

Tutoriel Parcours GPS

Dans ce tutoriel, vous trouverez comment récupérer les circuits du calendrier du club, et les intégrer dans votre GPS

Tous les Parcours du CCFF sont disponibles a cette adresse :

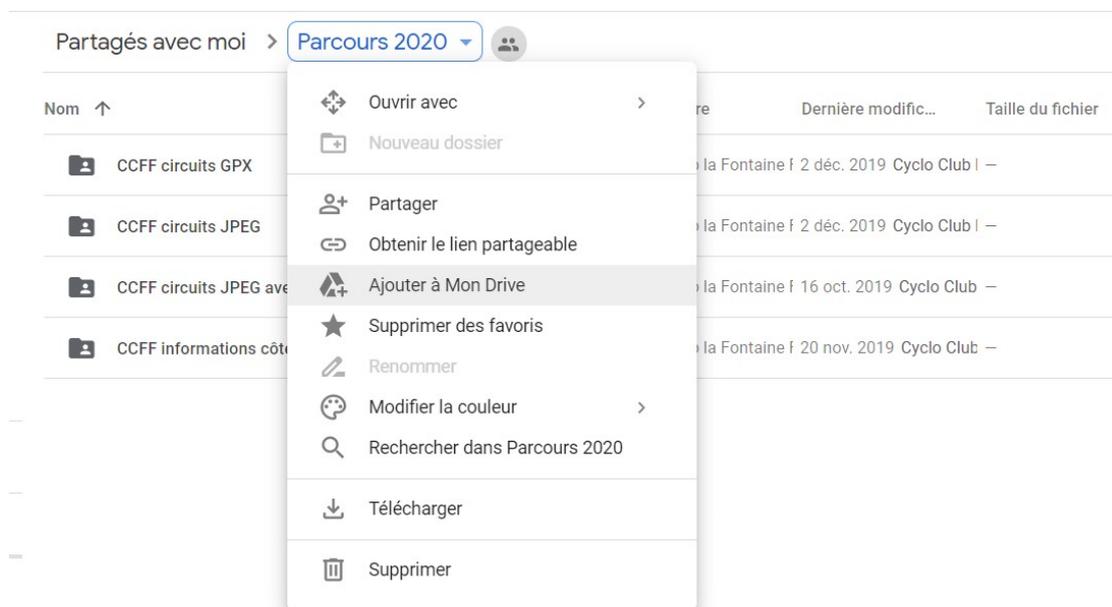
<https://drive.google.com/open?id=1YPa5nwJOL-hKfmLRbrlcXK2Ow9cNPucx>

En cliquant sur le lien, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Par un clic droit 2 possibilités :

- télécharger ou consulter le fichier qui vous intéresse au moment où vous en avez besoin.
- télécharger l'ensemble des fichiers pour les consulter ou les imprimer plus tard.

Pour les possesseurs de compte Google, vous pouvez synchroniser ces dossiers à votre compte Google Drive, en choisissant l'option « ajouter à Mon Drive » (voir photo suivante)



L'avantage de cette méthode, est que toute modification ou ajout effectué par les créateurs des parcours est automatiquement mise à jour dans votre Google Drive (l'accès aux fichiers n'est autorisé qu'en « lecture », ce qui veut dire que vous pouvez consulter ou télécharger. En aucun cas vous ne pouvez modifier les fichiers dans ce dossier afin d'éviter toute mauvaise manipulation).

