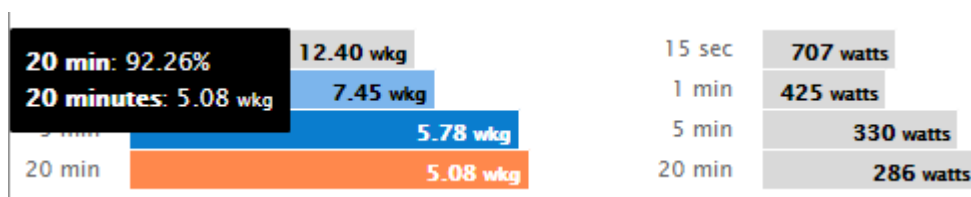


Quel est le niveau moyen des cyclistes, en général et dans Zwift ?

Parlons chiffres ☐ ... Si vous vous êtes déjà demandé quel est le **niveau moyen des coureurs sur Zwift**, voici quelques éléments de réponse !

Pour vous situer par rapport à la moyenne des autres coureurs, la première chose à faire est de vous rendre sur votre **profil Zwiftpower**, et de passer la souris sur le petit graphique en barre qui ressemble à cela :



En plus de résumer vos **records de puissances** absolus (en Watts) et relatifs (en w/kg) sur 15 s /1 min/ 5 min et 20 min, un pourcentage s'affiche : c'est votre position par rapport à la moyenne des zwifters.

Sur ma capture, on voit par exemple que mon record sur 20 minutes en w/kg est supérieur à 92.26% des inscrits sur Zwiftpower (et donc que je suis dans le top 8%).

Cette bonne valeur est due en partie à mon faible poids, car si je prends la valeur brute des watts :



Je ne suis plus qu'à 50% (ce qui est une belle coïncidence !) : cela veut dire que je suis pile en milieu de classement, il y a autant de zwifter au-dessus qu'en dessous de 286 watts sur 20 minutes.

Cela veut dire qu'il y aura **deux moyennes à vérifier pour vous situer par rapport aux autres**, ce qui sera plus ou moins flatteur selon votre gabarit. Vous serez bien classé en watts bruts si vous êtes 'lourd', ou au contraire bien classé en w/kg si vous êtes léger. Si vous êtes bien classé dans les deux, c'est que vous êtes une 'brute', tout court ☐ !

La couleur des barres reflète ces pourcentages : vos 3 meilleures 'perfs' sont colorées (**orange** pour le meilleur %, puis **bleu foncé** et **bleu clair**), le restant étant gris.

Pour compléter ces données, je vais rajouter les infos issues de [cette page](#). Ce sont les infos de puissance des **utilisateurs de Cycling Analytics**, un logiciel d'analyse des données pour cyclistes. Comme l'indique l'auteur de la page, les données sont un peu biaisées car les utilisateurs de son appli sont des cyclistes expérimentés et curieux de leurs données de puissance. Donc des valeurs qui sont un peu supérieures au cycliste lambda. Mais c'est également le cas pour les coureurs inscrits sur Zwiftpower, ainsi que sur l'ensemble des autres outils du cyclisme.

On jettera également un œil aux valeurs issues du célèbre **tableau de Coggan**, qui transpose des valeurs de puissances aux différentes catégories du cyclisme (non entraîné, Cat. 1 à Cat. 5, semi-pro et niveau international).

Maximal power output (in W/kg)

