

CHRONO connecté

MODE D'EMPLOI

Téléchargement fichier TCX

1 **STRAVA**

2 **GARMIN**[™]

3 **POLAR**[®]

4 **TOMTOM**

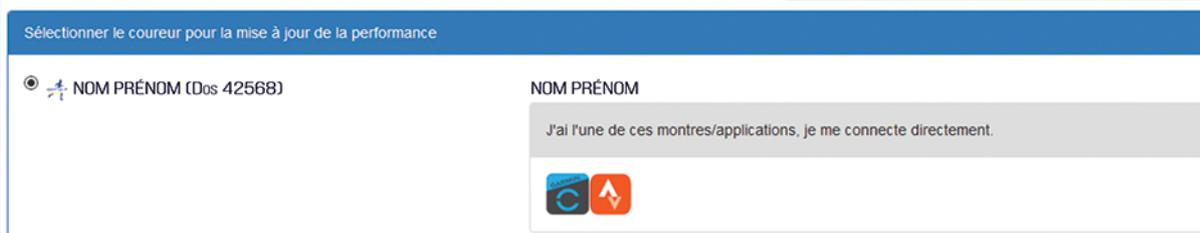
5 **SUUNTO**
MOVESCOUNT

6 **fitbit**

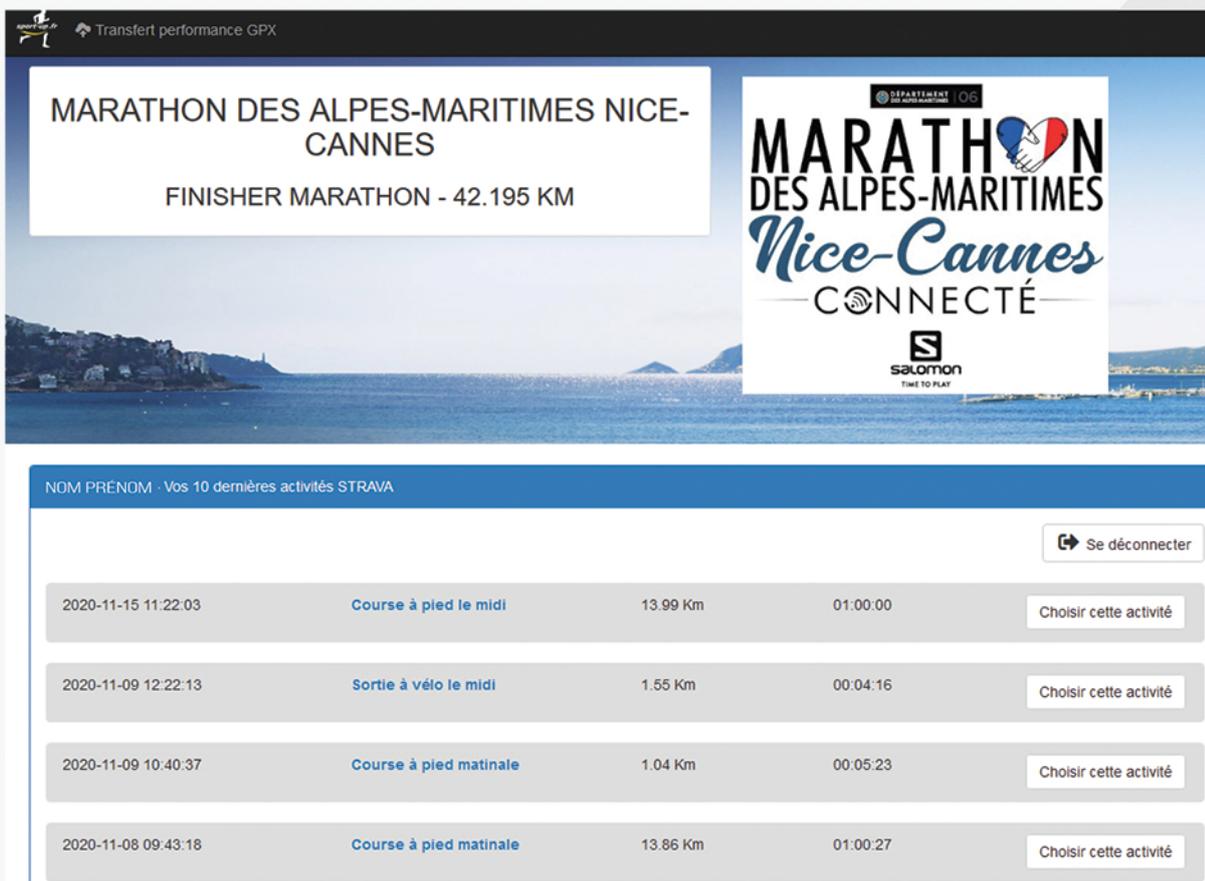
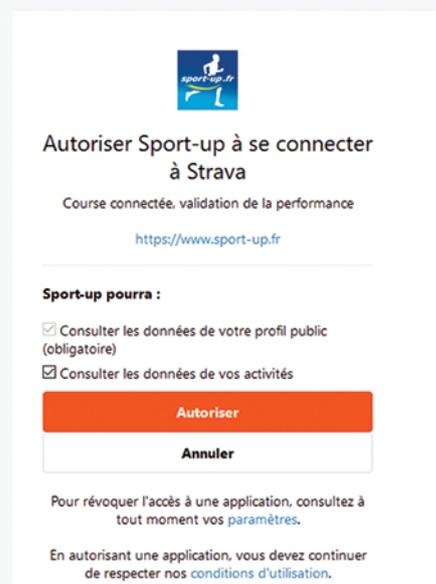
- ALLER SUR LE SITE INTERNET DE LA COURSE CONNECTÉE.
- CLIQUER SUR LE BOUTON **J'ENREGISTRE MA SORTIE.**
- INDICER SON « **NOM DE FAMILLE OU DOSSARD** » + « **EMAIL OU ANNÉE DE NAISSANCE** » ET CLIQUER SUR RECHERCHER