Contenu des Parcours

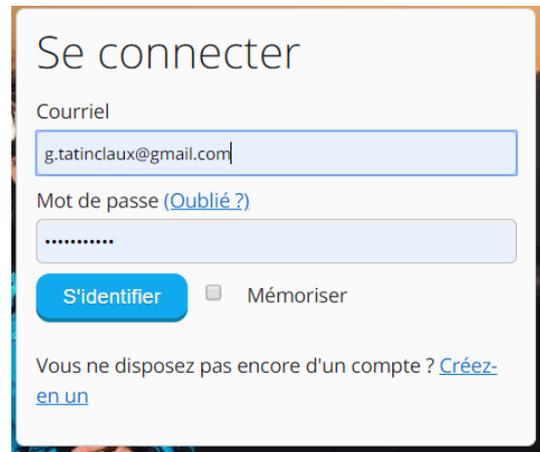
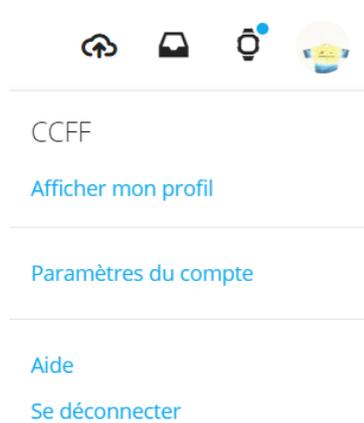
vous trouverez 4 dossiers comme suit :

- CCFF Circuits GPX : tous les parcours et plus au format GPX pour les ajouter à votre compteur favori ou votre montre
- CCFF Circuits JPEG : chaque parcours (capture d'écran Garmin Connect) avec circuit sur carte, distance et dénivelé
- CCFF Circuits JPEG avec infos : chaque parcours (comme le dossier au-dessus) avec un encart et les villes et villages traversés
- CCFF informations cotes : un petit résumé des cotes traversées avec photo et dénivelé