	Men				Women			
	5 s	1 min	5 min	FT	5 s	1 min	5 min	FT
World class (e.g., international pro)	24.04	11.50	7.60	6.40	19.42	9.29	6.61	5.69
	23.77	11.39	7.50	6.31	19.20	9.20	6.52	5.61
	23.50	11.27	7.39	6.22	18.99	9.11	6.42	5.53
	23.22	11.16	7.29	6.13	18.77	9.02	6.33	5.44
	22.95	11.04	7.19	6.04	18.56	8.93	6.24	5.36
	22.68	10.93	7.08	5.96	18.34	8.84	6.15	5.28
Exceptional (e.g., domestic pro)	22.41	10.81	6.98	5.87	18.13	8.75	6.05	5.20
	22.14	10.70	6.88	5.78	17.91	8.66	5.96	5.12
	21.86	10.58	6.77	5.69	17.70	8.56	5.87	5.03
	21.59	10.47	6.67	5.60	17.48	8.47	5.78	4.95
	21.32	10.35	6.57	5.51	17.26	8.38	5.68	4.87
	21.05	10.24	6.46	5.42	17.05	8.29	5.59	4.79
Excellent (e.g., cat. 1)	20.78	10.12	6.36	5.33	16.83	8.20	5.50	4.70
	20.51	10.01	6.26	5.24	16.62	8.11	5.41	4.62
	20.23	9.89	6.15	5.15	16.40	8.02	5.31	4.54
	19.96	9.78	6.05	5.07	16.19	7.93	5.22	4.46
	19.69	9.66	5.95	4.98	15.97	7.84	5.13	4.38
	19.42	9.55	5.84	4.89	15.76	7.75	5.04	4.29
Very good (e.g., cat. 2)	19.15	9.43	5.74	4.80	15.54	7.66	4.94	4.21
	18.87	9.32	5.64	4.71	15.32	7.57	4.85	4.13
	18.60	9.20	5.53	4.62	15.11	7.48	4.76	4.05
	18.33	9.09	5.43	4.53	14.89	7.39	4.67	3.97
	18.06	8.97	5.33	4.44	14.68	7.30	4.57	3.88
	17.79	8.86	5.22	4.35	14.46	7.21	4.48	3.80
Good (e.g., cat. 3)	17.51	8.74	5.12	4.27	14.25	7.11	4.39	3.72
	17.24	8.63	5.01	4.18	14.03	7.02	4.30	3.64
	16.97	8.51	4.91	4.09	13.82	6.93	4.20	3.55
	16.70	8.40	4.81	4.00	13.60	6.84	4.11	3.47
	16.43	8.28	4.70	3.91	13.39	6.75	4.02	3.39
	16.15	8.17	4.60	3.82	13.17	6.66	3.93	3.31
Moderate (e.g., cat. 4)	15.88	8.05	4.50	3.73	12.95	6.57	3.83	3.23
	15.61	7.94	4.39	3.64	12.74	6.48	3.74	3.14
	15.34	7.82	4.29	3.55	12.52	6.39	3.65	3.06
	15.07	7.71	4.19	3.47	12.31	6.30	3.56	2.98
	14.79	7.59	4.08	3.38	12.09	6.21	3.46	2.90
	14.52	7.48	3.98	3.29	11.88	6.12	3.37	2.82
Fair (e.g., cat. 5)	14.25	7.36	3.88	3.20	11.66	6.03	3.28	2.73
	13.98	7.25	3.77	3.11	11.45	5.94	3.19	2.65
	13.71	7.13	3.67	3.02	11.23	5.85	3.09	2.57
	13.44	7.02	3.57	2.93	11.01	5.76	3.00	2.49
	13.16	6.90	3.46	2.84	10.80	5.66	2.91	2.40
	12.89	6.79	3.36	2.75	10.58	5.57	2.82	2.32
Untrained (e.g., non-racer)	12.62	6.67	3.26	2.66	10.37	5.48	2.72	2.24
	12.35	6.56	3.15	2.58	10.15	5.39	2.63	2.16
	12.08	6.44	3.05	2.49	9.94	5.30	2.54	2.08
	11.80	6.33	2.95	2.40	9.72	5.21	2.45	1.99
	11.53	6.21	2.84	2.31	9.51	5.12	2.35	1.91
	11.26	6.10	2.74	2.22	9.29	5.03	2.26	1.83
	10.99	5.99	2.64	2.13	9.07	4.94	2.17	1.75
	10.72	5.87	2.53	2.04	8.86	4.85	2.07	1.67
	10.44	5.76	2.43	1.95	8.64	4.76	1.98	1.58
	10.17	5.64	2.33	1.86	8.43	4.67	1.89	1.50

Ce tableau est à prendre avec des pincettes : les catégories sont un peu surévaluées. À contrario, les valeurs sur 5 secondes sont vraisemblablement celles de pistards,

inaccessibles à la plupart des coureurs sur route pour les catégories correspondantes.

