



TEAM | CLUB
BIKES
FRANCE

LIVRET D'ACCUEIL

Club officiel Zwift (BIKES-FR)

SOMMAIRE

01

Présentation

02

Le Club Bikes France sur Companion

03

Zwift Power (dit ZP)

04

Les Évènements Cocorico

05

Discord

06

La Tenue BIKES-FR

07

Liens Utiles



BIKES

Bienvenue parmi nous!
mais sais-tu ce qu'est **BIKES FRANCE** ?

Il s'agit d'une association sportive nationale affiliée à la FFCT (FFVélo).

Elle possède des groupes de cyclistes (route, vtt, gravel) un peu partout en France. Le but premier étant de faciliter les rencontres entre pratiquants.

Tu trouveras plus d'infos sur notre site web et notre Facebook public:

www.bikes-france.com

www.facebook.com/groups/BIKESFRANCE

En plus de ces groupes Français, il existe des groupes dans d'autres pays tels que la Belgique ou bien le Pérou par exemple !! Bref, tu as là de quoi faire de supers rencontres sportives quelque soit l'endroit où tu iras avec ton vélo !

Le groupe Zwift Bikes France (BIKES-FR)

Il regroupe des personnes de toute la France et même de l'étranger. Dans ce groupe pas de prise de tête, club mixte bienveillant, tu trouveras forcément ce que tu recherches.

Nous sommes un Club officiel reconnu par Zwift et proposons de nombreux événements publics toutes les semaines (balades, entraînements avec des coaches, courses, rides...).

Si tu le souhaites tu peux discuter via un micro avec les autres membres BIKES-FR, ce qui rend plus convivial l'utilisation de Zwift.

Pour toute question un groupe Facebook est à ta disposition, ainsi qu'une petite armée de responsables :)
<https://www.facebook.com/groups/ZwiftBikesFrance>

Le tag (BIKES-FR)

Comme tu fais partie de la famille, n'oublie pas d'ajouter le tag du Club à la fin de ton pseudo Zwift (à mettre sur zwift power aussi) afin qu'il apparaisse lorsque tu roules dans l'applis. C'est notre signe de reconnaissance!

Ex : jailesjambesenfeu (**BIKES-FR**)

A bientôt sur les routes de Zwift!

LE CLUB BIKES FRANCE SUR COMPANION



Rejoindre notre Club

Vous pouvez rejoindre Notre Club Bikes France sur l'application Companion via votre téléphone.

Pour ce faire, Installez l'application Companion sur votre téléphone, Android ou IOS, lancez l'application puis allez dans l'onglet "Clubs" puis dans l'onglet "Tous les clubs" Tapez le nom Bikes France puis rejoignez-le.

Lorsque vous recevez l'autorisation pour adhérer au club, une notification apparaît sur la page d'accueil de l'appli Companion ainsi qu'un indicateur de notification dans le coin en haut à droite.

Pour y adhérer

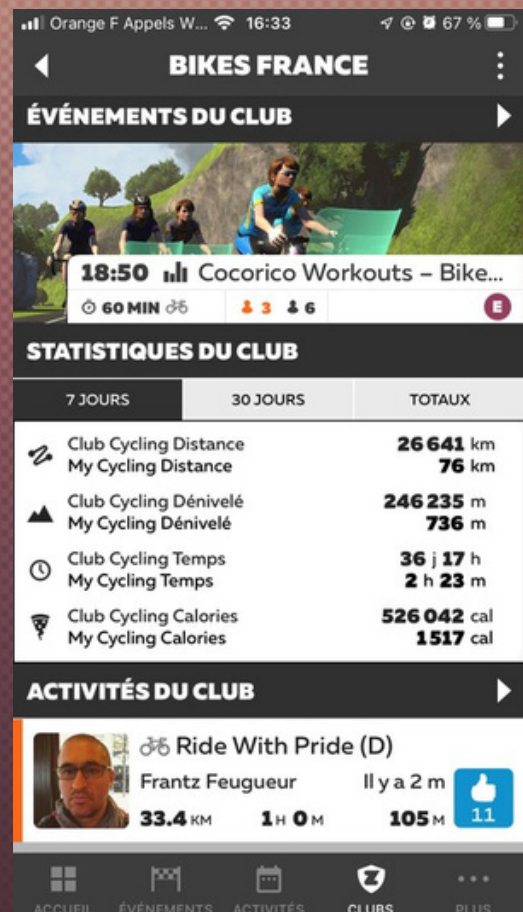
1. Quand vous recevez l'adhésion dans notre club, vous avez le choix pour la visualiser entre :

- Sélectionner la notification sur l'écran d'accueil.
- Sélectionner l'indicateur de notifications puis l'invitation.

2. Pour adhérer au club, sélectionner OK

3. Quand les Conditions générales de service des Clubs s'affichent, lisez-les et sélectionnez ACCEPTER

Ce n'est que lorsque l'on est membre d'un club que le menu Club s'affiche dans Zwift Companion



ZWIFT POWER (DIT ZP)

Une phase obligatoire pour les raceurs



C'EST QUOI ?

Site qui récupère (avec accord car il faut s'y inscrire) les données de mes courses, workouts, rides etc. faites sur Zwift.

ZP sert surtout à indiquer ma catégorie et fournir un classement plus juste, car la catégorie des zwifteurs est vérifiée en fonction de leur puissance réelle et non pas la catégorie choisie par le coureur (voir Catégories Zwift et ZP).