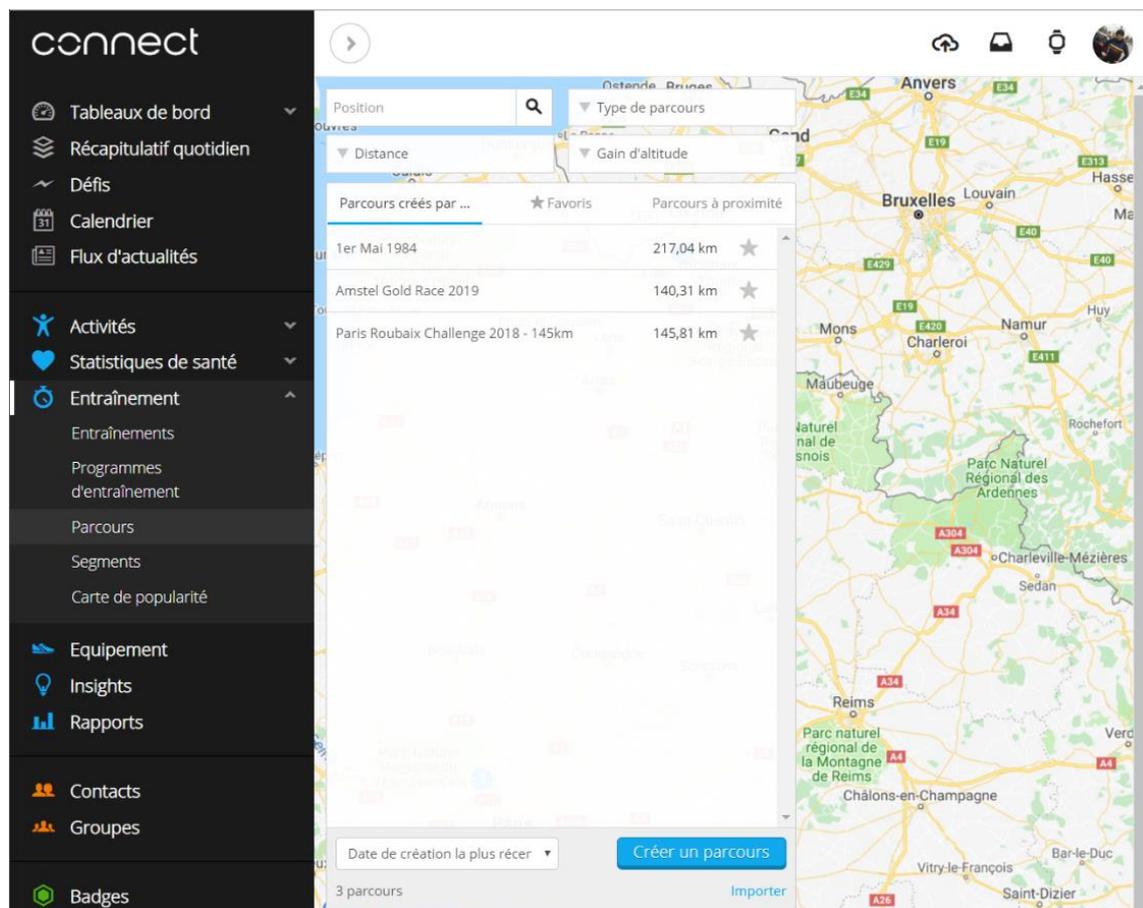
Tutoriel Garmin

Dans ce tutoriel, vous trouverez comment récupérer les circuits du calendrier du club, et les intégrer dans votre GPS Garmin

Méthode PC et Mac



Une fois sur votre compte, allez sur le raccourci dans la barre de gauche dans l'onglet suivant : **Entraînement -> Parcours**



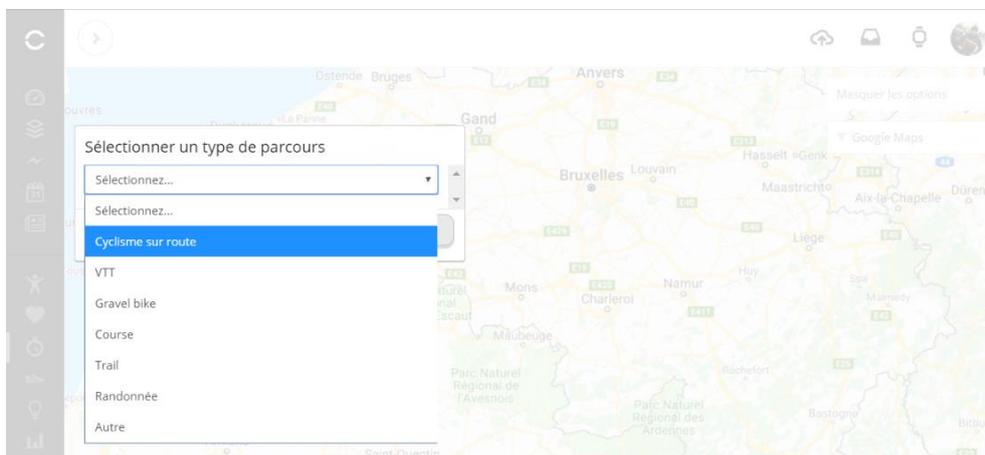
Cliquer sur : **Importer** (en bas sous l'icône Créer un parcours), la fenêtre suivante apparaît il vous suffit soit :

- de glisser le fichier GPX dans le rectangle pointillé
- de cliquer sur parcourir, et de choisir le fichier GPX dans le dossier de téléchargement

