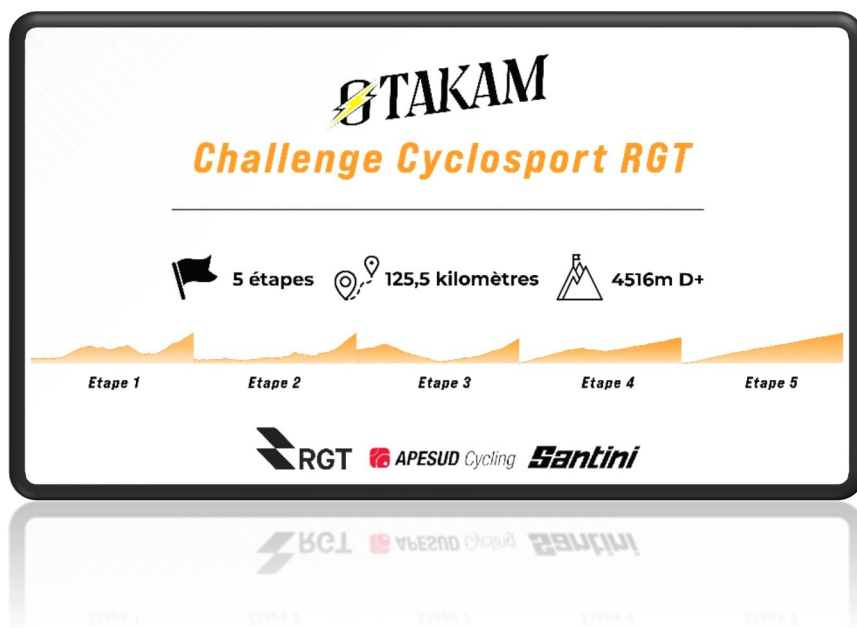


Challenge Cycloport RGT by OTAKAM

For English version, click [HERE](#)



Présentation du Challenge

Le **Challenge Cycloport RGT by OTAKAM** est une nouvelle compétition eSport se pratiquant sur home-trainer, sur la plateforme RGT.

Du **24 avril au 22 mai**, prenez part aux parcours de 5 grandes cycloportives, tous les **samedis matin à 10h**. Vous êtes un habitué de Zwift ? Alors vous n'aurez aucune difficulté à prendre en main RGT, autre application de vélo virtuel !

5 épreuves sont au programme de cette première édition : [l'Héraultaise](#), [l'Ariégeoise](#), la [Châtel Chablais Léman Race](#), la [Campilaro Cévennes](#) et la [Pyrénéenne](#).

Calendrier



Samedi 24 Avril (10h)

e-Héraultaise
28,7km / 754mD+

Participez



Samedi 1 Mai (10h)

e-Ariégeoise
33,4km / 790mD+

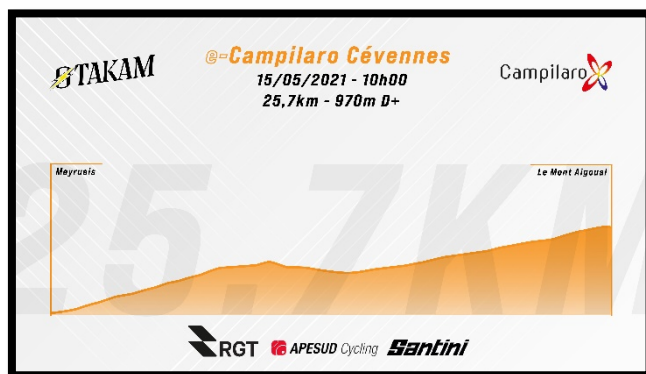
Participez



Samedi 8 Mai (10h)

e-Châtel Chablais Léman Race
21,1km / 594mD+

Participez



Samedi 15 Mai (10h)

e-Campilaro Cévennes
25,7km / 969mD+

Participez



Samedi 22 Mai (10h)

e-Pyrénéenne Col de Portet
16,6km / 1408mD+

Participez



Samedi 22 Mai (10h)

e-Pyrénéenne Pla d'Adet
10,8km / 866mD+

Participez

Classements & Performances

L'intégralité des parcours et des résultats seront à retrouver sur la plateforme otakam.fr, avec une « **Page Epreuve** » spécialement dédiée à l'événement.

