

LE VÉLO STATIONNAIRE EN MODE VIRTUEL

1. UN PEU D'HISTOIRE
2. AUJOURD'HUI VOIR LE MONDE EN VIRTUEL
3. LES PLATEFORMES DISPONIBLES
4. UN EXEMPLE DE RANDONNÉE EN GROUPE
5. QUESTIONS COMMENTAIRES



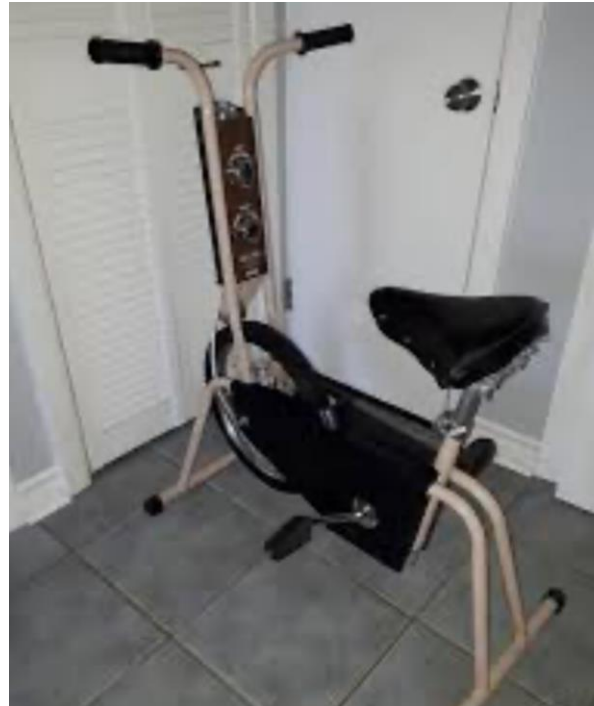
Le vélo stationnaire en mode virtuel



1. Un peu d'histoire

- Les anciens modèles sont à des années lumières de ce qu'on a aujourd'hui

■ Les engins sur lesquelles nos parents s'installaient pour ...perdre du poids...



Le vélo stationnaire en mode virtuel



1. Un peu d'histoire

- Les bases d'entraînements non intelligents à rouleaux
 - Ce système existe encore aujourd'hui

■ Nos vélos y sont fixés et on peut écouter nos listes de musique ou regarder un match de hockey

■ La tension ou pression est réglée de façon mécanique à l'arrière



Le vélo stationnaire en mode virtuel

2. Aujourd'hui, voir le monde en virtuel
 - Avec la base intelligente et l'application Rouvy
 - On est réellement rendu dans un monde virtuel

A screenshot of the Rouvy website homepage. The header features the 'ROUVY' logo, a language selector set to 'Français', and buttons for 'DEVENIR MEMBRE' and 'CONNEXION'. The main banner shows a virtual cycling scene with riders on a road winding through a mountainous landscape. The text 'INDOOR CYCLING JUST GOT REAL' is prominently displayed. Below the banner, there is a promotional message: 'Join Rouvy, the realistic indoor cycling app with over 1300 realistic routes. Start your free 14-day trial now!' and a form to enter an email address with a 'DÉCOUVRIR' button.

ROUVY

Français

DEVENIR MEMBRE

CONNEXION

INDOOR CYCLING JUST GOT REAL

Join Rouvy, the realistic indoor cycling app with over 1300 realistic routes. Start your free 14-day trial now!

Saisissez votre adresse e-mail

DÉCOUVRIR

Le vélo stationnaire en mode virtuel



2. Aujourd'hui, voir le monde en virtuel

■ Avec la base intelligente et l'application Rouvy

■ Ce qu'on a besoin

- Un vélo,
- Une base intelligente,
- Une application (Rouvy)
- un écran (facultatif)



<https://rouvy.com/fr/offer/ride-on-real-routes>

3. Les plateformes disponibles

■ Les bases d'entraînement intelligentes « smart »

■ Grand choix de prix et modèles

- Important de choisir entre le « direct drive »
- Ou celle avec friction de la roue sur un rouleau

