

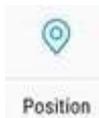
## Comment utiliser Strava et comptabiliser des km pour le club?

1. Inscrivez-vous sur Chronorace et Strava et faire le lien entre les deux à l'aide du mail reçu de chronorace. Plus d'info sur notre page club suivante : <http://kodokan-dottignies.be/index.php/jme-bouge-pour-mon-club/>

2. Installez Strava sur votre gsm (ou utiliser votre montre GPS)

3. Avant chaque marche/course

a) Activez le GPS (position)

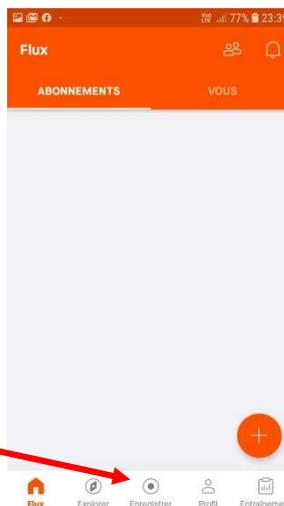


de votre GSM

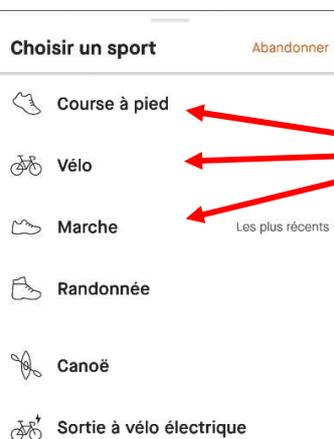
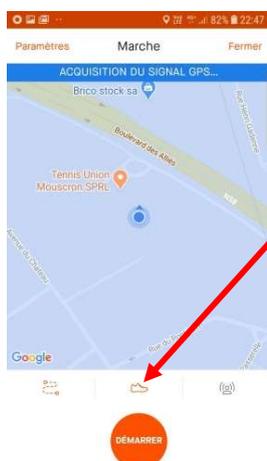
b) Démarrez l'application Strava



c) Cliquez sur enregistrer en bas au milieu



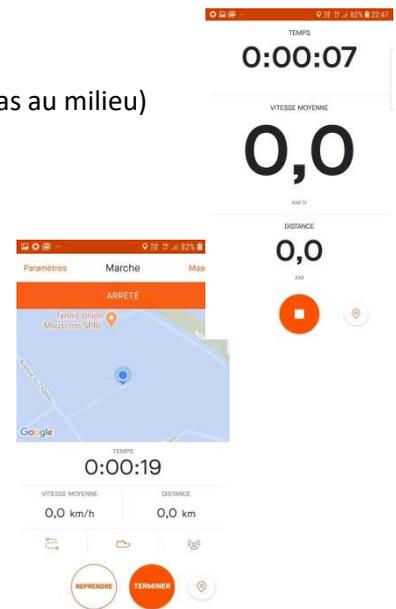
d) Ceci apparaît à l'écran. En fonction de votre activité, vous devez choisir entre « Course à pied », « Vélo », « Marche » et « Natation »



e) Il vous reste à cliquer sur démarrer avant de commencer votre marche/course.

f) A partir de maintenant vos déplacements vont être enregistrés.  
Lorsque vous souhaitez arrêter, appuyez sur le stop (le carré en bas au milieu)

g) Vous obtenez alors quelques choses de ce style.  
Vous pouvez alors choisir de reprendre l'enregistrement de vos déplacements ou de clôturer votre marche.  
Pour clôturer votre marche choisissez terminer en bas au milieu.



h) Strava vous propose alors de sauvegarder votre marche/course. Ce que vous faites en appuyant sur enregistrer en haut à droite.  
Si à ce moment-là votre GSM a accès à internet la synchronisation se fera immédiatement sinon elle se fera lorsque celui-ci aura accès à internet.



4. Quelques heures après votre première marche/course, vérifiez sur votre page personnelle ou sur la page club de chronorace que vos km ont été comptabilisés.  
Si ce n'est pas le cas pas de panique, vous avez trois jours pour solutionner le problème car lors de la réalisation du lien entre chronorace et Strava, les km des marches/courses des 4 jours précédents sont comptabilisés.

Si vous rencontrez des problèmes n'hésitez pas à consulter les FAQ sur <https://www.zatopekmagazine.com/jecours/jme-bouge-pour-mon-club/> ou à nous poser directement vos questions.

Merci pour votre soutien !