

# L'Univers des Événements GHOST TEAM

Le Guide Complet pour Choisir Votre Course et Briller sur Zwift



 **Zwifteur**  
**Youtube**



# Bienvenue dans la Ghost Team : Plus qu'une Équipe, une Communauté

- Un projet commun de la **Ghost Team** et **Le Zwifteur**.
- **Notre Mission** : Créer des événements de qualité pour **TOUS** les profils de cyclistes sur Zwift.
- Notre philosophie : Que vous cherchiez la performance pure, la progression structurée ou la convivialité, vous trouverez un événement fait pour vous.

# Au Programme : Trouvez Votre Événement Idéal



**La Course Poursuite** : La stratégie d'équipe à l'honneur.



**Le Little Tour (#LTGT)** : La bataille aux points pour les stratégies.



**Le Mini Little Tour (#MLTGT)** : L'intensité au format express.



**Le Cyclo-BlaBla** : La grande classique compétitive du dimanche.

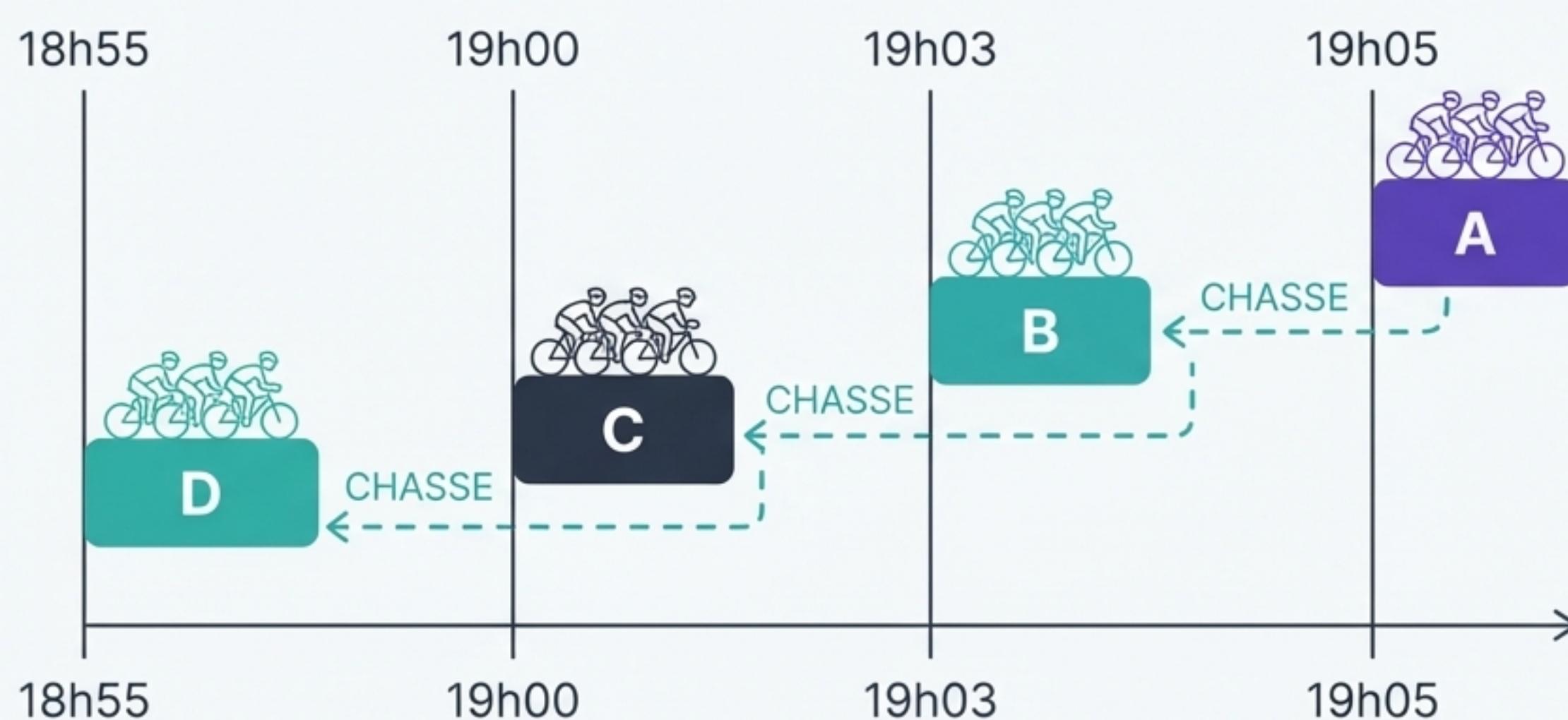


**Le BlaBla Spécial Girl** : rtie 100% conviviale.



**Les Entraînements de Groupe** : La progression collective et structurée.

# La Course Poursuite : L'Union Fait la Force



## Le Concept

Le but n'est pas de gagner seul, mais de faire gagner sa catégorie. Collaborez pour que votre groupe arrive avant d'être rattrapé. La victoire d'un coureur est la victoire de tout son groupe.