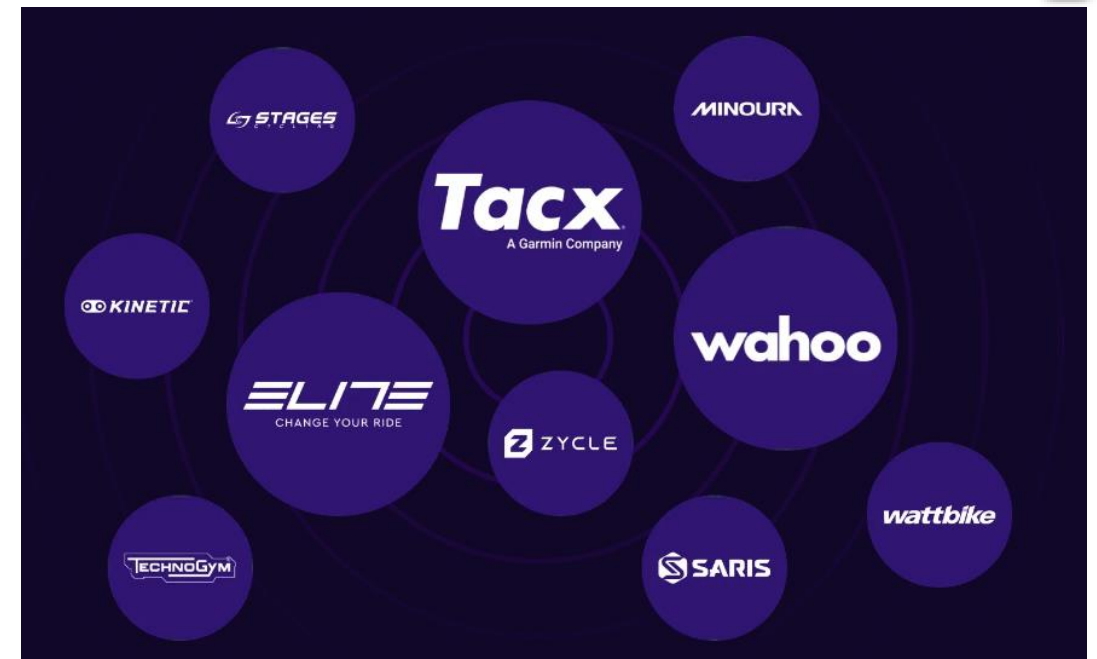


Le vélo stationnaire en mode virtuel



3. Les plateformes disponibles

- Les bases d'entraînement
- Modèles disponibles...une panoplie de fournisseurs





3. Les plateformes disponibles

■ Les Applications

■ Aussi de multiples options

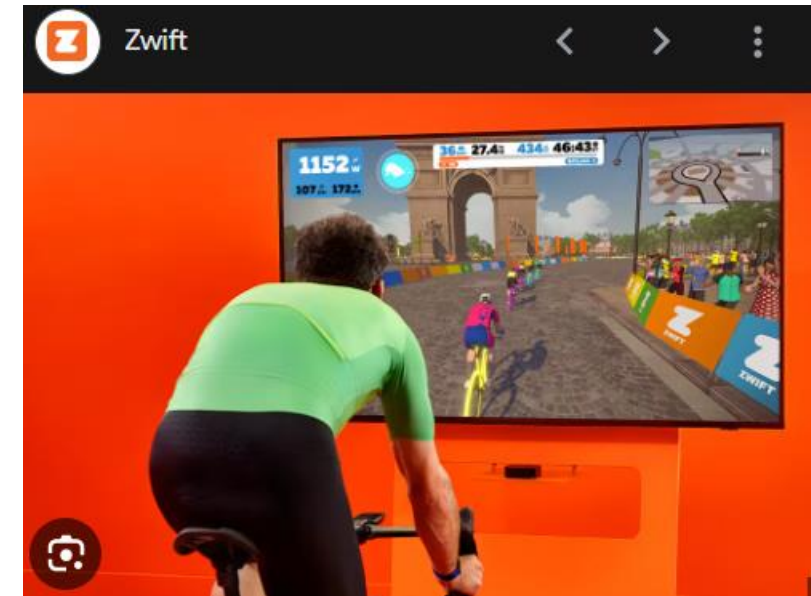
■ Rouvy

- Avantages: des routes réelles et des randos de groupe
- Plus de 1300 routes disponibles à travers le monde
- Un peu comme être dans un véhicule qui film les « Google Street view »