Enfin, histoire de rajouter encore un peu de consistance, je vais récupérer quelques **données de Xert**. Cet outil permet de gérer son entraînement d'une manière un peu différente, j'en avais fait [une présentation ici](#).

On aura ainsi plusieurs points de vue différents afin d'étoffer ces valeurs moyennes !

Dans ce premier tableau, je compile les **médianes** (c'est-à-dire les valeurs qui départagent en 2 parties égales les coureurs : 50% sont en dessus de cette valeur, 50 en dessous.).

Pour récupérer les médianes de Zwiftpower, je suis simplement allé à la pêche en parcourant des dizaines (centaines ?) de profils jusqu'à tomber sur les valeurs de puissance qui m'indiquaient 50% (comme sur ma capture plus haut).

	Mediane cyclistes sur Zwiftpower	Mediane cyclistes sur Cycling Analytics	Catégorie Coggan	Médiane cyclistes sur Xert	Catégorie Coggan
Puissance 15 secondes (Watts)	836	NC	NC	832 (10 sec)	NC


	Medianne cyclistes sur Zwiftpower	Medianne cyclistes sur Cycling Analytics	Catégorie Coggan	Médiane cyclistes sur Xert	Catégorie Coggan
Puissance 15 secondes (Watts/kg)	11.1	NC	NC	NC	NC
Puissance 1 minute (Watts)	491	491	NC	NC	NC
Puissance 1 minute (Watts/kg)	6.48	6.49	Cat. 5	NC	NC
Puissance 5 minutes (Watts)	339	339	NC	303	NC
Puissance 5 minutes (Watts/kg)	4.48	4.48	Cat. 3	4.2 (4 min.)	Cat. 4
Puissance 20 minutes (Watts)	286	286	NC	255	NC
Puissance 20 minutes (Watts/kg)	3.8	3.8	Cat. 3	3.6 (10 min.)	Cat. 3

La première chose qui saute aux yeux (et ce n'est pas une erreur de ma part), c'est que **les valeurs de Zwiftpower et Cycling Analytics sont les mêmes...** Qui pompe qui ? ☐

J'ai donc fait mes recherches vite fait tout en rédigeant cet

article, et il se trouve que Zwiftinsider m'a précédé de quelques jours, [en écrivant \(mais sans sourcer\)](#) que les valeurs de Zwiftpower (ZP) sont bien celles de Cycling Analytics !

Pourtant j'avais lu le contraire, sans sauvegarder l'info évidemment, mais j'ai juste retrouvé [cet échange de Sticky](#) (le co-auteur de ZP) datant de 2019, dans lequel il affirme que les pourcentages (à l'époque on ne parlait pas de puissance sur 20'/5'/1' mais de longueur de montée : montée courte, montée longue, sprint en bosse...) sont bien basés sur les données des zwifters :


by **Sticky**  » Thu Feb 28, 2019 3:36 pm

jaydenh wrote: ↑

Thu Feb 28, 2019 3:19 pm

Also what are the percentile numbers for in the short climber, long climber, uphillprinter etc. graphs?

Your ranking vs those others on zwiftpower in that data field.

by **Sticky**  » Thu Feb 28, 2019 5:01 pm

jaydenh wrote: ↑

Thu Feb 28, 2019 4:45 pm

So if I'm 95% long climber. I am top 5% of all zwifters?

yes

Alors est-ce que ça a changé depuis 2019 ? Ou bien les données de ZP seraient sous-traitées via Cycling Analytics... ?

Revenons à notre tableau : on constate que le niveau médian des zwifters sur 5 et 20 minutes est tout de même assez relevé (**catégorie 3**).

C'est difficile d'établir une comparaison stricte avec **Xert**, car ce dernier n'utilise pas toujours les mêmes durées de référence, mais sur des durées rapprochées on est sur les mêmes ordres de grandeur, un peu en deçà toutefois (de l'ordre de 10% en dessous).

Je donnerais plus bas la totalité des médianes et percentiles de Xert (12 points de mesures), c'est toujours intéressant comme données !

Voyons maintenant le 90e percentile, c'est-à-dire les valeurs des 10% meilleurs, afin de pouvoir se mesurer face au gratin des zwifters ☐.