Cliquez [ICI](#)

Votre **Classement Final**, modélisé par votre Perf OTK, sera calculé sur la base de vos 3 meilleures performances. Ainsi, participer aux 5 épreuves vous donne 2 chances supplémentaires pour obtenir de meilleures performances dans le but d'être mieux classé.

Pour avoir accès à l'ensemble de vos performances et évaluer votre progression entre chaque épreuve, vous pouvez également vous inscrire sur otakam.fr, c'est gratuit !

Lots & Récompenses

Pédalez pour être tiré au sort !

Un tirage au sort sera effectué après chaque épreuve entre les participants. Chaque samedi, deux coureurs auront l'opportunité de remporter un de nos nombreux lots.

Mais ce n'est pas tout ! A l'arrivée de l'ultime épreuve, **le 22 mai, un tirage au sort final** viendra récompenser les plus réguliers d'entre vous !
Les coureurs ayant participé au plus grand nombre d'épreuves seront donc favorisés
(*ex : 5 courses participées = 5x plus de chance d'être tiré au sort*).

Nous remercions nos partenaires [SANTINI](#) et [APESUD-Cycling](#) pour leur contribution aux lots.

Comment participer ?

La participation sur RGT est **gratuite** et **sans abonnement**. Il vous suffit de télécharger RGT Cycling Mobile App sur votre smartphone et RGT Screen sur votre ordinateur/tablette, de créer votre compte et de vous connecter avec votre home-trainer.

Il ne vous restera plus qu'à cliquer sur le lien de chaque épreuve, le samedi matin, avant le départ !

Prise en main de RGT

TUTORIEL COMPLET :

Pour plus d'informations lors de votre prise en main, vous pouvez accéder au tutoriel détaillé « **ELLES FONT DU VELO** » : cliquez [ICI](#)

MATERIEL NECESSAIRE :

- Un HT connecté **ANT+ ou Bluetooth** OU un **HT classique** avec capteur de puissance
- Un **smartphone** connecté à Internet
- Un **terminal compatible** également connecté à Internet (ordinateur, Apple TV, tablette)

PRINCIPALES ETAPES :

1. Téléchargez l'application **RGT Screen** (*disponible sur Mac, Windows, Apple TV, tablette*)
2. Téléchargez l'application **RGT Mobile App** (*disponible sur Android via Google Play & iOS via l'App Store*)
3. **Créez votre compte** via RGT Mobile App
4. Lancez RGT Screen et **connectez-vous** avec RGT Mobile App
5. **Connectez vos équipements** (home trainer, fréquence cardiaque, capteurs...)

Conditions Générales d'Utilisation

Pour participer aux épreuves, vous devez être préalablement inscrit sur RGT et avoir validé les [conditions générales d'utilisation](#) de l'application.

Recommandations Sport-Santé

Pendant l'effort :

- Privilégiez la pratique sur HT en extérieur, ou dans une pièce aérée, avec un ventilateur.
- Pensez à vous échauffer avant le départ de l'épreuve.
- Pensez à vous hydrater régulièrement pendant l'épreuve (d'avantage que si vous pédalez en extérieur).
- Si vous disposez d'un cardio fréquencemètre, utilisez-le.

Après l'effort :

- Evitez de descendre directement de votre HT. Faites tourner les jambes pour faire redescendre progressivement le cœur.
- Continuez votre hydratation en privilégiant une boisson minéralisée (riche en bicarbonates), très adaptée dans les minutes qui suivent un effort intense.
- Pensez à vous sécher et à vous changer très rapidement : n'oubliez pas, vous avez beaucoup transpiré, vous encourez donc un risque de refroidissement.

**Nous avons hâte de vous retrouver le Samedi 24 avril à 10h,
au départ de la première épreuve !**

OTAKAM
10, Avenue de l'Europe
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE
hugo@otakam.fr