■ Zwift

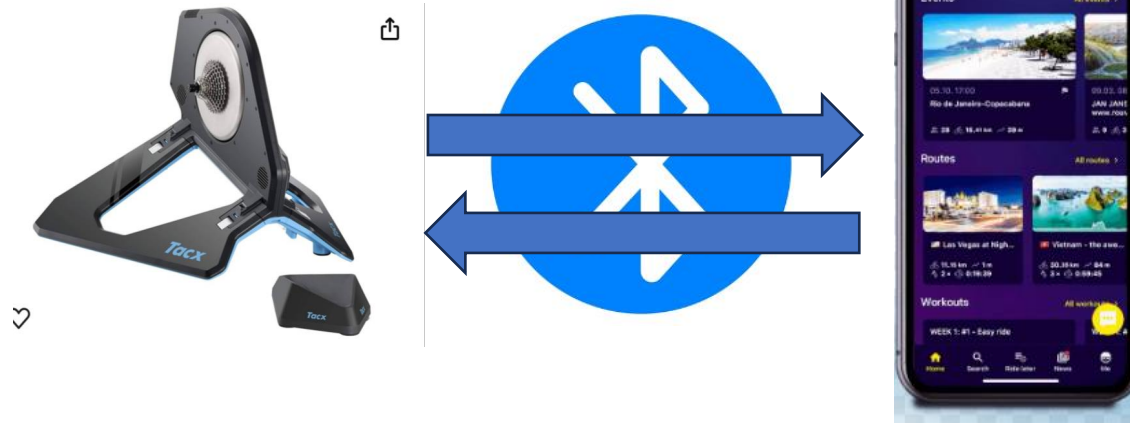
- Avantages: beaucoup d'évènements/randonnées mais un environnement numérisé (donc virtuel)
- De la course à pied est aussi disponible

■ Une multitude d'autres appli similaires



3. Les plateformes disponibles

- Comment ça marche
- Ce que la base transmet à l'application
 - En mode « bluetooth »
 - Vitesse
 - Cadence
 - Puissance (watt/kg)



- En contre partie, l'application envoi à la base la pente donc la difficulté du parcours
 - Exemple: si on monte une pente de 15 degré, la base va nous demander beaucoup plus d'effort pour faire tourner la roue



3. Les plateformes disponibles

■ Combien ça coûte tout ça:

- Base d'entraînement Intelligente \$600 et plus

- Le vélo ...on en a déjà un

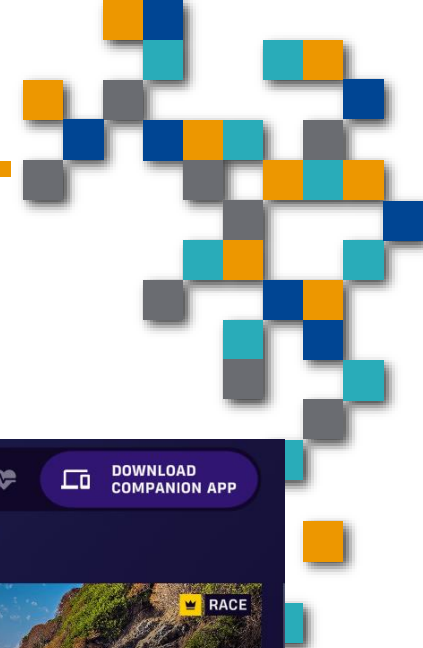
- L'application environ \$15 /mois

 - Beaucoup d'options, certaines applis gratuites

- Une tablette/téléphone ...on en a déjà un

- Un écran (facultatif)