- SÉLECTIONNER « **NOM ET PRÉNOM** » ET CLIQUER SUR L'ICÔNE **STRAVA**



- AUTORISER **SPORT UP** À SE CONNECTER À VOTRE COMPTE EN CLIQUANT SUR **AUTORISER**.
- LES 10 DERNIÈRES ACTIVITÉS SONT AFFICHÉES.
- CHOISIR L'ACTIVITÉ QUE VOUS VOULEZ IMPORTER EN CLIQUANT SUR **CHOISIR CETTE ACTIVITÉ**



The screenshot shows a Strava activity feed. At the top, there is a banner for 'MARATHON DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES' with the text 'FINISHER MARATHON - 42.195 KM'. To the right of the banner is a logo for 'MARATHON DES ALPES-MARITIMES Nice-Cannes CONNECTÉ' with the Salomon logo. Below the banner, there is a section titled 'NOM PRENOM - Vos 10 dernières activités STRAVA'. A 'Se déconnecter' button is visible in the top right corner. The activity list contains four entries:

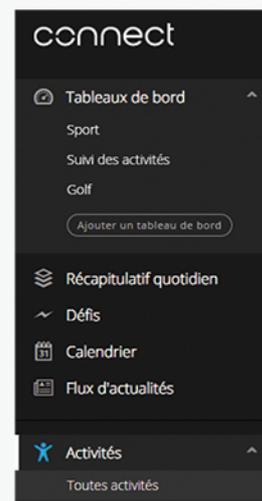
Date	Activité	Distance	Temps	Action
2020-11-15 11:22:03	Course à pied le midi	13.99 Km	01:00:00	Choisir cette activité
2020-11-09 12:22:13	Sortie à vélo le midi	1.55 Km	00:04:16	Choisir cette activité
2020-11-09 10:40:37	Course à pied matinale	1.04 Km	00:05:23	Choisir cette activité
2020-11-08 09:43:18	Course à pied matinale	13.86 Km	01:00:27	Choisir cette activité

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **GARMIN**.
- SÉLECTIONNER **TOUTES ACTIVITÉS**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉS**.

