

PRÉSENTATION



IER CHALLENGE NATIONAL 2026



e-PARACYCLISME

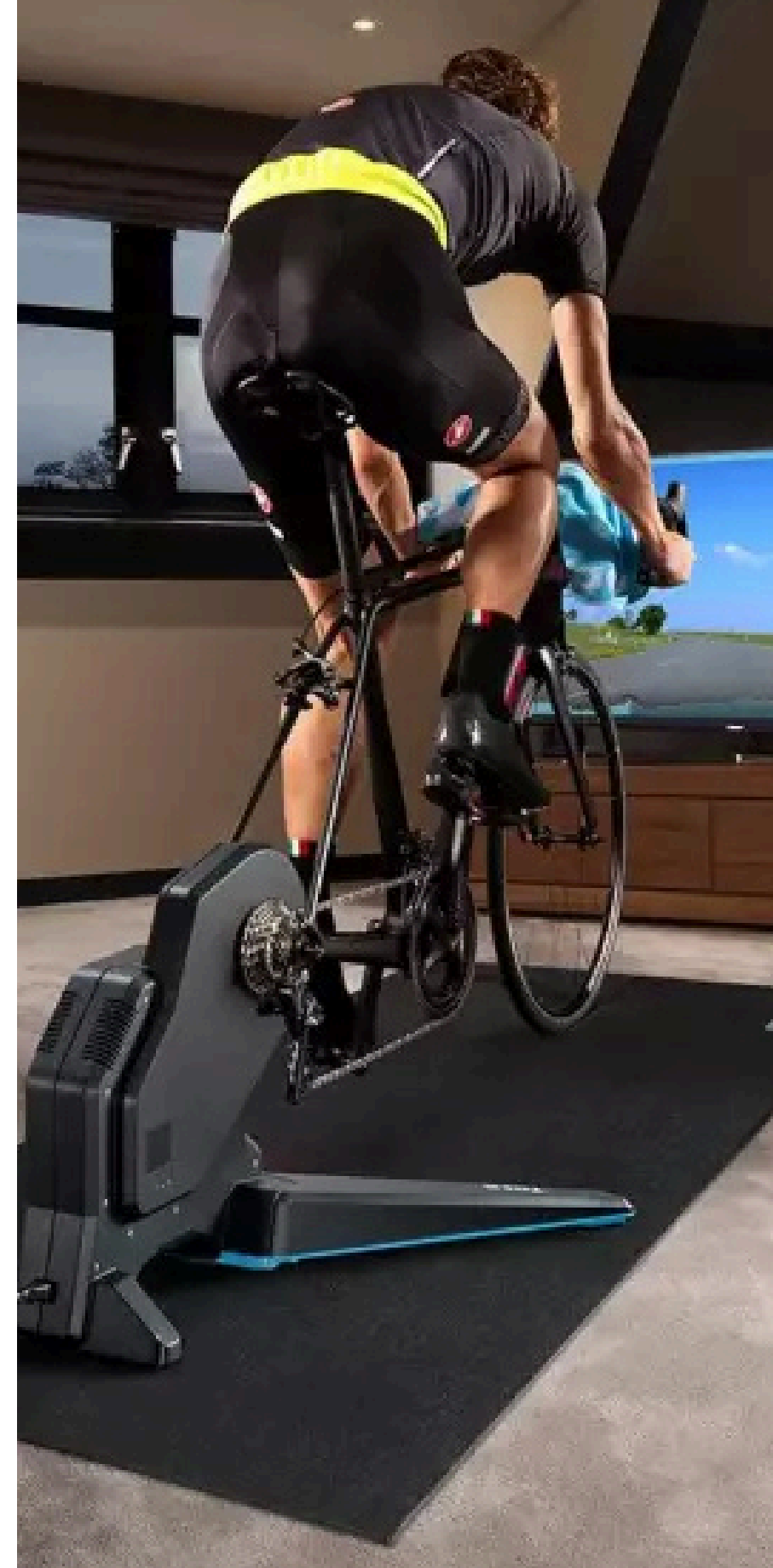




# SOMMAIRE



- 1. PRÉSENTATION**
- 2. APPLICATION ET TECHNOLOGIE**
- 3. CRÉER UN COMPTE**
- 4. LE FORMAT DE L'ÉPREUVE**
- 5. LA DATE DE L'ÉVÈNEMENT**
- 6. PARTICIPATION ET CLASSEMENT  
PAR CATÉGORIE**
- 7. PROCÉDURE D'INSCRIPTION**