Après recherche, il se trouve que contrairement aux médianes, le 90e percentile de Zwiftpower est différent (même s'il reste proche) de celui de Cycling Analytics, étrange ! Voici le tableau récapitulatif :

	90% percentile sur Zwiftpower	90% percentile sur Cycling Analytics	Catégorie Coggan	90% percentile Xert	Catégorie Coggan
--	--------------------------------------	---	-------------------------	----------------------------	-------------------------

	90% percentile sur Zwiftpower	90% percentile sur Cycling Analytics	Catégorie Coggan	90% percentile Xert	Catégorie Coggan
Puissance 15 secondes (Watts)	1166	NC	NC	1167 (10s)	NC
Puissance 15 secondes (Watts/kg)	15.22	NC	NC	NC	NC
Puissance 1 minute (Watts)	642	627	NC	NC	NC
Puissance 1 minute (Watts/kg)	8.74	8.55	Cat. 2	NC	NC
Puissance 5 minutes (Watts)	434	416	NC	398	
Puissance 5 minutes (Watts/kg)	5.78	5.73	Cat. 1	5.8 (4 min)	Cat. 1
Puissance 20 minutes (Watts)	367	349	NC	339	NC
Puissance 20 minutes (Watts/kg)	4.96	4.86	Cat. 1	5 (10 min)	Cat. 1

On voit donc que **le niveau du top 10% sur Zwift est celui de la première caté** du tableau de Coggan. Comme je le disais plus

haut, attention à la classification de ce tableau ! Si on prend les catégories FFC, les chiffres ci-dessus ne suffisent pas à courir en élite ! Il faudrait sans doute rajouter un W/kg...

Enfin, je souhaitais rajouter quelques stats en provenance de **Xert** pour compléter cet article. Si vous y êtes déjà inscrit, vous avez accès à ces chiffres dans l'**onglet 'Ranking'**. Cet onglet vous donne accès toutes sortes de stats, par catégorie d'âge et par sexe, et vous permet de vous situer par rapport aux médianes et aux 90% percentiles.

	Médiane	90% Percentile
Puissance sur 10''	827 W	1167
Puissance relative sur 2'	5.1 W/kg	7 W/kg
Puissance sur 3'	343 W	449 W
Puissance relative sur 4'	4.3 W/kg	5.8 W/kg
Puissance sur 5'	306 W	398 W
Puissance sur 6'	296 W	385 W
Puissance relative sur 8'	3.8 W/kg	5.1 W/kg
Puissance relative sur 10'	3.7 W/kg	5 W/kg
Puissance sur 20'	260 W	339 W
Puissance sur 1 h	244 W	315 W
Puissance sur 2 h	233 W	295 W
Puissance sur 3 h+	219 W	273 W

Quelques pincettes à prendre avec ce tableau : **Xert estime (et souvent à la hausse) les puissances**, et ne se sert pas du profil de puissance pour cela. Au lieu de simplement relever les puissances records de l'utilisateur comme le font tous les

autres outils d'entraînement, il utilise un système de 'jauge' pour estimer combien vous êtes capable de tenir sur telle ou telle durée à partir de vos records sur des durées différentes.

Si vous êtes utilisateur de Xert ce n'est pas forcément gênant car tout le monde est traité à la même enseigne, mais si ce n'est pas le cas, pas d'inquiétude : les chiffres ci-dessus sont un peu (et parfois beaucoup !) surestimés.



Voilà pour ce petit tour d'horizon concernant le niveau moyen (médian) sur Zwift. J'aurais aimé pouvoir disséquer les chiffres par catégories, mais malheureusement seul les admins de ZP ont accès à cela ! Ou bien il faudrait pomper via un bot l'ensemble des fiches des coureurs, mais mon IP risquerait d'être bloquée ☹. La seule chose que l'on connaît, c'est la classification des catégories (et donc les limites sur 20

minutes de chaque catégorie).

[Zwiftinsider a fait un joli boulot à ce sujet](#), en se basant sur les résultats de courses pour déterminer les puissances types des catégories sur 15s/1'/5', ainsi que plein d'autres stats. Tout comme moi, c'est un travail 'à la main', et il regrette ne pas avoir accès à une API (interface d'accès aux données) de ZP. Le jour où ce sera le cas, tout plein d'outils d'analyse devraient voir le jour ^^