

CHALLENGE PROLOGUE

Samedi 9 mai 10h15 pour les cadets & cadettes 10h45 pour les juniors & juniores

&

CHALLENGE CLM

Dimanche 10 mai 10h15 pour les cadets & cadettes 10h45 pour les juniors & juniores





Informations

Pour participer au challenge, vous devez avoir un capteur de puissance et un hometrainer ou un hometrainer connecté.

Nous utiliserons l'application Kinomap (abonnement gratuit à tous les licenciés jusqu'à la fin du confinement, disponible uniquement sur tablettes et téléphones avec votre UCI ID). Vous trouverez cidessous toutes les informations concernant le challenge, ainsi qu'un tutoriel pour l'installation et paramétrage de Kinomap (pensez bien à vérifier que vous avez la dernière mise à jour de l'application). Il est indispensable d'avoir activer son abonnement avant le challenge pour pouvoir accéder aux vidéos.

Les résultats de ces challenges ne seront pas pris en compte pour les sélections ; cependant, les athlètes ayant réalisé les meilleures performances pourront être convoqués ultérieurement pour des tests plus spécifiques.

Lors de votre inscription, utilisez un pseudo identifiable (PrénomNOM) et finissez par le nom de votre comité (AURA, BFC, IDF...)

On respecte également les préconisations sanitaires et de santé : <u>https://roulezchezvous.ffc.fr/preconisations/</u>

CHALLENGE PROLOGUE Samedi 9 mai 10h15 cadets & cadettes et 10h45 juniors & juniores

• Challenge Prologue

Procédez à l'installation et paramétrage de l'application Kinomap (poids, taille...) (informations d'installation en bas de ce document)

Vidéo du prologue : https://videos.kinomap.com/fr/watch/j9vmyg

Circuit de 3kms, tout en faux plat montant, 67m de dénivelé. *Identique pour les cadet-te-s et les junior-e-s/sénior-e-s*



Pour accéder à la « course », sur la page d'accueil, cliquez sur « Tout voir » en haut à droite



Puis sélectionnez la course (disponible 15' avant le départ) /n'hésitez pas à relancer l'application si vous n'arrivez pas à la sélectionner ou si elle n'apparait pas (Le nom de la course est : Prologue FFC Cadet ou Junior)



Sélectionnez la course qui correspond à votre catégorie

Puis ensuite, vous arrivez sur la ligne de départ, en attendant le décompte du départ. Je vous conseille d'arriver 10' avant le départ afin de vous assurer d'être bien enregistré-e.



Le classement (temps) est établi en fonction de la puissance développée ; cependant, il peut y avoir des différences de calibration entre les capteurs de puissance, il faut donc prendre ce challenge comme une « animation » et pas comme une compétition « réelle » et les données de puissance sont donc valables avec votre capteur. Suite à l'épreuve, nous récupérons la puissance moyenne développée sur le CLM de chaque participant-e.

Pensez à calibrer et mettre à jour votre capteur de puissance ou hometrainer connecté (généralement avec l'application propre de la marque de votre capteur) ; faites également la calibration dans les paramètres de votre compteur.

Pensez à bien vous échauffer !!

CHALLENGE CLM

Dimanche 10 mai

10h15 cadets & cadettes et 10h45 juniors & juniores

• Challenge CLM

Procédez à l'installation et paramétrage de l'application Kinomap (poids, taille...) (informations d'installation en bas de ce document)

Pensez à bien vous échauffer avant le CLM, et prévoyez de quoi vous hydrater. Afin d'avoir la meilleure puissance moyenne sur l'ensemble du CLM, il est recommandé de gérer au mieux son effort (effort « lissé »).

Voici le détail du CLM (parcours du circuit en ligne du championnat de France de l'avenir à Beauvais): <u>https://videos.kinomap.com/fr/watch/w87b26</u>

Circuit de 11,8kms, 175m de dénivelé. Identique pour les cadet-te-s et les junior-e-s



Le classement (temps) est établi en fonction de la puissance développée ; cependant, il peut y avoir des différences de calibration entre les capteurs de puissance, il faut donc prendre ce challenge comme une « animation » et pas comme une compétition « réelle » et les données de puissance sont donc valables avec votre capteur. Suite à l'épreuve, nous récupérons la puissance moyenne développée sur le CLM de chaque participant-e.

Pensez à calibrer et mettre à jour votre capteur de puissance ou hometrainer connecté (généralement avec l'application propre de la marque de votre capteur) ; faites également la calibration dans les paramètres de votre compteur.

On respecte également les préconisations sanitaires et de santé : <u>https://roulezchezvous.ffc.fr/preconisations/</u> Pour accéder à la « course », sur la page d'accueil, cliquez sur « Tout voir » en haut à droite



Puis sélectionnez la course (disponible 15' avant le départ) /n'hésitez pas à relancer l'application si vous n'arrivez pas à la sélectionner ou si elle n'apparait pas (Le nom de la course est : CLM FFC Cadet ou Junior)



Sélectionnez la course qui correspond à votre catégorie

Puis ensuite, vous arrivez sur la ligne de départ, en attendant le décompte du départ. Je vous conseille d'arriver 10' avant le départ afin de vous assurer d'être bien enregistré.



INSTALLATION KINOMAP

Téléchargez l'application Kinomap depuis l'App Store ou le Play Store





Lancez l'application puis créez votre compte utilisateur (ou identifiez-vous si vous avez déjà un compte)



Gérez votre abonnement en saisissant votre numéro de licence (**UCI ID sans espaces**) comme code d'activation afin d'avoir l'abonnement gratuit jusqu'au 15 mai (en sélectionnant « PROFIL » puis en haut à droite « GERER MON COMPTE », une page web va s'ouvrir)



Cliquez sur « Vous avez un code », et rentrez votre numéro de licence (UCIID)



Ensuite, revenez sur l'application, et sélectionnez « PLUS », « GESTION DES EQUIPEMENTS », « ICONE HOMETRAINER » puis « + »









Enfin, sélectionnez ensuite la marque et le modèle de votre HomeTrainer (la liste des capteurs de puissance est située en dessous des HT)