## Pour qui ?

Les cyclistes qui aiment la stratégie et le jeu d'équipe.

# Le Little Tour Ghost Team (#LTGT) : La Course des Stratèges

Une course par étapes sur 4 mercredis consécutifs (19h25) où la régularité et la stratégie priment.  
Le classement général est basé sur les points cumulés.

**FAL (First Across Line)**



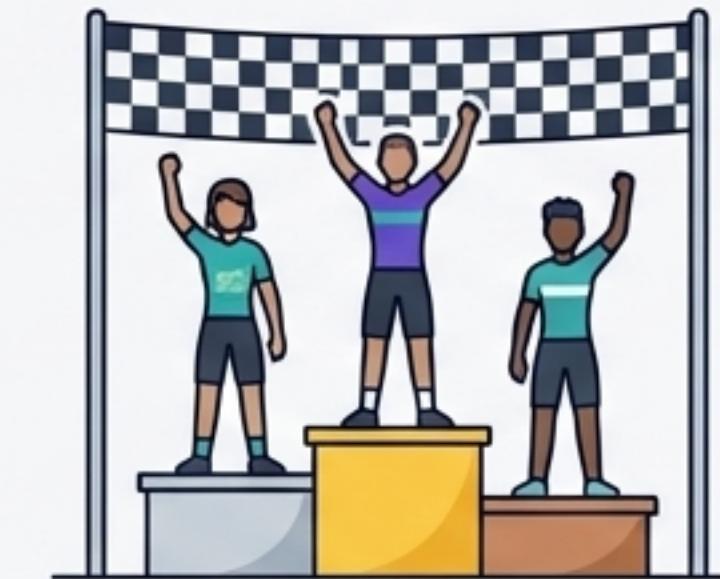
Points pour les 40 premiers sur les sprints et KOMs intermédiaires.  
(40, 39, 38...)

**FTS (Fastest Through Segment)**



Points pour les 5 meilleurs temps enregistrés sur ces mêmes segments.  
(10, 8, 6, 4, 2)

**FIN (Finish)**



Points attribués selon votre classement à l'arrivée.  
(100, 95, 92...)

La participation aux **4 événements est obligatoire** pour figurer au classement général final.

# Le Mini Little Tour (#MLTGT) : L'Intensité au Format Express

## Le Concept

Parfait pour ceux qui veulent du fun et de la bagarre sans y passer la matinée. 3 courses courtes et dynamiques enchaînées chaque samedi matin.



## Le Format 'Top Chrono'

- Fréquence:** Tous les samedis matins.
- Durée Totale:** 1 heure.
- Départs:** Course 1 (10h20), Course 2 (10h50), Course 3 (11h25).
- Objectif:** Du rythme, du plaisir, et un classement général pour ceux qui participent aux 3 épreuves.

