



ASTUCES ET CONSEILS

Sachant que chaque type de montre ou applications enregistrent des données différentes, nous vous conseillons de courir une distance légèrement supérieure à celle de votre inscription.


Votre temps sera arrêté **EXACTEMENT** à la distance que vous avez choisie lors de votre inscription.




RECUPERATION DU FICHER GPX DE LA COURSE



Pour récupérer votre course au format .GPX

- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **STRAVA**.
- Aller dans la rubrique **ENTRAINEMENT → MES ACTIVITES**.
- Sélectionner la course souhaitée dans la liste.
- Cliquer sur  et choisir **EXPORTER EN GPX**.
Le fichier de votre course « .gpx » est alors enregistré sur votre PC.



- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **GARMIN Connect**.
- Aller dans la rubrique **ACTIVITE → TOUTES ACTIVITES**.
- Sélectionner la course souhaitée dans la liste.
- Cliquer sur l'**icône d'engrenage**  (en haut à droite de la page).
- Cliquer sur **EXPORTER EN GPX**.
Le fichier de votre course « .gpx » est alors enregistré sur votre PC.




- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **POLAR FLOW**.
- Aller dans la rubrique **AGENDA**.
- Sélectionner la course souhaitée sur l'agenda.
- Cliquer sur **EXPORTER LA SEANCE** (en bas de page).
- Cliquer sur **ITINERAIRE (GPX)**.
Le fichier de votre course « .gpx » est alors enregistré sur votre PC.



- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **TOM TOM**.
- Aller dans la rubrique **ACTIVITE**.
- Sélectionner la course souhaitée.
- Cliquer sur **PARTAGER**.
- Choisir et cliquer sur le format **.GPX**.
- Enregistrer le fichier .GPX sur votre PC.



- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **ENDOMODO**.
- Aller dans la rubrique **ACTIVITE**.
- Sélectionner la course souhaitée sur le calendrier et cliquer sur la flèche Bas  (à droite des icônes Facebook et Twitter).
- Cliquer sur **EXPORTER**.
- Choisir le format **.GPX** et cliquer sur le bouton vert **EXPORTER**.
- Enregistrer le fichier .GPX sur votre PC.



- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **SUNNTO MOVESCOUNT**.
- Ouvrir le **MOVE** que vous voulez exporter.
- Cliquer sur **OUTILS** et sélectionner **EXPORT AU FORMAT GPX**.
L'exportation démarre automatiquement.



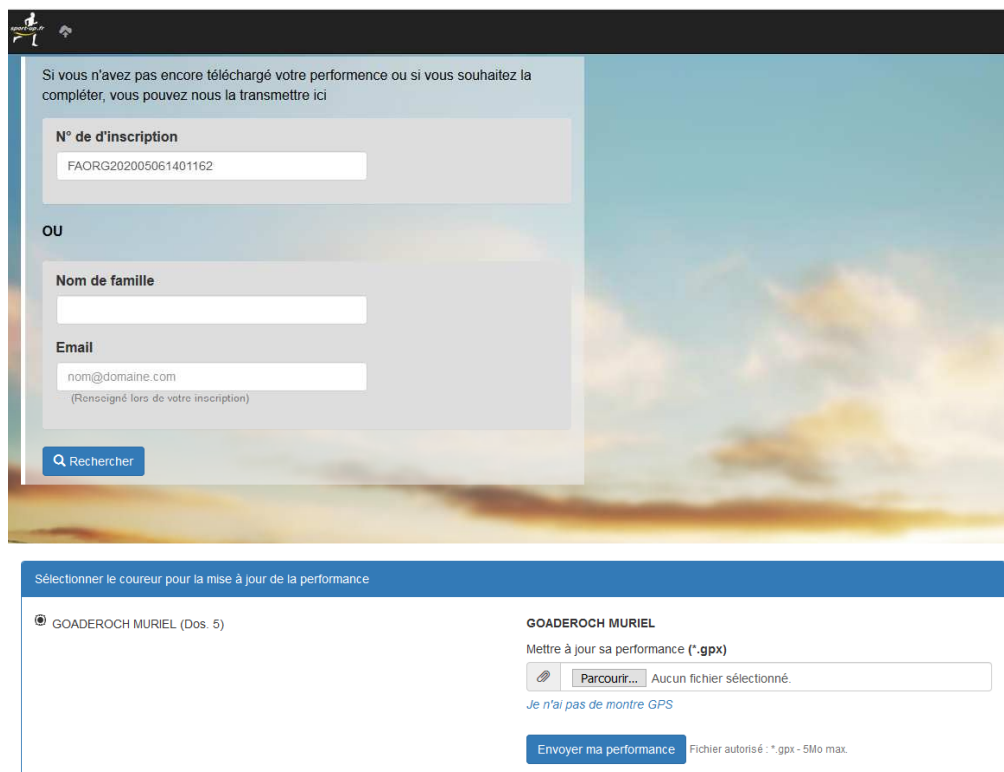
- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **RunKeeper** (<https://runkeeper.com/>).
- Aller dans l'une de vos **ACTIVITES** et cliquer sur le **bouton GPX** (en bas de votre page).
Le fichier de votre course « .gpx » est alors enregistré sur votre PC.



