mes niveaux de puissance, je sais que mes perfs lors des Routes de Zwift (ranking entre 240 et 300) valent autant que celles de fin d'année (ranking sous les 180). C'est que le niveau c'est densifié : au mois d'avril un ranking sous les 176 permettait de rentrer dans le Top 10 France!

Pour améliorer mon classement, et espérer **entrer dans le Top**

50 France, il me faudra en plus d'un gain de puissance mieux cibler mes courses (courses de côtes) et multiplier les courses de haut niveau, qui permettent en faisant un classement 'moyen (top 30% par exemple) de bien améliorer son ranking.

Les Events

Les Fondos

J'ai participé à **deux fondos en 2020**. Les *fondos* sont un peu l'équivalent des cycloportives sur Zwift: **parcours 'longs'** (par rapport aux courses ou event habituel) et '**montagneux**' avec pas mal de monde au départ. Ils ont en général lieu une fois par mois le dimanche au cours de l'hiver, avec 3 parcours au choix (petit, moyen et grand).

Mon premier était en début d'année (5 janvier), sur le parcours moyen (*Medio fondo*). Je prends la **4e place sur 250**, avec tout de même 4 w/kg sur quasiment 2 heures.

Ma deuxième participation eu lieu en fin d'année (8 novembre), et je décidais de prendre le départ du grand parcours (*Gran Fondo*) : 99 km et 1200 m de D+.



Ce fût un peu le bordel car les différents départs étaient mélangés, et le classement tenait compte des autres parcours alors que les routes se séparaient rapidement pour se recroiser à plusieurs reprises. Difficile donc de se situer. Après un mauvais départ je termine finalement à la **7e place sur 370 partants** environ, avec une moyenne de **3.9 w/kg** sur **2 h 37**. Je décide ensuite de rallonger un peu pour boucler **3 h** avec une moyenne de **4 w/kg** en NP, ce qui était mon nouveau record.

J'ai payé très cher cette épreuve : il m'a fallu plusieurs jours pour récupérer d'un effort aussi long et intense, autant du point de vue musculaire que des divers frottements ou tensions liés à la position. Je ne pense pas recommencer de sitôt un grand parcours.

Cela me confirme (après mon expérience du *PRL Full* de 5 h) que malgré mon attachement au home trainer, et le volume que j'ai l'habitude d'y faire dessus (une dizaine d'heures par semaine, avec des sessions récurrentes de 2 h), **les sessions (très) longues n'y sont pas adaptées** (par exemple il vaut mieux

2x1h30 que 3 h).

Les Events (Tour de...)

Il y a eu des events tout au long de l'année. Même si j'aime y prendre part (comme sur les *Fondos* les pelotons sont très fournis et cela permet de se jauger), je n'ai pas participé à tous les events, et encore moins à toutes les manches de chaque event. **Ma priorité était en effet souvent au 'vraies' courses, et surtout aux parcours intéressants** (c'est-à-dire en ce qui me concerne, avec des montées). Tant qu'il n'y aura pas de vraie 'carotte' pour la participation à ces events, hormis les traditionnels maillots / kits qui ne servent à rien, je ne verrais pas de réel intérêt à ceux-ci.

Ainsi je prenais une 3e place (sur 130) lors de l'étape 4 du **Tour de Zwift** en février, sur mon parcours fétiche de **Bologna** (trop peu souvent utilisé en course en dehors des CLM, et c'est bien dommage !), avec un très bon CP5 dans la montée finale (près de 5.7 w/kg).



J'ai participé plusieurs fois à l'étape 3 du **Tour de Watopia**, sur le circuit 'Road to Sky' qui consiste en la montée de l'**Alpe de Zwift**. Parfois en y allant tranquillement, mais parfois également en vue de tenter des PR. Ce qui me permettra de passer à deux reprises sous les 43'.

J'ai également participé à quelques étapes du **Tour For All** en mai, qui avait la particularité de pouvoir se disputer en groupe ride mais également en course.

Il y eut aussi le **Virtual Tour de France** en juillet, afin de lancer les nouveaux mondes 'France' et 'Paris'. L'étape intéressante était évidemment celle du Ventoux (Ven-top), qui me permettait d'établir un nouveau CP60 à 273 W (4.7 w./kg).



En plein mois d'aout eut lieu une course pour grimpeurs, le **Norseman Festival of Climbing**, qu'en temps normal j'aurais adoré, mais pas à cette époque de l'année ! Je prends tout de même part à l'étape sur 'Three Sisters' et monte sur la 3ème marche du podium.

Après ma participation à une étape (la 1ère à Innsbruck) sur les **'7 Days of Tarmac'** (top 10), je prenais part à quelques étapes du **'Off The Maap'** au mois d'aout avec des podiums à la clef.

Enfin, en toute fin d'année je prenais part comme je le mentionnais en début d'article à deux étapes du **Tour de New York**, qui étaient a priori considérées comme des courses (même si ce n'était pas indiqué comme cela dans la description), me permettant de faire mes meilleurs ranking de la saison.



L'évolution, les nouveautés

Ce fût une année faste pour Zwift : le confinement leur a permis de battre leur **record de fréquentation**. En septembre, on apprenait que l'entreprise faisait une **levée de fonds record de 450 millions de dollars**.

Pourtant, étrangement, le jeu n'évoluait guère. Il y a eu certes [l'extension 'France/Paris' lancé cet été](#), et quelques [nouvelles routes](#) en fin d'année mais ça reste peu pour l'appli leader du marché !

En ce qui me concerne, c'est le manque de développement du côté **e-sport** que je regrette. Je rêve d'avoir un écosystème façon '**World of Warcraft**' avec le développement de league/saisons officielles, des stats, des classements, des sites satellites, etc. Le site le plus important qui va dans ce sens, **Zwiftpower**, n'a même pas été créé par l'équipe de Zwift. Ils l'ont par contre racheté cette année, et, à défaut

de lui donner une nouvelle dimension avec une meilleure intégration, il semble qu'au contraire **le site soit laissé à l'abandon**. En tout cas, non seulement il n'est pas plus rapide qu'avant, mais au contraire il accumule désormais **des retards monstrueux dans le calcul des statistiques** (parfois 10 jours de retard).

D'autres **applis concurrentes à Zwift** se lancent et commencent à rameuter du monde, via le 'recrutement' de coureurs emblématiques du e-cycling (**RGT** notamment). Après, ce sera compliqué de basculer sur une autre appli, vu le monde qu'il y a déjà sur Zwift. Il faudra vraiment que les concurrents mettent le paquet (récompenses / grille de prix en course par exemple), ou arrivent à mettre en place un système très attrayant. Et là, il faut reconnaître que si Zwift n'est pas génial côté graphisme (ce qui est un peu voulu, tout comme pour Wow), et que cela est encore pire côté interface (une vraie cata !), et bien ce n'est pas mieux (loin de la !) chez la concurrence.