

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)

om ↑	`	¢∱⇒	Ouvrir avec	>	re	Dernière modific	Taille du fichie
	CCFF circuits GPX	+	Nouveau dossier) la Fontaine	F 2 déc. 2019 Cyclo Club I	-
	CCFF circuits JPEG	e D	Partager Obtenir le lien partageable) la Fontaine	F 2 déc. 2019 Cyclo Club I	_
	CCFF circuits JPEG ave	A +	Ajouter à Mon Drive) la Fontaine	F 16 oct. 2019 Cyclo Club	-
	CCFF informations côt	★ // ⑦ Q	Supprimer des favoris Renommer Modifier la couleur Rechercher dans Parcours 2020	>) la Fontaine	f 20 nov. 2019 Cyclo Club	-
		₹	Télécharger				
		面	Supprimer				

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 veux 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

r 🕰 🗘	Se connecter
CCFF	Courriel g.tatinclaux@gmail.com
Paramètres du compte	Mot de passe (<u>Oublié ?</u>) S'identifier Mémoriser
Aide Se déconnecter	Vous ne disposez pas encore d'un compte ? <u>Créez-</u> <u>en un</u>

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

connect	\diamond		🐢 🖬 ፬ 🍏
🙆 Tableaux de bord 🛛 👻	Position Q Type de parcou	irs Cond	Anvers
😂 Récapitulatif quotidien	V Distance		E19
✓ Défis	Parcours créés par 🛧 Favoris Parcou	urs à proximité	Bruxelles Louvain Ma
 Calendrier Elux d'actualités 	ur 1er Mai 1984 217,04	1 km ★ *	
	Amstel Gold Race 2019 140,31	km ★	RAX RD
🏋 Activités 🛛 👻	Paris Roubaix Challenge 2018 - 145km 145,81	km 🛨 Mons	E120 Namur
💙 Statistiques de santé 🛛 👻		Somethica	Charleton Ean
🗴 Entraînement ^		Maubeuge	LL HA
Entraînements		Naturel 2-	Rochefort
Programmes d'entraînement		Silois	Paic Naturel Régional des Ardennes
Parcours	C. Saint		
Segments			Charleville-Mézières
Carte de popularité	N 200 201		A34
👟 Equipement	Beauvais Company	A.	XILA
Insights		Paime	
11 Rapports	C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	Parc naturel	Verd
9 <u>10</u>		régional de la Montagne de Reims	
Contacts		Châlor	is-en-Champagne
Groupes	u: Date de création la plus récer 🔻 Créer un	n parcours	Vitry-le-Francois Bar-le-Duc
Badges	3 parcours	Importer	Saint-Dizier

<u>Méthode PC et Mac</u>



Cliquer sur : **Importer** (en bas sous l'icône Créer un parcours), la fenêtre suivante apparait 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



Cyclo-Club la Fontaine Franconville



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

ENVOYER VERS L'APPA	REIL		×
	C174 - 104km		
104,00 km Distance	 Vitesse moyenne	 Objectif de temps	
	Gil Edge 520	٣	
	Envoyer maintenant		
	Besoin d'aide ?		

Apres 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.

)			Garmin	Express		۵	?	-	×
	♠		Gil Edge Connecté	520						
(⊘	Fin de la syncl	nronisation !							×
	Votre	liste d'attente	9		Synchronisation le Co	ette fois-c	i unic	quem	ient	^
	Vou Derniè Versio	s êtes à jou re vérification : Ce on : 12.90	IT ! ette fois-ci uniq	luement	Ċ	Sync	hror	niser		

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



Cyclo-Club la Fontaine Franconville



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

🖷 🖅 🤿 Polar Flow	× + ~			- 0 ×
\leftarrow \rightarrow \circlearrowright \textcircled{a} https://	//flow.polar.com/favorites			
		ER AGENDA PROGRÈS COMMUNAUTÈ PROGRAMMES	Patrick Lapeyre 上 🔹 🕁	
	Acoder Importune underland Objectifs d'entraînement Itinéraires (34)		Ordre sur dispositif Files glasser pour changer l'ordre de vas fevoris sur vice dispositi. // Youdiles pas de synchroniser une fois que vous éless assistait des changements 1 20 / 20	
	P202	1.1 06.28 km	Polar V850 +	
	E	6 T Dation	Objectife d'enterlanment	
	F3 p 14	1 02.70 km	Objectis d'entrainement	
		A R man a sur	Itinéraires (20) DésèLECTIONNER	
	El cua	1-1 200-0 km + 0 05 85 km	P30 67.17 km X	
		A B na shire	57.34 km X	
	P143	A Reserve	🛐 P027 50.18 km 🗙	
	53 P100	1-1 02.36 km	🗄 🔝 P021 54.7 km 🗙	
	F127	100 78.8 km	🚮 P041 60.12 km 🗙	
	P162	i at 25.25 km	🛐 P071 69.44 km 🗙	
	P144	8. 8 82.89 km	1 P045 01.32 km X	
	P183	≜ 0 3⊶1 92.64 km	P089 72.73 km X	
	P192	14 94.35 km		
	P193	1-1 D4.87 km	1 53 P040 6337 km X	
	P158	0.44 km	P145 82.98 km X	
	P164	6-0 87.05 km	1 1 P082 70.03 km 🗙	
	P129	14 78.89 km	🚮 P185 87.77 km 🗙	
	P169	0.00 km	🗄 🚮 P159 88.83 km 🗙	
	P170	1.1 50.71 km	🗄 🔛 P118 77.23 km 🗙	
	P118	1 1 77 23 km	🛐 P170 E0.71 km 🗙	
		6 8 00 00 km	P169 89.69 km X	
		A 8 42 77 1-	P129 78.99 km X	
		bel of it with	E BM FIRE	
	E Posz	I T YONG KW	Strava Live Segments	
	P145	1-1 82.98 km		
	P050	1 63.37 km		
	P124	10 78.00 km		
	P016	1-1 53.71 km		
	P089	1-1 72.73 km		
	P045	⁸ <mark>H</mark> 61.32 km		
	P071	4 8 €02.44 km		
	P031	8 8 57.34 km		
	P041	1-8 00.12 km		
	P021	≜ 9 54.7 km		
	P027	0.0 50.18 km		
	P30	1.5 57.17 km		