# Le Cyclo-BlaBla : Oubliez la Balade, C'est LA Course du Dimanche !

**ATTENTION**

**⚠ ATTENTION :** Le nom est trompeur. C'est un événement purement COMPÉTITIF.

## Le Concept

Toutes les catégories partent ensemble pour une explication massive.

## Le Défi

Des parcours longs et exigeants de 50 à 100 km, avec classements Scratch ET par catégorie.

## L'Enjeu ULTIME

C'est le **seul événement** où vous pouvez gagner et porter le **maillot officiel de la Ghost Team** en jeu. Il faut souffrir pour le mériter !





# Le BlaBla Ghost Team – Spécial Girl : La Sortie 100% Conviviale

## Le Concept

Une sortie Zwift 100% sociale et détente, réservée aux femmes et ouverte à tous les niveaux.

## Les Règles du Jeu



**Objectif Zéro Compétition** : Pas de chrono, pas de classement. Le but est de rouler ensemble, discuter et passer un bon moment.



**Quand ?** : Un samedi sur deux à 09h45.



**Le +** : La discussion vocale sur **Discord** est fortement recommandée pour une expérience optimale.



**Flexibilité** : Possible de rejoindre jusqu'à 30 minutes +30min après le départ (si inscrite à l'avance).

# Les Entraînements de Groupe : Progresser Ensemble, Chaque Semaine



## Le Concept

Des sessions structurées chaque lundi (hors période ZRL) pour améliorer votre forme dans une ambiance motivante.



## Format de la Séance



- **Durée:** 45 à 60 minutes.
- **Structure:** Entraînement par blocs pour travailler des zones précises (seuil, VO<sub>2</sub>max, etc.).
- **Philosophie:** Pas de pression, on s'entraide et on reste groupés.



## Idéal pour

Construire sa forme semaine après semaine, en compagnie d'un peloton bienveillant.



# Alors, Quel Type de Rider Êtes-Vous ?

Si vous êtes **Le Stratège d'Équipe**



**Course Poursuite**

Si vous êtes **Le Puncheur Endurant**



**Little Tour (#LTGT)**

Si vous êtes **Le Compétiteur Pressé**



**Mini Little Tour (#MLTGT)**

Si vous êtes **Le Guerrier du Dimanche**



**Cyclo-BlaBla**



Si vous êtes **La Rideuse Sociale**



**BlaBla Spécial Girl**



Si vous êtes **Le Cycliste en Progression**



**Entraînements de Groupe**



# Comment Participer ? Rien de Plus Simple !



1. Ouvrez l'application Zwift Companion.



2. Allez dans la section "Événements".



3. Utilisez les filtres de recherche avec les tags officiels :

`#ghost` (Course Poursuite, Cyclo-BlaBla, Entraînements)