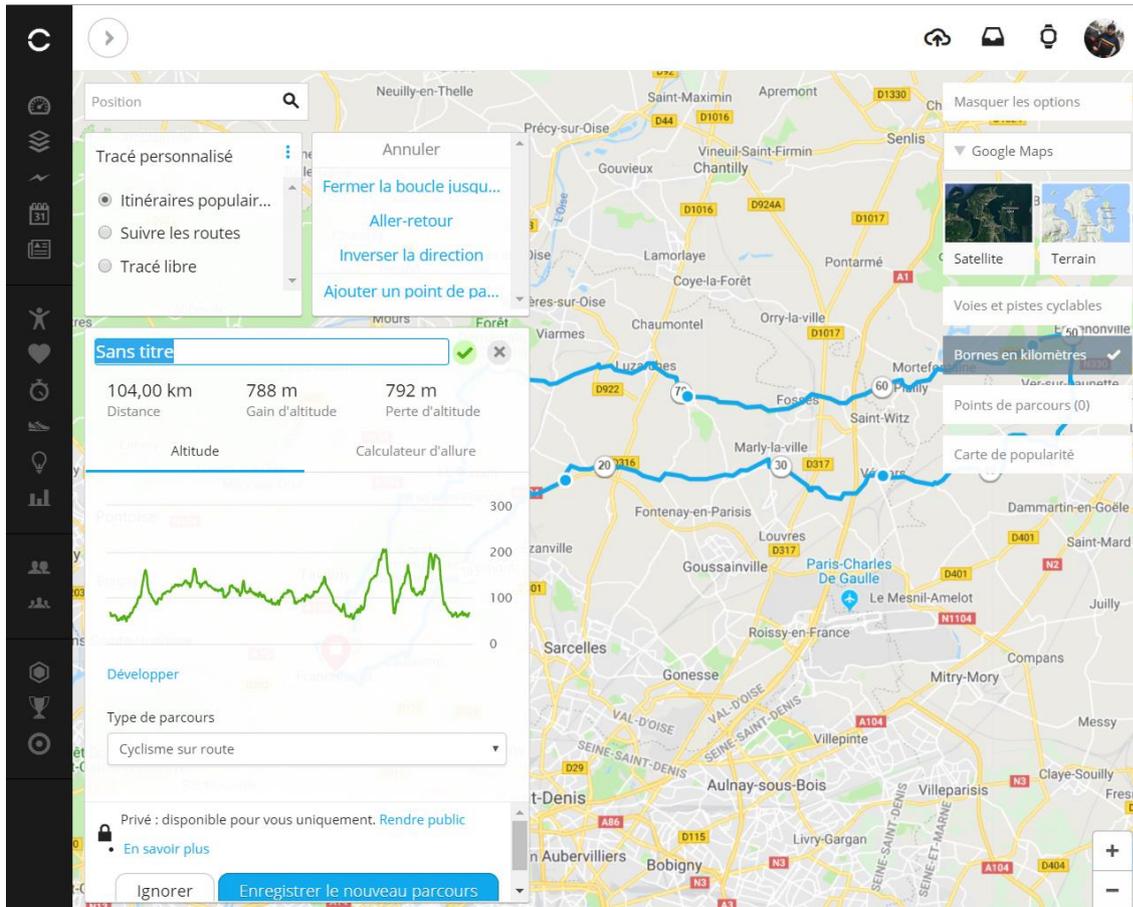
Et Cliquer sur l'icône **Mise en route**



Il suffit ensuite de préciser le type de parcours, ici il s'agit de **Cyclisme sur route**



Il vous reste à nommer le circuit en changeant le titre en cliquant sur le crayon et enregistrer le nouveau parcours. Dans l'exemple, je l'ai nommé **C174 – 104km**



Le parcours est maintenant enregistré sur votre compte Garmin

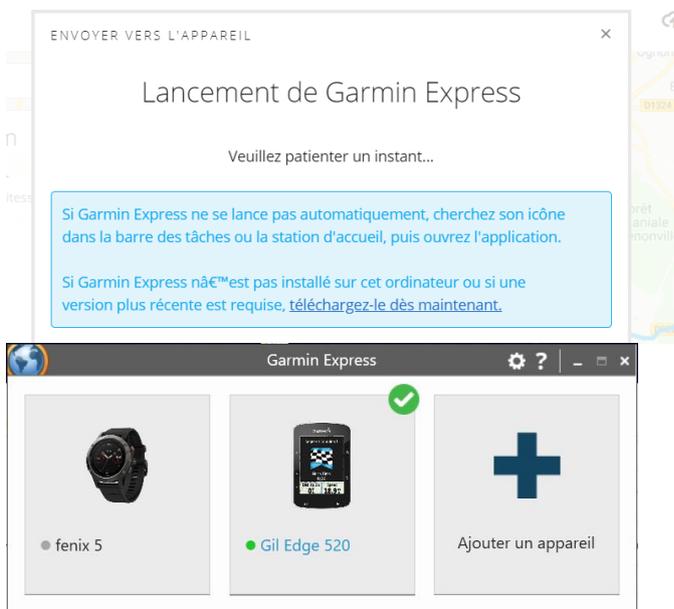
Pour finaliser, cliquer sur le parcours et cliquer sur **envoyer vers l'appareil**