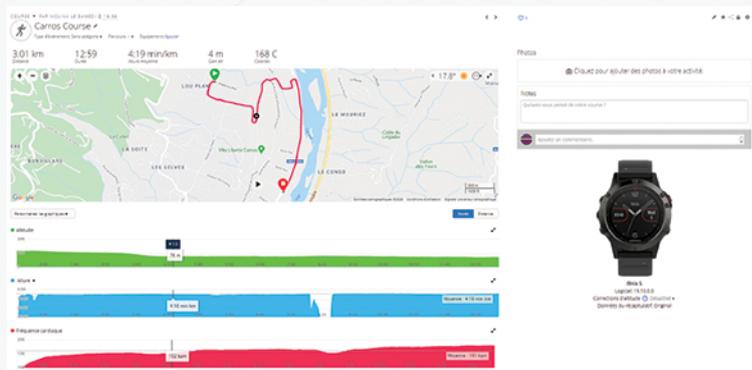
Activités

Rechercher des activités

3 Mai	Campus Course	1,94 km	12:10	0:17 min/km	43 m	165 bpm		
3 Mai	Campus Course	3,01 km	12:17	4:03 min/km	6 m	173 bpm		
3 Mai	Campus Course	1,42 km	8:36,5	5:19 min/km	33 m	152 bpm		
2 Mai	Campus Course	2,00 km	1:00:00	2:22 min/km	48 m	168 bpm		
2 Mai	Campus Course	3,01 km	12:59	4:19 min/km	4 m	161 bpm		
14 Août	Course en salle	0,12 km	1:22,8	11:55 min/km	—	—		
15 Mar.	Campus Course	15,43 km	1:08:18	4:26 min/km	22 m	—		
12 Mar.	Nice Course	12,35 km	1:10:53	5:44 min/km	9 m	—		
11 Mar.	Campus Cyclisme	20,71 km	1:27:22	22:9 min/km	417 m	—		



- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** DANS LA LISTE.



- CLIQUER SUR  EN HAUT À DROITE DE LA PAGE.



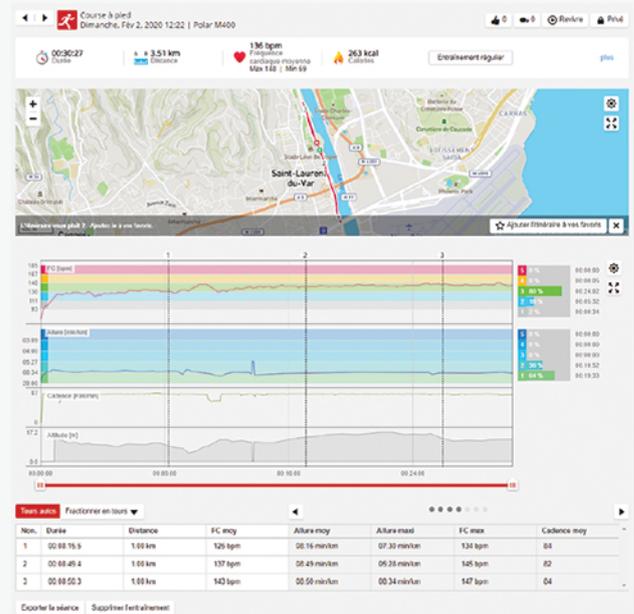
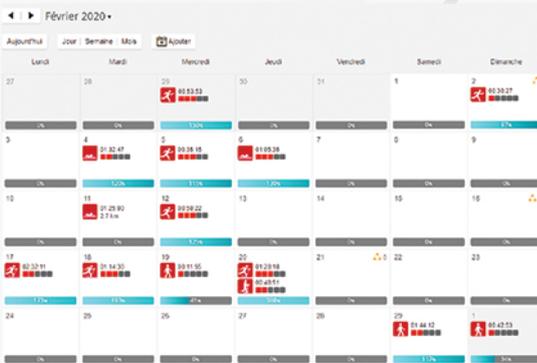
- CLIQUER SUR **EXPORTER EN TCX**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .TCX » EST ALORS ENREGISTRÉ 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 SÉANCE** EN BAS DE LA PAGE.