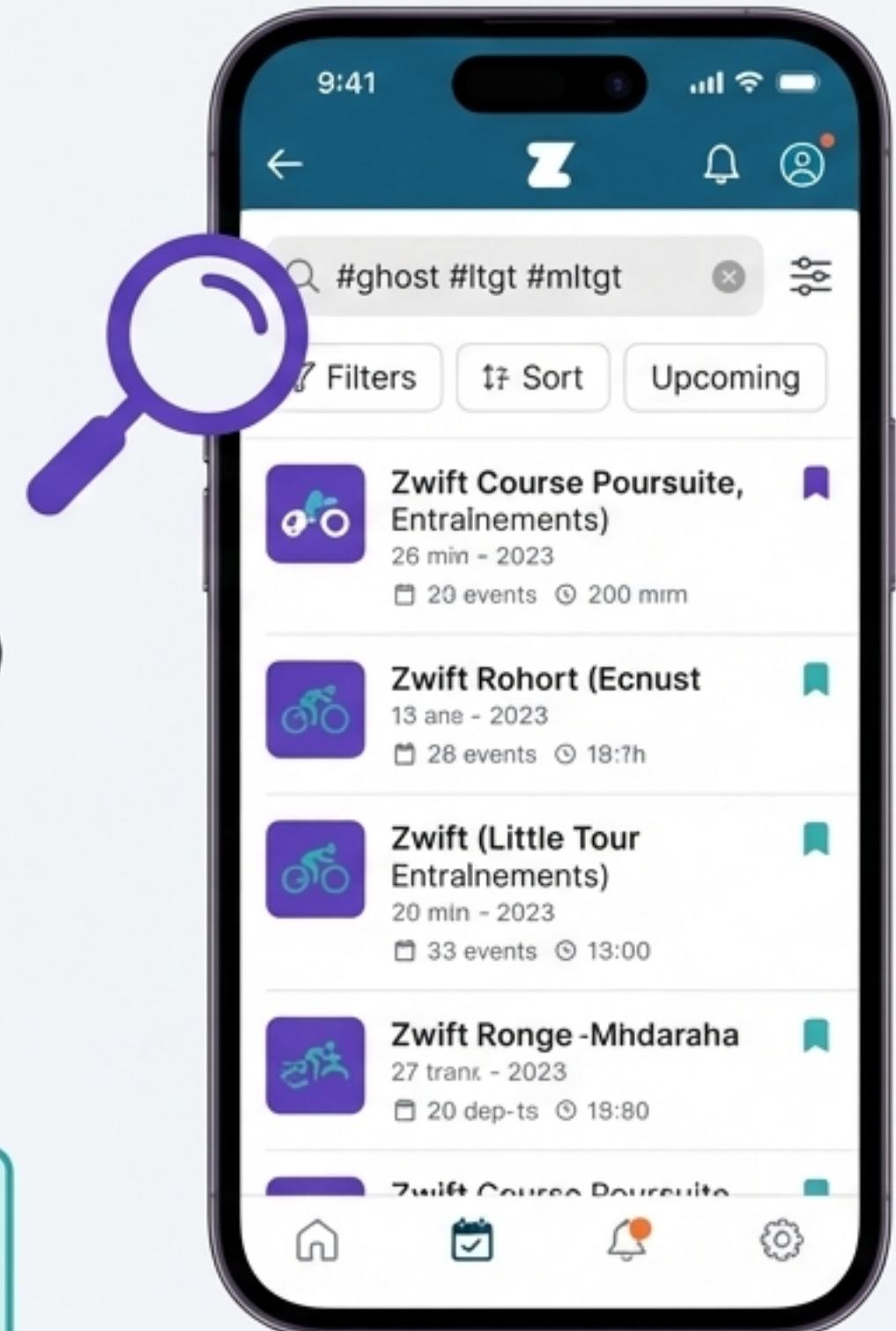
`#ltgt` (Little Tour)

`#mltgt` (Mini Little Tour)



4. Inscrivez-vous, et rendez-vous sur la ligne de départ !

Pour une vue d'ensemble, consultez le calendrier des événements sur [LeZwifteur.com](https://LeZwifteur.com).





# Ne Roulez Pas Seul : Rejoignez la Communauté sur Discord !

## Pourquoi nous rejoindre ?

- Pour discuter avant et après les courses.
- Pour utiliser le vocal et découpler la convivialité.
- Pour poser vos questions et obtenir des conseils.
- Pour faire partie d'une communauté de vrais passionnés.

\*\*Lien d'invitation en description de la vidéo !\*\*



# À Vous de Jouer !

Vous avez maintenant toutes les clés pour explorer l'univers des **événements Ghost Team**.

**Stratégie, intensité, compétition, convivialité... Le choix vous appartient.**

Nous n'avons plus qu'une chose à vous dire : on se retrouve sur les routes virtuelles !

# **Vous Avez Aimé Cette Vidéo ?**



Lâchez un  
**POUCE BLEU !**



**ABONNEZ-VOUS**  
à la chaîne "Zwifteur  
Youtube".



**ACTIVEZ LA CLOCHE**  
pour ne rien manquer.

Merci à tous et bon ride !