La fenêtre suivante vous permet de choisir sur quel appareil transférer le parcours



Après avoir cliqué sur **Envoyer maintenant**, votre pc va lancer automatiquement **Garmin Express**, S'il n'est pas installé, un lien est proposé pour télécharger le logiciel



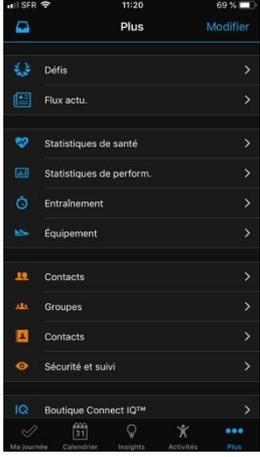
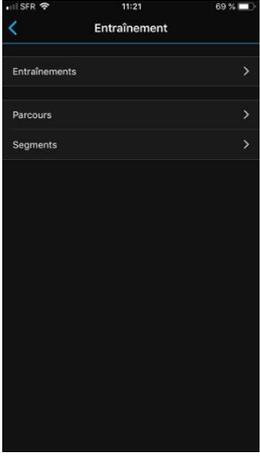
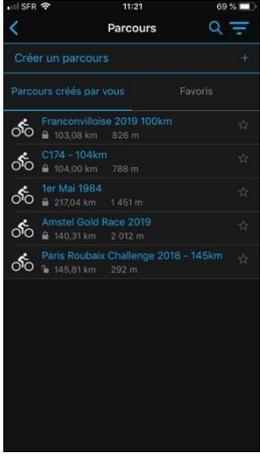
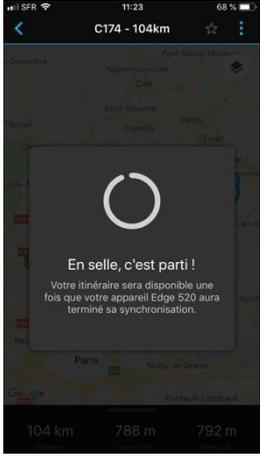
La synchronisation se fait automatiquement.



Félicitations, le parcours est sur votre GPS Garmin

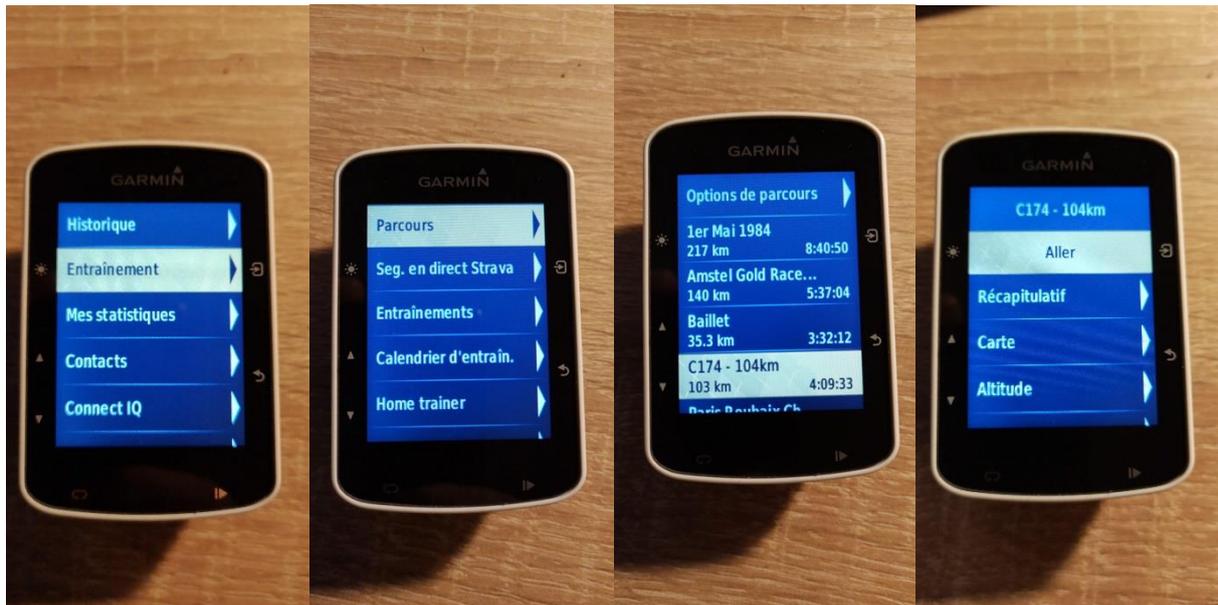
Méthode Smartphone (uniquement si les circuits sont sauvegardés au préalable sur votre compte)

