



Enregistrer son parcours sur STRAVA en 3 étapes

Strava est un site internet soutenu par une application mobile utilisé pour enregistrer des activités sportives comme par exemple la course à pied via GPS. En suédois, Strava signifie s'efforcer à faire quelque chose sans relâche.

Comment procéder en 3 étapes :

1° S'inscrire

Il faut t'inscrire sur le site suivant si tu n'as pas encore de compte en allant sur le site : <https://www.strava.com/?hl=fr> et te connecter selon les 4 options proposées ci-après.



Ou alors tu peux directement charger l'application sur ton smartphone via « Play Store »

Dans les deux cas tu peux t'inscrire en version gratuite pour participer à la course des Roches 2020

2° Identifier le parcours

Dès que tu es inscrit, tu pourras aller identifier le parcours appelé « **segment** » dans le jargon STRAVA. Tu peux y accéder soit en le recherchant dans le menu « Recherche de segment » et en tapant « Course des Roches 5km 2020 » ou « Course des Roches 10km 2020 ». Plus simple encore, tu cliques sur un des liens

10km : <https://www.strava.com/segments/23772226>

5km : <https://www.strava.com/segments/23772723>

Le parcours est cartographié. Tu peux même télécharger si nécessaire un **fichier GPX** qui te permet ensuite un guidage dans le terrain via ton GPS ou autre équipement adapté (pour ceux qui ont Strava en version payante)

3° Enfile tes baskets et commence l'enregistrement de ton activité

Une fois tes repérages et autres réglages « informatiques » fait, il te suffit de mettre tes baskets, te rendre sur la **ligne de départ**, et **commencer l'enregistrement de ton activité sur ton application Strava** –

N'oublie pas de sélectionner après avoir presser la touche « **Enregistrer** » d'activer dans tous les cas le mode « **course à pied** » puis clique sur « **Démarrer** ». **Pour ceux qui font le parcours en marchant, il suffit de donner un nom à l'activité strava qui inclut le mot marche.**

En passant la **ligne d'arrivée** tu n'as plus qu'à « **Terminer l'enregistrement** », toujours sur ton application STRAVA.

Ton parcours et ton temps sont automatiquement enregistrés sur le système et tu vas retrouver ta performance dans le tableau des résultats de l'application STRAVA. Tu constateras qu'il y aura peut-être déjà des temps d'enregistrés des années passées, mais nous ne considérerons que la période du 10 mai au 12 juin pour établir le classement. Tu peux refaire le parcours autant de fois que tu le souhaites. On considérera le meilleur de tes résultats.

Comme annoncé, si nous avons au moins une centaine de participants, nous organiserons **à une date et une forme qui restent à définir une remise des prix « conviviale »**, pour les meilleurs (course et marche) et par tirage au sort !

On compte sur toi et ne te prives pas de partager ces informations pour élargir à un maximum de personnes le cercle des participants.

Parcours « terrain » : il sera débroussaillé et balisé de manière simple dans le terrain au moyen de rubalise « Raiffeisen », de flèche « course des Roches » et de marquage voyant au sol . Soit attentif !

Ravitaillement : si tu vois sur le parcours une invitation à boire un peu d'eau ou à grignoter quelque chose, n'hésite pas à te servir, c'est organisé pour toi et te soutenir dans ton effort.

Allez bonne course et on se réjouit de voir gonfler le nombre de participants !