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 : <u>www.openrunner.com</u> Cliquer sur : **trouver un parcours,** dans l'exemple j'ai choisi le parcours de la Franconvilloise

		R Créer un parcours	Trouver Off un parcours Parti	res Offre culier et Orgar	Club For nisateur	rctionnalités Français	Créer un cor	npte gratuit) Se conr	iec
		Accéde par des	ez à plus coureurs profe	de 5 00 , des cy sionnel	0 000 vclistes ls et ar	parcou s, des r nateurs	rs déjà cre andonneu s !	éés rs		
	Lo	ocalité de départ		Localité d'a	arrivée		Voir les localit carte	és sur une		
	Sélec	tionnez une acti 4		oise			Auteur			
	Distanc	ce 0 km 200 km et plus	å	•	Dénivele positif	é 0 m e 4000 m et	plus	•		
				Re	chercher					
13 Par	cours									
• V	oir le détail	🔍 Ajouter à m	es favoris Ann	uler						
		Nom du parco	ours 🌢	Activité	Départ 🍵	Arrivée	Distance (km)	D+ (m)	D- (m) 🍵	r
æ	026144	Franconvillois	e 2019: 100 dep	Cyclisme -	Le	Le	102.02	014	014	1
অ	9361443	3 & & & & & & & & & & & & & & & & & & &		Route	Plessis- Bouchard	Plessis- Bouchard	102.92	914	914	2
< Ret	tourner à la liste	e des parcours			Fr	ançais 🕈 🔘	creer un compte gra	dilit Se co	Innecter	
FI		laine 2010:	: 100 depuis	Francon	ville					
	ranconvil	loise 2019.								
ណ	ranconvil ແມ່ນໃຫ້	101Se 2019.					-V Au	teur anon	yme	
☆n Cyr Le	ranconvil ລະອະດາຊ clisme - Route Plessis-Boucha 102.915 km, f,	101SE 2019. 1rd -> Le Plessis-Bo ▲914 m, ▲914 r	ouchard m 📣 23 m	土 Télécharge	er pour un Gl	PS	-V AU	teur anon	yme	
Gyu Le III	Canconvil សំអំជាត់អំ clisme - Route Plessis-Boucha (102.915 km, 1) .184 m	IOISE 2019. Ird -> Le Plessis-Bc \$ 914 m, \$	ouchard m 🗚 23 m	🛨 Télécharg	er pour un Gl	PS	-V Au	teur anon	yme	
	Clame - Route Plessis-Bouch 102.915 km, tr 184 m	rd -> Le Plessie &	ouchard m 22 m	L Télécharg	er pour un Gl	25	dentifiez-vous pour o ou modifier un parco Franconviliose 201 15 km #S outsidante	teur anony	yme	
☆ Y Le L A	Clame - Route Plessis-Boucha 102.015 km, t. 184 m	rd -> Le Plessie & a 914 m, La 914 1	ouchard m 22 m	L Télécharg	er pour un Gf	25) (102.9 (102.9 (102.9 (102.9) (102.9) (102.9) (102.9) (102.9)	dentifiez-vous pour o ou modifier un parco comodifier un parco franconvilese: 201 15 km #5 chalichage	éer 13 361443	yme	
	Canconvil chora κ olime - Rote Plessis Boucha 102.915 km, tr 184 m	Indise 2019.	ouchard m 23 m	L Télécharg	er pour un Gi	25 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	dentifiez-vous pour co umodifier un parco Francowitaise 201 (5 km #5 d'attichage	éer Jrs 361443	yme	
	Clame-Route Plessis-Bouch 102.915 km, tr 184 m	India -> Le Plessia-Re a 914 m, La 914 1	ouchard m 23 m	L Télécharg	er pour un Gi	25	dentifiez-wous pour o ou modifier un parco franconviluose 201 5 km #5 costinitage costinitage costinitage costinitage eter	éer 13 961443	yme	



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