Via l'application **Garmin Connect** (Android ou IOS)
Attention, votre GPS doit être connecté en Bluetooth au smartphone

<p>1°) Lancer Garmin Connect</p> 	<p>2°) Cliquer sur plus (en bas à droite)</p> 	<p>3°) Cliquer sur Entraînement</p> 
<p>4°) Cliquer sur Parcours</p> 	<p>5°) Choisir le Parcours au choix (pour l'exemple C174)</p> 	<p>6°) Cliquer sur les 3 points verticaux en haut à droite</p> 
<p>7°) Cliquer sur Envoyer vers l'appareil</p> 	<p>8°) Choisir GPS Garmin</p> 	<p>9°) Fin</p> 

Sur votre GPS Garmin

il ne rester qu'à sélectionner le circuit et c'est parti

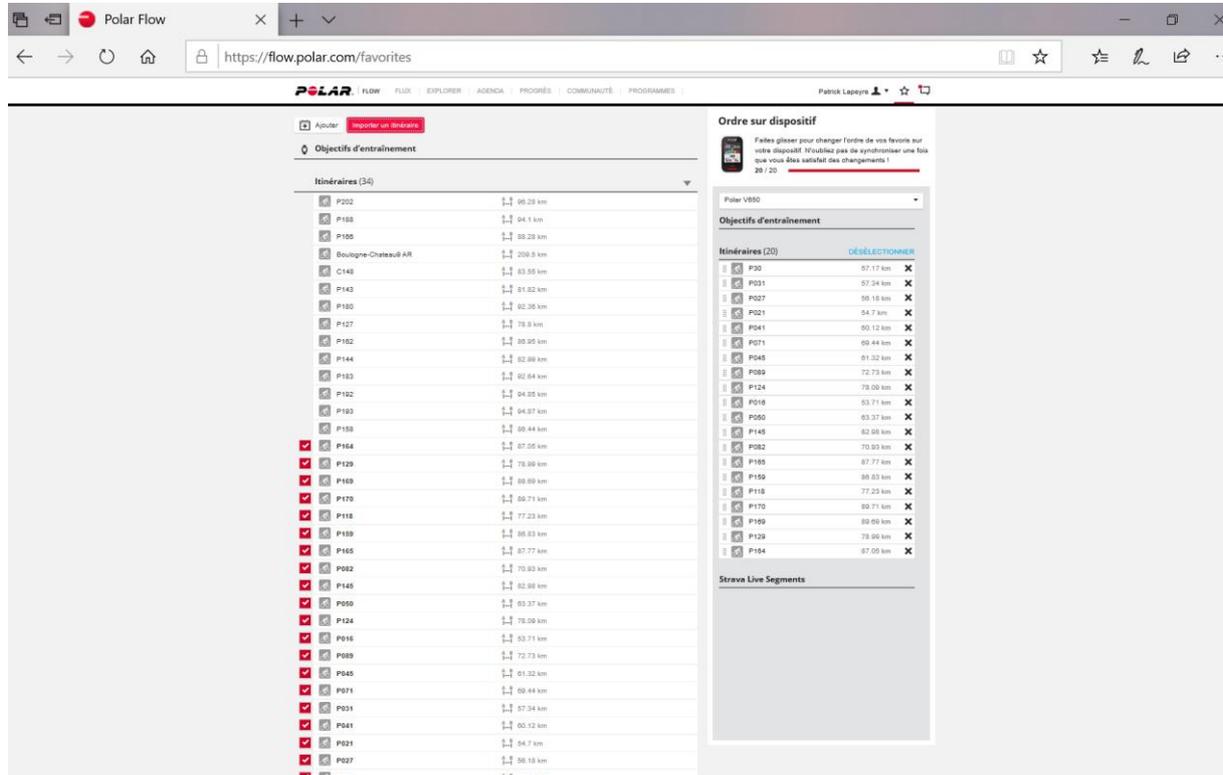


POLAR FLOW

Si vous avez un GPS Polar, l'extraction des GPX est identique.