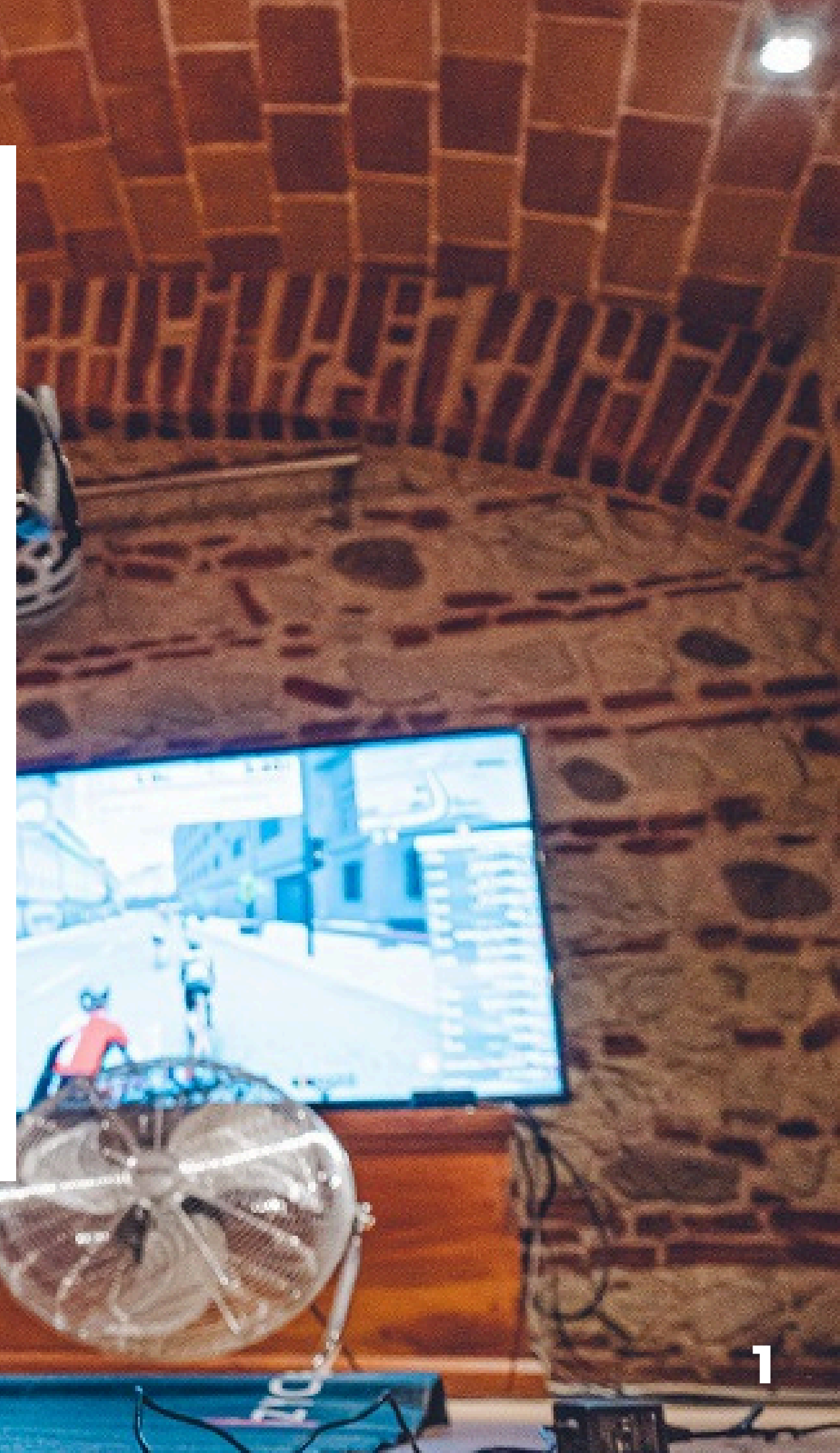


# PRÉSENTATION

L'objectif est d'organiser un **Challenge National de e-paracyclisme**. Un événement ludique et fédérateur, accessible à tous les pratiquants pendant la période hivernale.

Ce format permettra de :

- **Développer** la pratique du paracyclisme sur home-trainer connecté,
- **Favoriser** la connaissance et la gestion des puissances,
- **Détecter** de nouveaux profils grâce aux données de performance,
- **Créer** une dynamique territoriale autour de points de rencontre équipés, grâce, notamment aux comités départementaux et régionaux,
- **Rassembler** toutes les catégories, et ouvrir la participation aux valides souhaitant guider des athlètes déficients visuels sur tandem.
- **Inclure** Territoires et Départements d'Outre Mer







## APPLICATION ET TECHNOLOGIE



### PLATEFORME CHOISIE : MY WHOOSH

- MyWhoosh est entièrement gratuite, sans abonnement ni limitation d'usage.
- Accessibilité matérielle : utilisable sur la plupart des appareils .
- Les graphismes modernes rendent la pratique attractive.
- Un outil d'entraînement complet, adapté à tous les profils
- Des programmes d'entraînement de qualité, adaptés à tous les niveaux.
- Possibilité d'organisation d'évènement privé