Il est préférable de se fier au classement ZP plutôt qu'à celui affiché dans Zwift/Companion à la fin de ma course.

lien officiel: <https://zwiftpower.com/>

PROCÉDURE

Pour s'inscrire et rejoindre l'équipe officielle Bikes France cliquer sur l'image ci-dessous:



LES ÉVÈNEMENTS COCORICO

Tous vos rendez-vous



COCORICO
BIKES FRANCE



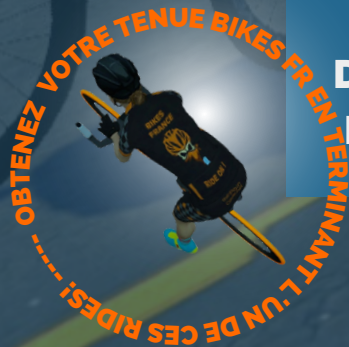
COCORICO
RACE
LEAGUE
Les Vendredis
18H15

COCORICO
WORKOUT
Les Mardis
18H30

COCORICO
RIDE

Lundi 13h35
Lundi 18H45
Mardi 20H15
Vendredi 10H
Samedi 9H15
Dimanche 9H15
Dimanche 17H

Evènements librement
accessibles via
ZWIFT/COMPANION



EVENEMENTS PRIVES

PLUSIEURS EQUIPES
SUR DES EVENEMENTS
PRIVES DE LA WTRL

Nos responsables Race,
capitaines d'équipes
accueil avec plaisir tout au
long de l'année de
nouveaux équipiers pour
enrichir nos équipes
engagées



LES ÉVÈNEMENTS CLUB

Tous vos rendez-vous



**CLUB
BIKES FRANCE**



CLUB ENTRAINEMENT **COACHING LIVE**

Les Lundis et mercredis

18H45

CLUB RIDE

**Différents Ride Organisés et mis à jour chaque
semaine, pour le plaisir de tous.**

Evènements accessibles via ZWIFT/COMPANION dans le CLUB BIKES-FRANCE

COACHING MAISON

ROULER SUR ZWIFT C'EST BIEN, MAIS AVOIR UN VRAI PROGRAMME D'ENTRAINEMENT C'EST BIEN MIEUX.

Nos 3 coachs vous aident à travailler via des séquences spécifiques. Profitez de leurs conseils et expériences !

DISCORD



Application qui sert aux chats vocaux et textuels, qui est utilisable aussi bien depuis un ordinateur (pc/mac) qu'un smartphone/tablette (Android/iOS).

Depuis votre téléphone

- Téléchargez l'application
- créez un compte
- connectez ce compte
- enfin rejoindre notre serveur : [**https://discord.gg/PaSg2bs9Tt**](https://discord.gg/PaSg2bs9Tt)

Pour info;

en haut à gauche, les petites barres permettent d'ouvrir la colonne de gauche de l'outil où vous trouverez :

le + pour ajouter un serveur

les salons de communication

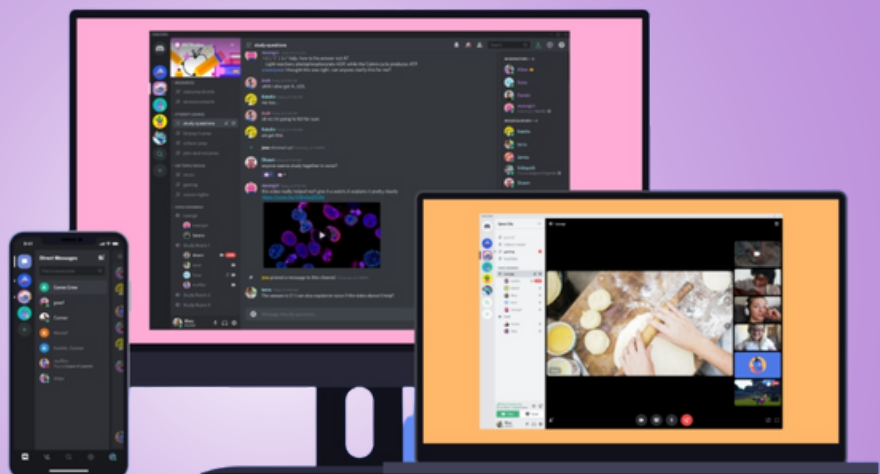
la roue dentée pour paramétrer vos settings.

Depuis votre PC

[**https://discordapp.com/**](https://discordapp.com/)

Pour plus d'informations regardez ce petit lien: [**https://youthforclimate.fr/rejoindre-un-groupe-local/utiliser-discord/**](https://youthforclimate.fr/rejoindre-un-groupe-local/utiliser-discord/)

À vous de jouer !



LA TENUE BIKES-FR

ROULER AVEC CLASSE

Pour avoir la tenue Bikes France, il suffit de participer à l'un des évènements organisés par Bikes France commençant par "cocorico" et de le terminer (hormis Cocorico Race League)



Tu peux aussi porter la tenue dans la vraie vie ! [ICI](#)



LIENS UTILES

- **League Cocorico Race - Bikes France :**

<https://www.facebook.com/QG.RaceLeague.BikesFrance>

- **Notre Communauté Discord Bikes-France :** <https://discord.gg/PaSg2bs9Tt>

De nombreux salons audios disponibles selon l'évènement proposé, ainsi que des salons textuels dédiés à divers thèmes et sujets.

- **Dictionnaire Zwift :** <https://mamanzwift.fr/zwift-de-a-a-z-mon-dictionnaire/>

- **Site Bikes France :** <https://www.bikes-france.com/>

- **The Pain Cave :** <https://thepaincave.net/>

- **La tenue Zwift (réelle) :**

<https://www.bikes-france.com/index.php/boutique/team-zwift>

- **Notre chaine Youtube :**

<https://www.youtube.com/channel/UCeL0zU9a85MHizE-rsvPcJw>