Une fois Polar Flow lancé : allez dans vos favoris (cliquez /étoile dans le bandeau en haut à droite)

Puis sur **Importer un itinéraire**



The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW' and various menu items. The main content area is titled 'Objetifs d'entraînement' (Training Objectives). On the left, there's a list of 34 itineraries with checkboxes. On the right, there's a sidebar titled 'Ordre sur dispositif' (Order on device) showing a list of 20 itineraries to be imported to a Polar V850 device. The sidebar also has a 'DÉSÉLECTIONNER' (Deselect) button.

Allez chercher le GPX souhaité dans le répertoire où vous l'avez déposé suite à l'extraction du Compte Google CCFF et cliquez sur **Importer**.

Il va se placer à droite dans votre liste d'itinéraire. Choisissez (si nécessaire) le dispositif sur lequel vous souhaitez l'importer et cochez à gauche les itinéraires que vous souhaitez y importer (dans la limite de 20 au total)

Ils se placeront en haut et premiers dans la liste, vous pouvez ensuite les déplacer dans celle-ci. Cette liste sera chargée dans cet ordre sur votre GPS lors de la prochaine synchronisation.

OPENRUNNER : Site externe offrant des parcours GPX

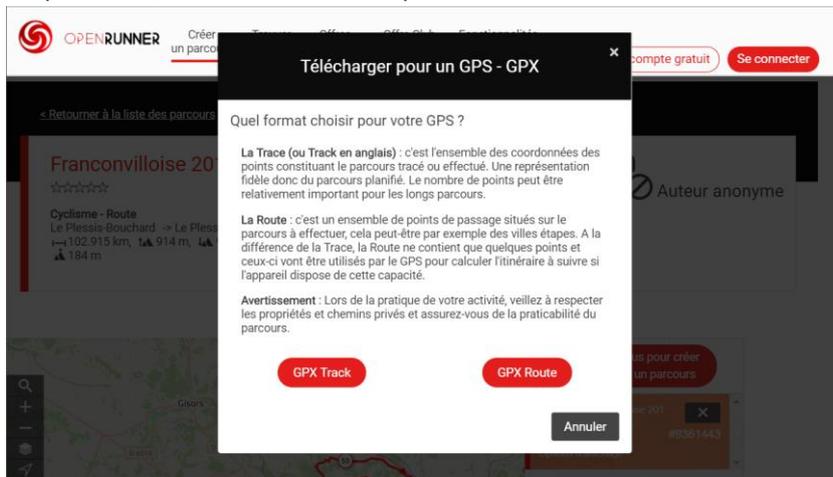
Vous pouvez également importer des parcours via d'autres sites tel que : www.openrunner.com
 Cliquer sur : **trouver un parcours**, dans l'exemple j'ai choisi le parcours de la Franconilloise

13 Parcours

[Voir le détail](#) [Ajouter à mes favoris](#) [Annuler](#)

ID	Nom du parcours	Activité	Départ	Arrivée	Distance (km)	D+ (m)	D- (m)	Dat
9361443	Franconilloise 2019: 100 dep... ☆☆☆☆☆	Cyclisme - Route	Le Plessis-Bouchard	Le Plessis-Bouchard	102.92	914	914	15-201

Télécharger le parcours, je préconise GPX Track, pensez toujours à renommer le fichier avec le nom du parcours, afin de le retrouver plus facilement



Pour finir, reprendre les étapes pour ajouter le parcours à votre compte Garmin jusqu'au transfert vers votre GPS