- CLIQUER SUR **ITINERAIRE (TCX)**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .TCX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.



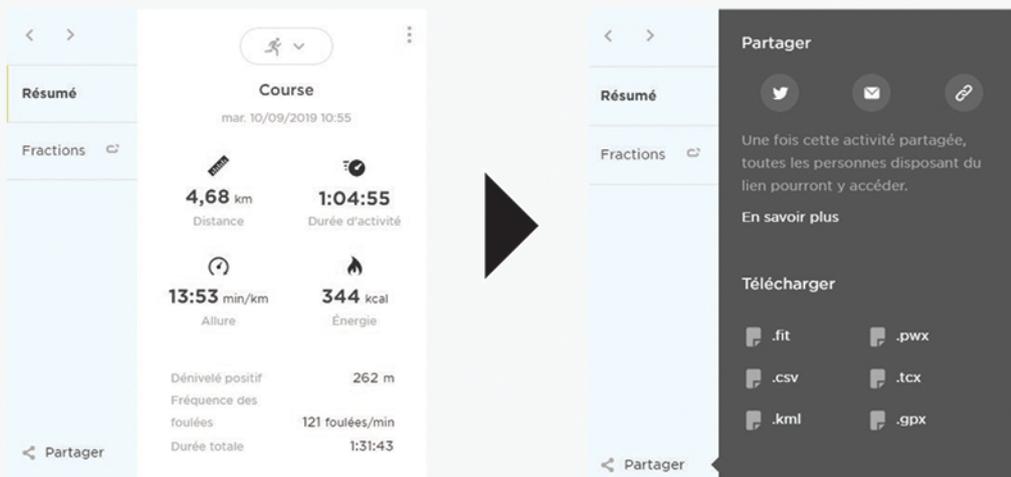
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **TOM TOM**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉ**.



- SÉLECTIONNER LA COURSE SOUHAITÉE.



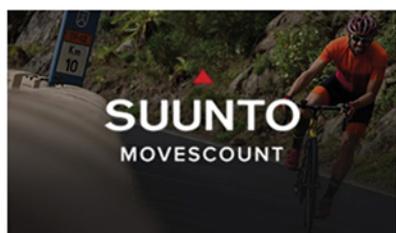
- CLIQUER SUR **PARTAGER**.



- CHOISIR ET CLIQUER SUR **SUR LE FORMAT .TCX**.

LE FICHER DE VOTRE COURSE « .TCX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **SUUNTO MOVESCOUNT**.
- OUVRIR LE **MOVE** QUE VOUS VOULEZ EXPORTER.

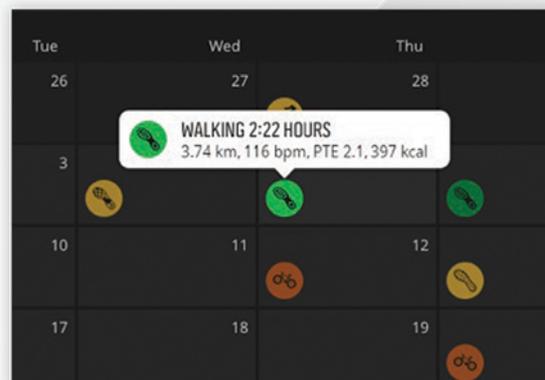
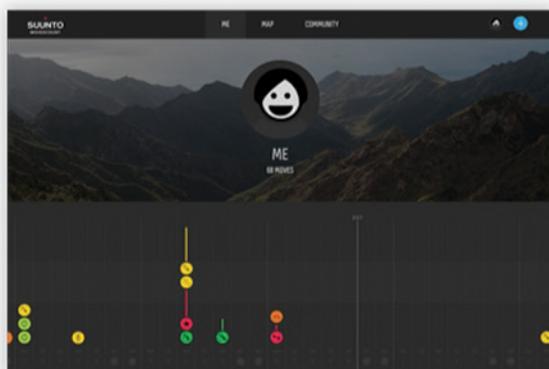