### MATÉRIEL REQUIS :

- Home-trainer connecté (smart trainer),
- Smart phone, Tablette ou Ordinateur ( Android ou Apple )
- Connexion internet ( le partage de connexion via un smart phone est possible )
- Vélo ou Handbike

### MATÉRIEL COMPATIBLE :

<https://mywhoosh.com/docs/which-smart-equipment-works-with-mywhoosh/>





# CRÉER UN COMPTE

## 1. Télécharger l'application MyWhoosh

- MyWhoosh est disponible gratuitement sur :
- Android (**Google Play Store**)
- iOS / iPadOS (**App Store**)
- PC / Mac (**via téléchargement sur le site MyWhoosh**)

## 2. Lancer l'application

- Une fois l'application installée, ouvre MyWhoosh depuis ton appareil.

## 3. Créer un nouveau compte

- Sur l'écran d'accueil, sélectionne "Create New Account" ou "Créer un nouveau compte".
- Renseigne les informations demandées :

## 4. Vérification de l'adresse email

- MyWhoosh envoie un code OTP (One Time Password) sur l'adresse email que tu as indiqué.
- Ouvre ta boîte mail → récupère le code OTP.
- Retourne sur MyWhoosh et entre le code dans le champ prévu. ou clique simplement sur "verify my email" comme ci contre



## You're a pedal away!

Hit the below verification button and start your journey with My Whoosh.

