

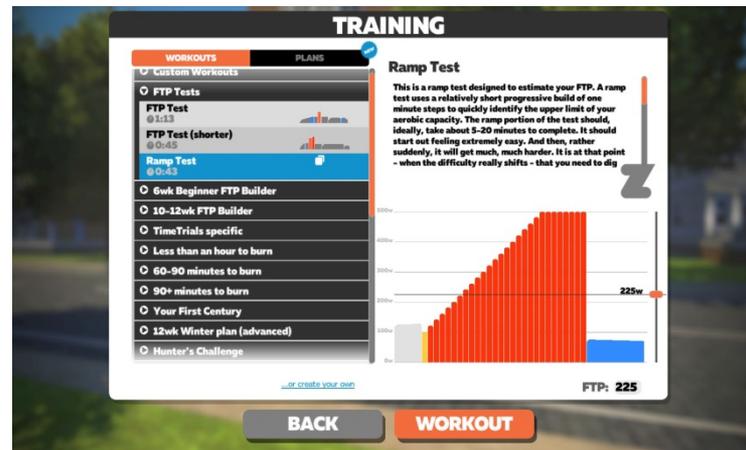
# Petit mémo pour les séances Zwift du Caentri

## Au préalable :

- Les séances du mercredi et samedi seront programmées à 18h30, mais compte tenu des nombreuses étapes préparatoires pour pouvoir commencer les entrainements, prévoyez une bonne dizaine de minutes d'avance pour partir à l'heure.
- Ce mémo concerne la séance d'entraînement du mercredi, qui se fera sous forme de meetup (on roule en groupe), pendant lequel nous lancerons un entrainement commun parmi ceux proposés par Zwift (le nom de l'entrainement sera indiqué dans la description du meetup). Le jeu nous maintiendra groupé, donc quelque soit votre niveau, pas d'inquiétude, le jeu adaptera la séance à votre niveau et maintiendra les participants groupés !
- Pour les débutants sur Zwift, n'hésitez pas à poser vos questions au préalable.

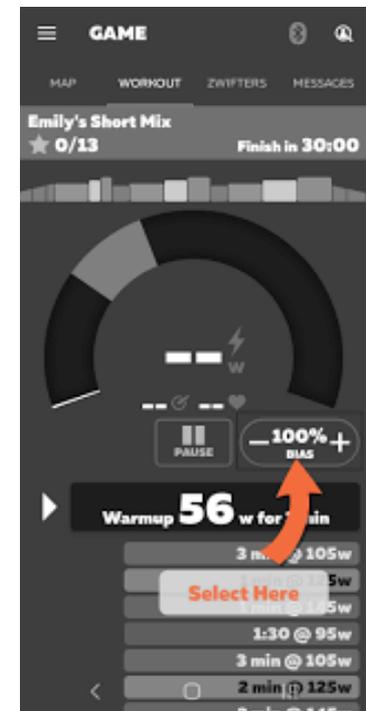
## Voici quelques conseils :

- La séance durera une heure, prenez au minimum un grand bidon d'eau, il va faire chaud,
- Dans l'idéal, prévoyez un ventilateur ou une fenetre ouverte à proximité, et une serviette pour protéger votre cadre,
- Pour que le jeu puisse adapter la séance à votre niveau, il est intéressant de faire au préalable un test FTP (le jeu le propose dans les entrainements (FTP ramp test ou shorter test).



## Au préalable (suite) :

- Il est pratique d'avoir l'application Zwift companion ouverte sur le téléphone (connecté sur le même réseau WIFI que l'appareil support de Zwift), c'est un plus pas indispensable.
- Il est possible à tout moment d'adapter la séance si celle-ci vous paraît trop dur ou trop facile en ajustant la jauge de difficulté.
- Pour ceux qui ne connaissent pas, il existe un mode ERG : s'il est activé, le HT ajustera la puissance automatiquement suivant l'exercice demandé. L'intérêt est de ne pas avoir à se concentrer à la bonne puissance pour coller à l'exercice demandé. Cependant, si les puissances demandées ne correspondent pas à votre niveau, cela peut être pénible ou trop simple. Ce mode peut être activé ou désactivé à tout moment dans le menu ou sur Zwift companion pendant l'exercice.



# Comment rejoindre les entrainements et lancer la séance ?

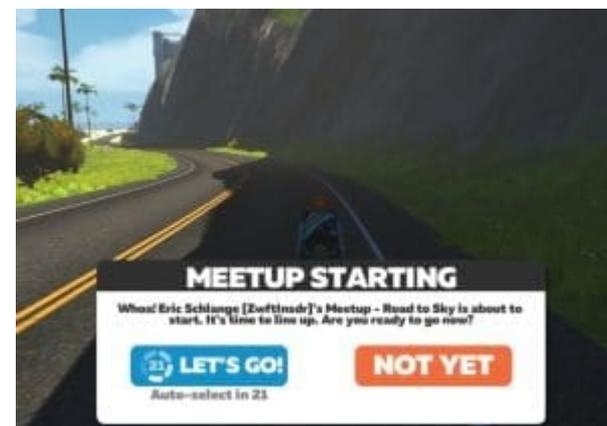
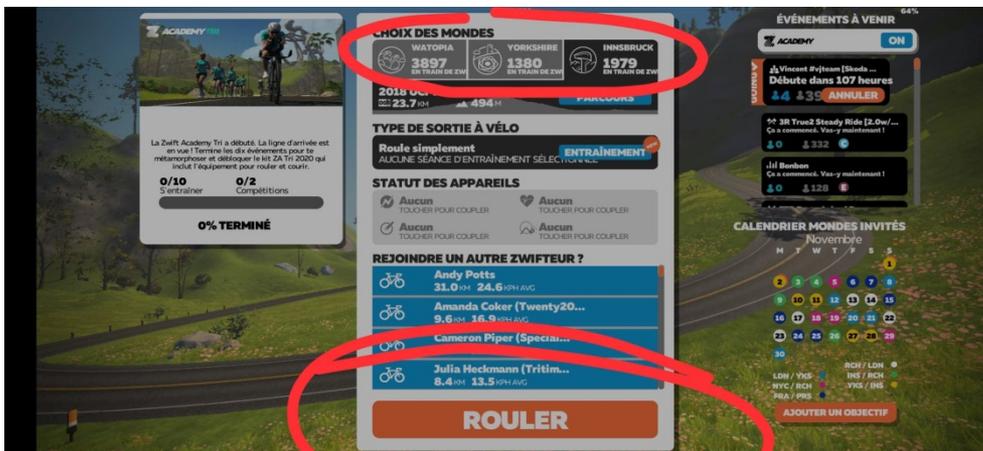
1. Suivez « Jonathan Livin [Caentri] » sur Zwift



2. Répondez présent à l'invitation du meetup



3. Au moins 10 minutes avant le meetup, lancez un ride sur un parcours, peu importe lequel. Une fois sur le parcours, le jeu vous proposera automatiquement de rejoindre le meetup du Caentri dans les minutes qui suivront.



4. Une fois sur la ligne de départ, dans l'attente de celui-ci, il faudra lancer l'entraînement du jour (celui qui sera indiqué dans la description du meetup). Pour cela, allez dans Menu>entraînements ou touche « E » sur le clavier et sélectionnez l'entraînement en question



5. Tout est prêt ! Au départ du meetup, tout le monde partira ainsi sur la même séance d'entraînement, en mode groupé !



**Bonne séance !!!!!!!!!!!!!**

*Et pour plus d'interactivité, une visio Zoom sera créée à chaque entrainement. Les codes seront indiqués sur la ligne de départ du meetup, dans la partie Chat.*