- Brancher la montre sur votre PC.
- Vous connecter à votre compte **FITBIT**.
- Aller dans la rubrique **JOURNAL → ACTIVITES**.
- Sélectionner l'activité souhaitée et cliquer sur **AFFICHER LES DETAILS**.
- Cliquer sur et choisir **EXPORTER EN FICHER TCX**.
- Enregistrer le fichier téléchargé sur votre ordinateur.

IMPORT DU FICHER GPX SUR WWW.SPORT-UP.FR

- Vous connecter au module d'envoi de votre course via le lien fournit lors de votre inscription sur www.sport-up.fr.
- **Saisir votre numéro d'inscription** fournit par www.sport-up.fr ou **votre nom de famille + votre adresse email** et cliquer sur **RECHERCHER**.
- Sélectionner votre nom et prénom.
- Cliquer sur **PARCOURIR**.



Si vous n'avez pas encore téléchargé votre performance ou si vous souhaitez la compléter, vous pouvez nous la transmettre ici

N° de d'inscription
FAORG202005061401162

OU

Nom de famille
[input type="text"]

Email
nom@domaine.com
(Renseigné lors de votre inscription)

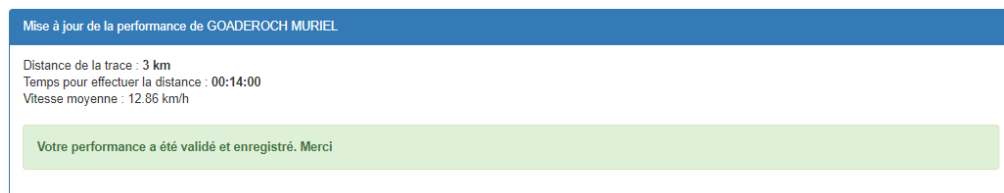
Rechercher

Sélectionner le coureur pour la mise à jour de la performance

GOADEROCH MURIEL (Dos: 5)

GOADEROCH MURIEL
Mettre à jour sa performance (*.gpx)
Parcourir... Aucun fichier sélectionné.
[Je n'ai pas de montre GPS](#)
Envoyer ma performance Fichier autorisé : *.gpx - 5Mo max.

- Choisir le fichier .gpx de la course que vous avez enregistré sur votre PC et cliquer sur **ENVOYER MA PERFORMANCE**.
- La fenêtre ci-dessous apparait lorsque votre performance est enregistrée.



Mise à jour de la performance de GOADEROCH MURIEL

Distance de la trace : 3 km
Temps pour effectuer la distance : 00:14:00
Vitesse moyenne : 12.86 km/h

Votre performance a été validé et enregistré. Merci