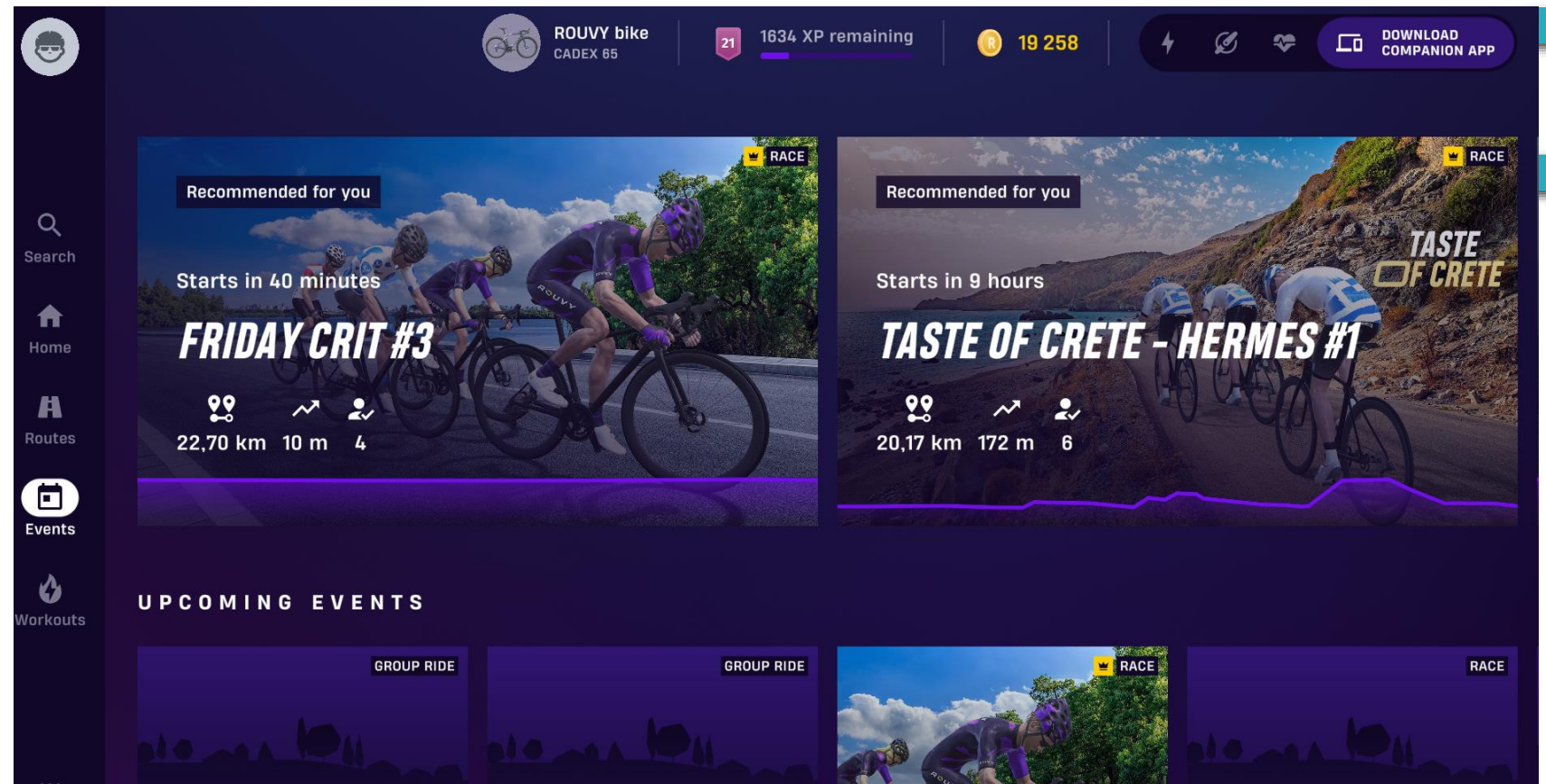
Le vélo stationnaire en mode virtuel



3. Les plateformes disponibles

- Quelques images – l'option évènement

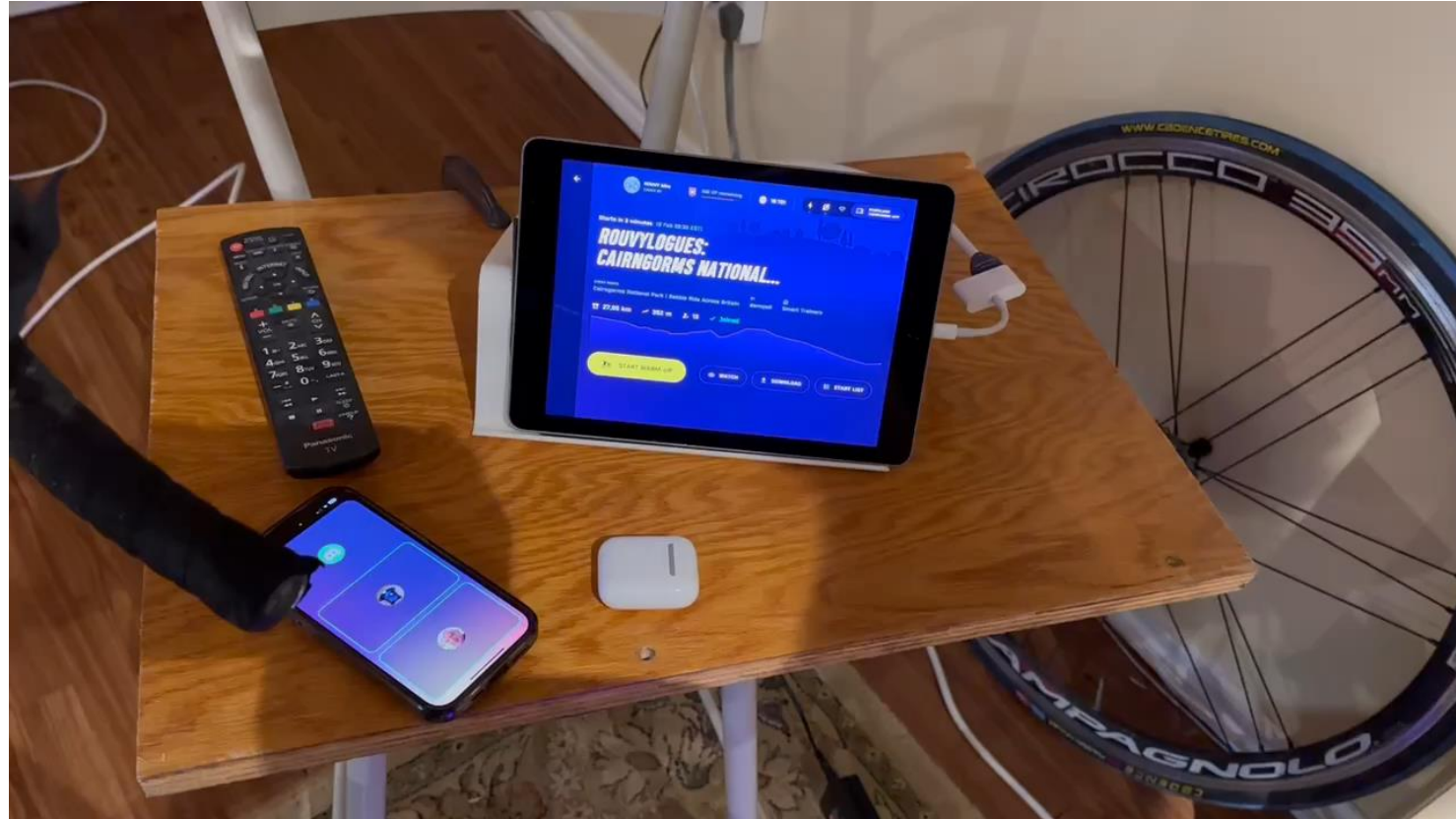
- Fonction intéressante: un évènement peut être créé à un moment donné, on peut s'y joindre et rouler en bonne compagnie



Le vélo stationnaire en mode virtuel



4. Une démo vaut mille mots



Le vélo stationnaire en mode virtuel

4. Une démo vaut mille mots
 - Quelques images



Le vélo stationnaire en mode virtuel



4. Une démo vaut mille mots

- Quelques images





5. Des questions... commentaires...suggestions