SUUNTO MOVESCOUNT

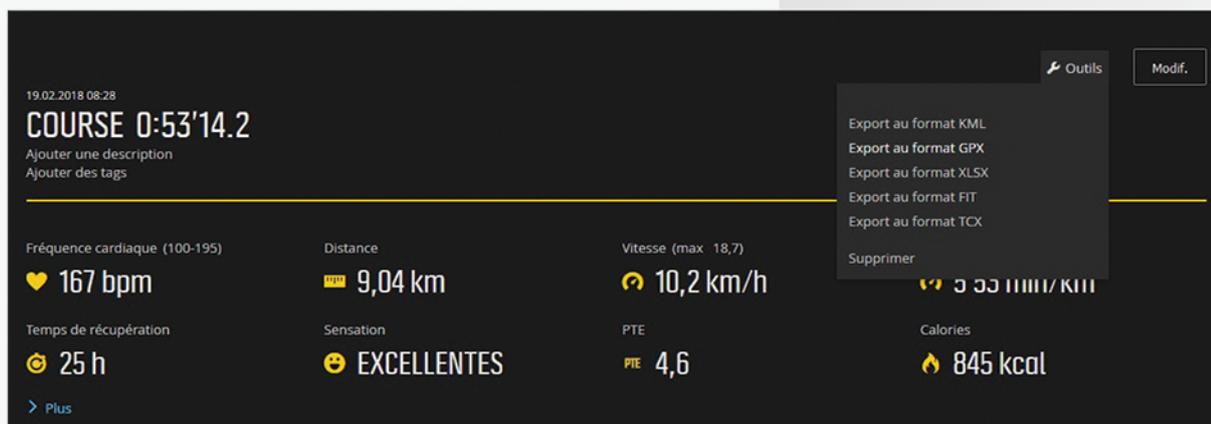
Suunto Movescount est une communauté sportive au sein de laquelle vous pouvez créer votre propre journal sportif pour recueillir et partager vos activités ou encore personnaliser votre montre Suunto compatible.

SE CONNECTER

- CLIQUER SUR **OUTILS** ET SÉLECTIONNER **EXPORT AU FORMAT .TCX**.



- CHOISIR ET CLIQUER SUR **SUR LE FORMAT .TCX**.



19.02.2018 08:28
COURSE 0:53'14.2
Ajouter une description
Ajouter des tags

Fréquence cardiaque (100-195) 167 bpm	Distance 9,04 km	Vitesse (max 18,7) 10,2 km/h	Calories 845 kcal
Temps de récupération 25 h	Sensation EXCELLENTE	PTE 4,6	