**Verify my email**

Are you having trouble clicking the link? Paste the following URL into your browser  
<https://service20.mywhoosh.com/verify-user?es=4ee9c56c30d35e534b83886372f1e310>





BELGIUM - GHENT

ET: 01:32 Remaining 488m

LAP 1

24%

12.5 km

17.3 %

232w

3.6 W/kg

07:06

MOVING TIME

150

HEART RATE

56

CADENCE

ZONE

1

2


3

4

5

6

# GHENT



- Located in world: **Belgium**
- Distance: **12.5km**
- Elevation: **137m**
-  **Strava segment**
- Difficulty factor: **3**



Elevation and gradient chart




## LE FORMAT DE L'ÉPREUVE



- Parcours unique de 12,5 km
- Drafting désactivé → aucune prise d'abri, une équité totale
- Deux difficultés :
  - 700 m
  - 1 km
- Profil sélectif mais accessible, favorisant la gestion de l'effort et la performance individuelle

 **NUNO MARTINS**  
 3.1 W/Kg 3.2 km +02:14

 **CHRISTOPHE GODIN**  
 3.3 W/Kg 5.9 km +00:39

 **ALEXANDER KONDRATOV**  
 3.6 W/Kg 3 km 00:00

 **CYCLE PLAZA**  
 0 W/Kg 2.8 km -01:13

 **GERHARD HUETTL**  
 1.5 W/Kg 5.1 km -07:10

 **CHRISTOPH BACHIRA**

MENU

...



# DATES DE L'ÉVÉNEMENT

Du mercredi 28 au samedi 31 janvier 2026

- Plusieurs créneaux par jour pour faciliter la participation :
  - des jeunes en instituts,
  - des jeunes accueillis dans des lieux équipés (ex. : comité régional handisport avec home trainer + vélo),
  - des pratiquants des DOM-TOM.
- Un format flexible pour permettre à chacun de participer dans les meilleures conditions.
- Les créneaux de 17h de vendredi 30 et samedi 31 janvier seront commentés en live par un speaker .



Paris	Martinique Guadeloupe (-5h)	La Réunion (+3h)	Saint Pierre et Miquelon (-4h)	Guyane (-4h )	Mayotte (+2h)	Wallis (+11h)	Tahiti (-11h)
05h00	00h00	08h00	01h00	01h00	07h00	16h00	18h00
07h00	02h00	10h00	03h00	03h00	09h00	18h00	20h00
09h00	04h00	12h00	05h00	05h00	11h00	20h00	22h00
11h00	06h00	14h00	07h00	07h00	13h00	22h00	00h00
13h00	08h00	16h00	09h00	09h00	15h00	00h00	02h00
15h00	10h00	18h00	11h00	11h00	17h00	02h00	04h00
17h00	12h00	20h00	13h00	13h00	19h00	04h00	06h00
19h00	14h00	22h00	15h00	15h00	21h00	06h00	08h00
21h00	16h00	00h00	17h00	17h00	23h00	08h00	10h00



# ***PARTICIPATION ET CLASSEMENT PAR CATÉGORIE***

- Cyclisme solo : C1 → C5
- Handbike : H1 → H5
- Tricycle : T1 & T2
- Déficients visuels : B1 → B3
- Guides valides accompagnant ou souhaitant accompagner un athlète sur tandem
- National Eligible
- Déficients intellectuels
- Sourds
- Inscription libre
  
- Femmes / Hommes
- Tranches d'âge :
  - -16 ans
  - 16–45 ans
  - +45 ans

Un événement inclusif, festif :

- Participation ouverte à tous les niveaux.
- Les meilleurs pourront être contactés pour découvrir la pratique en extérieur.





## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

- **Un formulaire d'inscription** ( lien Google Forms) sera disponible prochainement sur le site <https://www.paracyclisme-handisport.fr> et <https://www.facebook.com/handisportcyclismeFrance>
- Une fois rempli, vous recevrez par mail avec un **code secret**.
- Ce code devra être saisi dans MyWhoosh, avec le créneau choisi **(du 28 au 31 janvier 2026)**.
- Il est recommandé de se connecter 15 minutes avant le départ pour s'échauffer.
- Toutes les participations seront enregistrées afin d'établir le classement final.



Rapide Tutoriel sur ce lien **Youtube** :  
<https://youtu.be/RBXoStALrEg?si=mslsQyE-03MsQysx>



# ENJOY!