> Plus

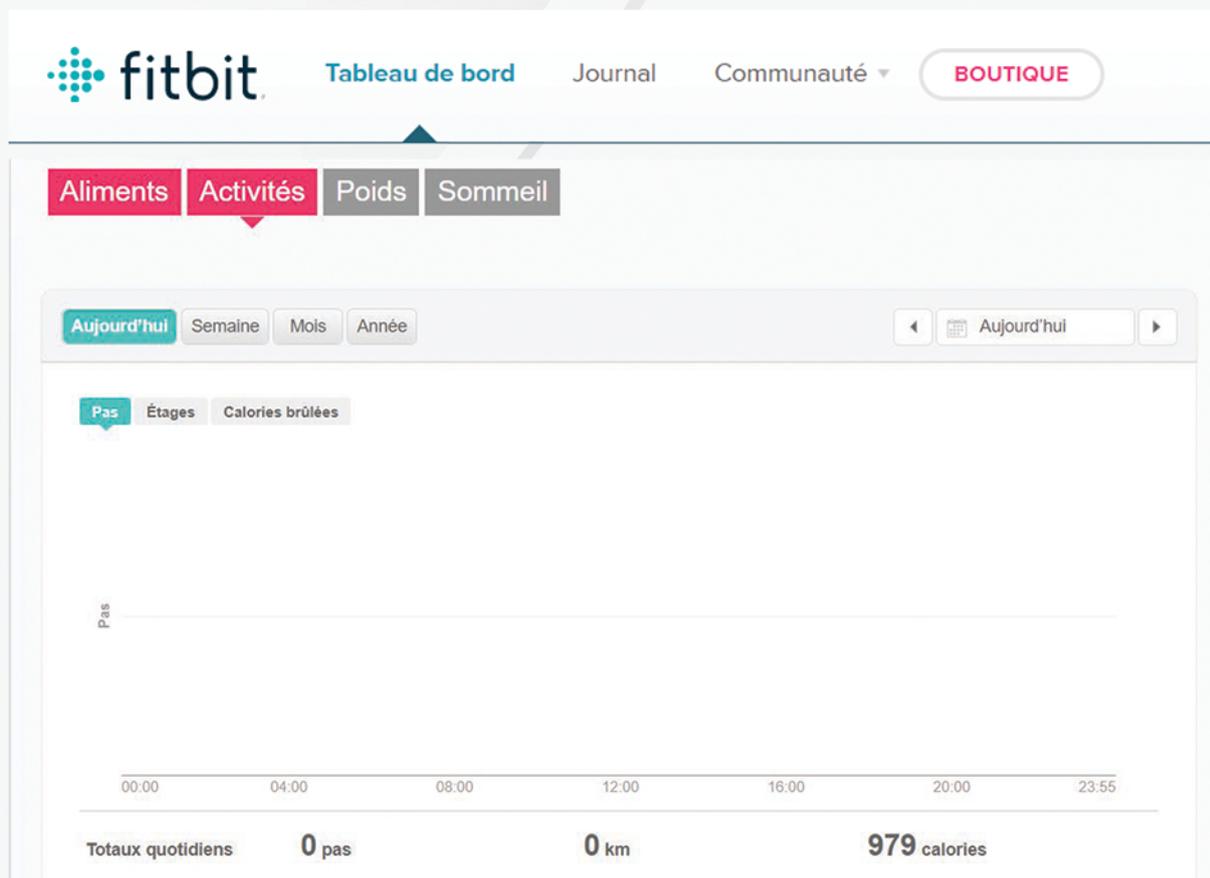
Outils

- Export au format KML
- Export au format GPX
- Export au format XLSX
- Export au format FIT
- Export au format TCX
- Supprimer

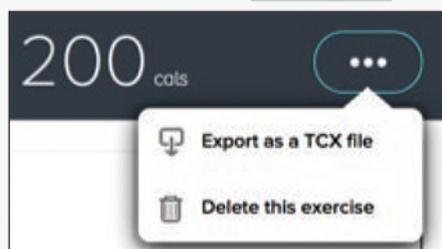
Modif.

L'EXPORTATION DÉMARRE AUTOMATIQUEMENT.

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **FITBIT**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **JOURNAL** ➔ **ACTIVITÉS**.



- SÉLECTIONNER L'ACTIVITÉ SOUHAITÉE ET CLIQUER SUR **AFFICHER LES DETAILS**.
- CLIQUER SUR  ET CHOISIR **EXPORTER EN FICHER .TCX**.



- ENREGISTRER LE FICHER TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR.