

CHRONO connecté

MODE D'EMPLOI

Téléchargement fichier GPX

- 1 **STRAVA**
- 2 **GARMIN**
- 3 **POLAR**
- 4 **TOMTOM**
- 5 **endomondo**
- 6 **SUUNTO**
MOVESCOUNT
- 7 **Runkeeper**
- 8 **fitbit**
- 9 **SAMSUNG Health**
- 10 **OPENRUNNER**

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **STRAVA**.

STRAVA 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Explorer ▾ Challenges

- ALLER DANS LA RUBRIQUE
ENTRAINEMENT ➡ **MES ACTIVITÉS**.

Mes activités

Mots-clés Sport

Commute Privé

846 activités

Sport	Date ▾	Titre ▾	Temps ▾	Distance ▾	Dénivelé ▾	
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	12:11	1,93 km	43 m	Modifier Supprimer Partager ▾
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	12:12	3,01 km	6 m	Modifier Supprimer Partager ▾
Course	dim. 03/05/2020	Course à pied le midi	8:36	1,61 km	30 m	Modifier Supprimer Partager ▾
Course	sam. 02/05/2020	Course à pied le soir	16:07	2,99 km	46 m	Modifier Supprimer Partager ▾

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

STRAVA 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Explorer ▾ Challenges   

Aperçu | **Did Molina - Course à pied** | 

Analyse ➡

12:36, le dimanche 3 mai 2020
Course à pied le midi

Vous étiez avec quelqu'un qui n'a pas enregistré l'activité ?

STRAVA CLUBS
[Afficher les Flybys](#)

Sorties course à pied sur cet itinéraire
Cette sortie course à pied **4:03/km**

Bien joué ! Parcourez à nouveau cet itinéraire pour voir comment vous progressez.
[En savoir plus](#)

3,01 km **12:12** 4:03/km
Distance (?) Durée de déplacement Allure
Dénivelé (?) 0m Calories 109
Temps écoulé 13:59
Garmin fénix 5 Chaussures: -

- CLIQUER SUR  ET CHOISIR **EXPORTER EN GPX**.

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

Aperçu

Analyse ➡

Analyse de l'allure
Distribution de l'allure
Fréquence cardiaque

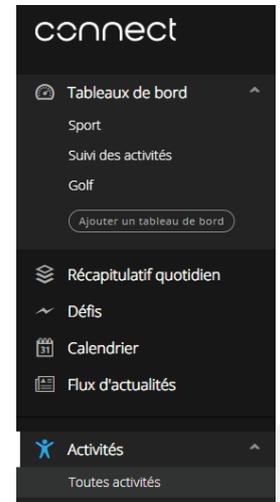
Segments

Créer un segment
Signaler
Raccourcir
Diviser
Supprimer
Créer un itinéraire
Exporter en GPX
Exporter l'original
Rafraîchir les

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **GARMIN**.
- SÉLECTIONNER **TOUTES ACTIVITÉS**.

- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉS**.

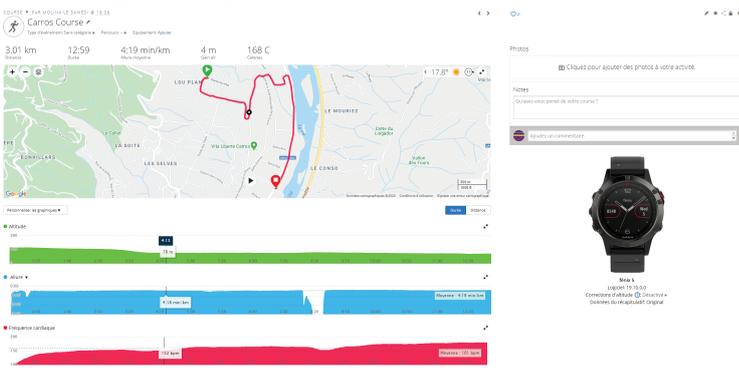


Activités

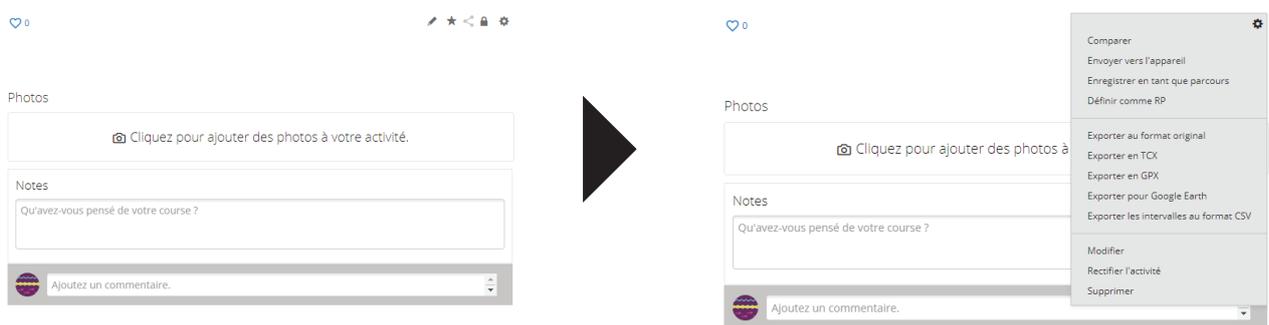
Rechercher des activités

	Tout					
3 Mai 2020	3.01 km	12:17	4:03 min/km	6 m	173 bpm	
3 Mai 2020	1.62 km	8:36.5	5:19 min/km	30 m	152 bpm	
2 Mai 2020	3.00 km	16:08	5:23 min/km	48 m	168 bpm	
2 Mai 2020	3.01 km	12:59	4:19 min/km	4 m	161 bpm	
14 Avr. 2020	0.12 km	1:22.8	11:33 min/km	---	---	
15 Mar. 2020	15.43 km	1:08:16	4:25 min/km	92 m	---	
12 Mar. 2020	12.38 km	1:10:53	5:44 min/km	9 m	---	
11 Mar. 2020	38.71 km	1:37:22	23.9 KJH	417 m	---	

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



- CLIQUER SUR  EN HAUT À DROITE DE LA PAGE.



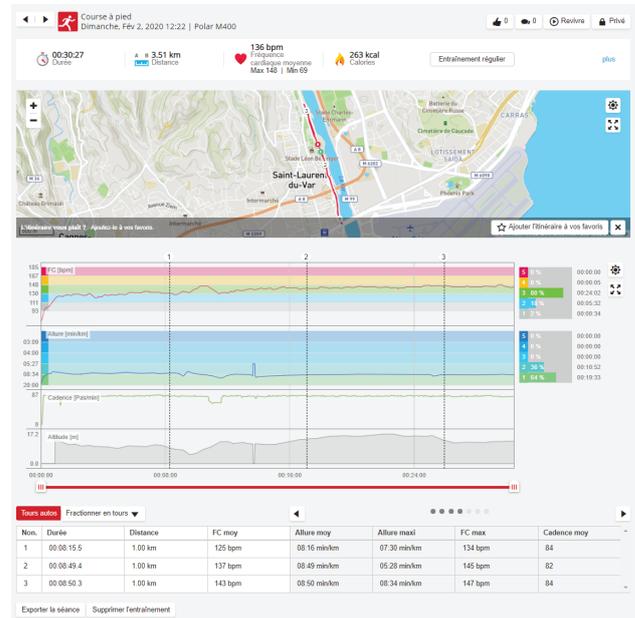
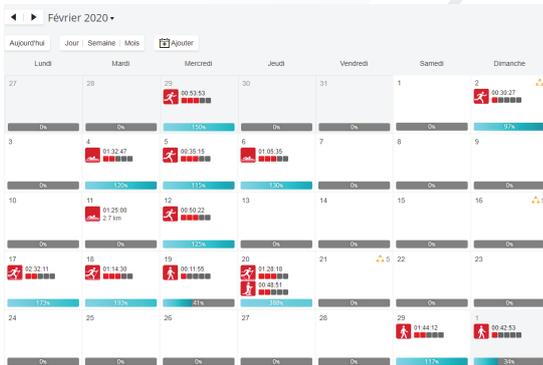
- CLIQUER SUR **EXPORTER EN GPX**.

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

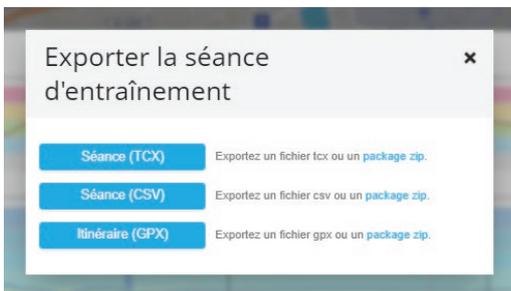
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **POLAR FLOW**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **AGENDA**.

POLAR | FLOW | FLUX | EXPLORER | **AGENDA** | RAPPORTS | COMMUNAUTÉ | PROGRAMMES |

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** SUR L'AGENDA.



- CLIQUER SUR **EXPORTER LA SÉANCE** EN BAS DE LA PAGE.



- CLIQUER SUR **ITINÉRAIRE (GPX)**.

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



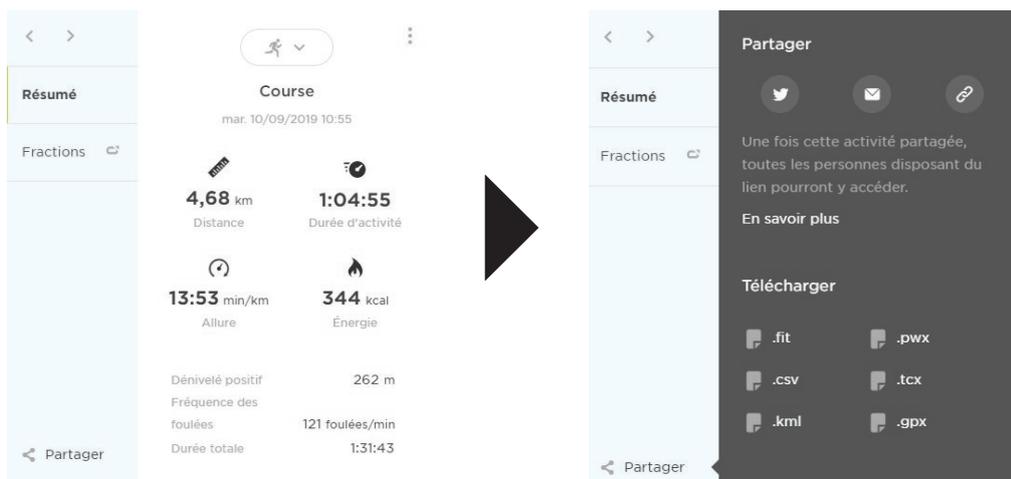
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **TOM TOM**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉ**.

TOMTOM SPORTS PLUS RÉCENT **ACTIVÉS** PLANIFICATION PROGRESSION

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE**.



- CLIQUER SUR **PARTAGER**.



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

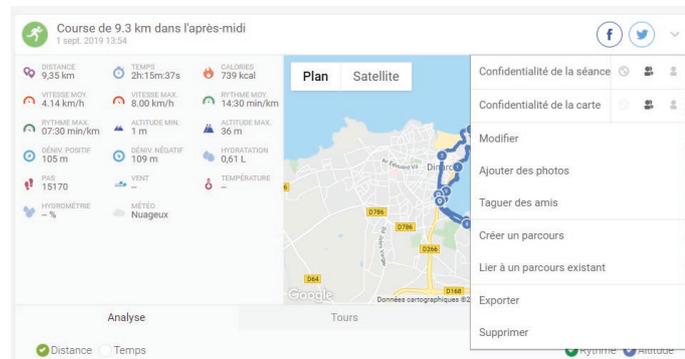
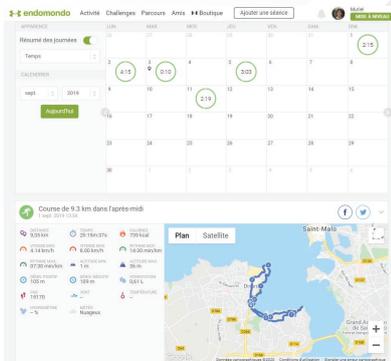
LE FICHER DE VOTRE COURSE « .GPX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.

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

 Activité Challenges Parcours Amis  Boutique

Ajouter une séance

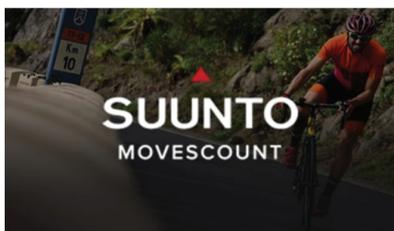
- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE** SUR LE CALENDRIER ET CLIQUER SUR LA FLÈCHE BAS  À DROITE DES ICÔNES FACEBOOK ET TWITTER.



- CLIQUER SUR **EXPORTER**.
- CHOISIR ET CLIQUER SUR **SUR LE FORMAT .GPX**.

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

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

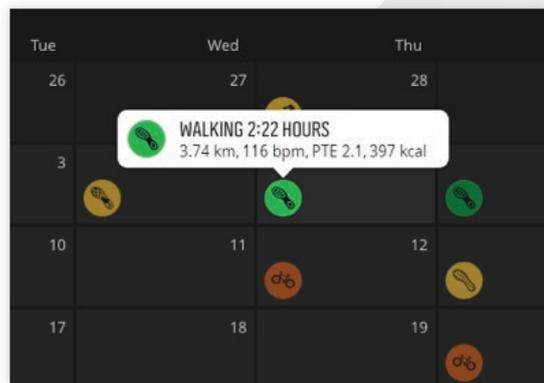
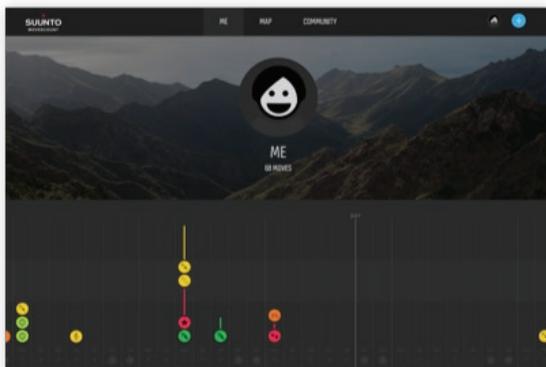


SUUNTO MOVESCOUNT

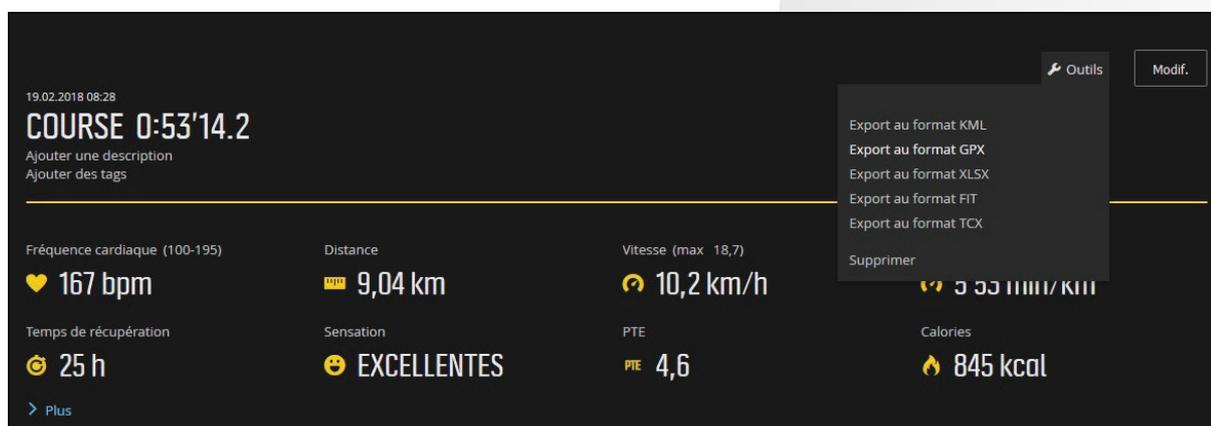
Suunto Movescount est une communauté sportive au sein de laquelle vous pouvez créer votre propre journal sportif pour recueillir et partager vos activités ou encore personnaliser votre montre Suunto compatible.

SE CONNECTER

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



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



L'EXPORTATION DÉMARRE AUTOMATIQUEMENT.



- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **RUNKEEPER**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉ** ET CLIQUER SUR LE **BOUTON GPX** EN BAS DE VOTRE PAGE.

FitnessFeed



Julien Choisy completed a running activity in 0:29

Like

Comment

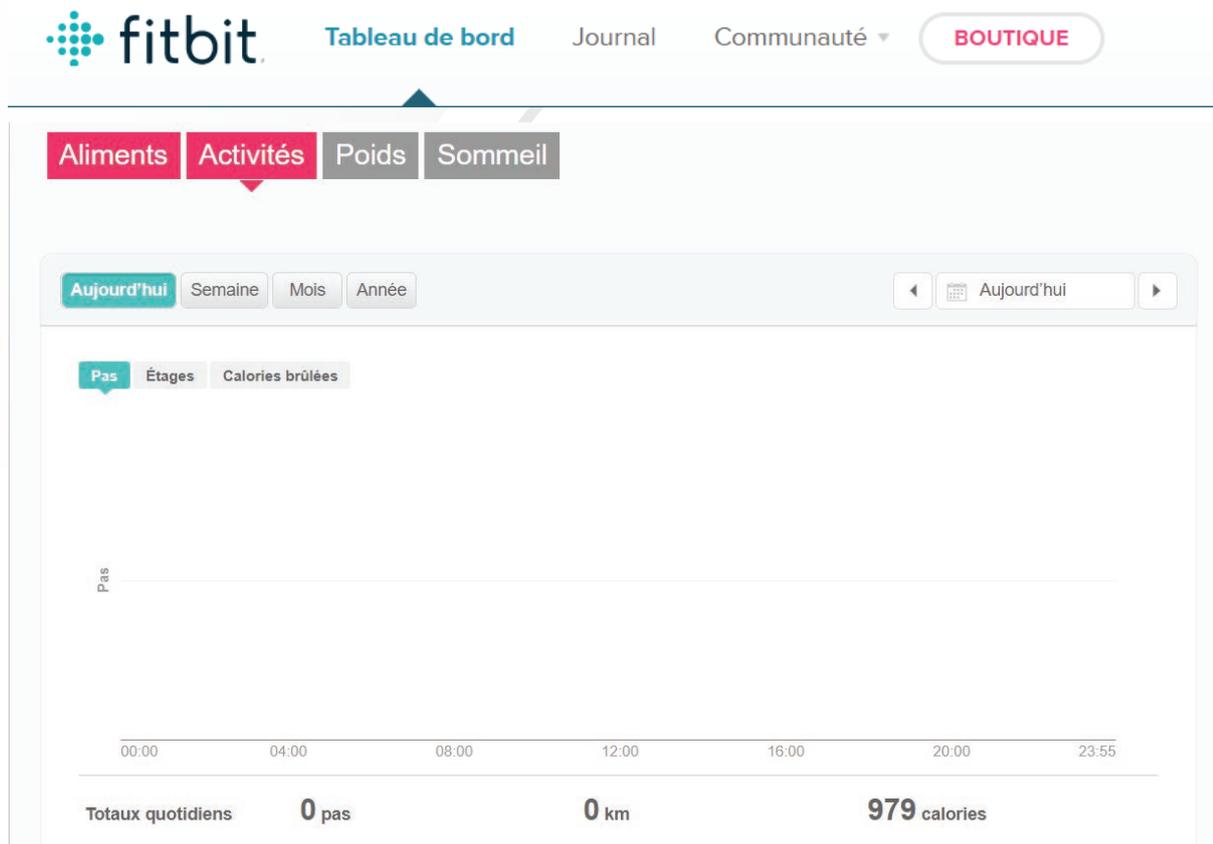
1 month ago



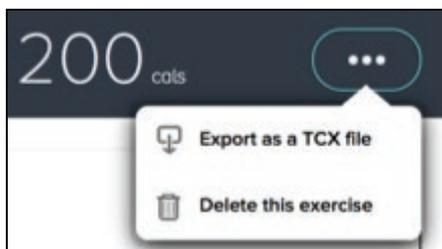
The screenshot shows the Runkeeper mobile app interface. At the top is a blue navigation bar with the Runkeeper logo, menu icons for FEED, ME, and LOG, an UPGRADE button, and search and settings icons. Below the navigation bar is a world map. Under the map is a section titled 'Make this a Route' with a mountain icon and 'TOTAL CLIMB 0'. Below that is 'ACTIVITY PHOTOS'. A note section says 'This user has not entered a note' with a Like button. A comment input field with a 'Post Comment' button is visible. On the right side, there are sections for 'Splits' (with columns for NAME, PACE, CLIMB), 'Completed With:' (No one else, + Add Friends), and 'Export' (GPX, Google Earth).

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

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



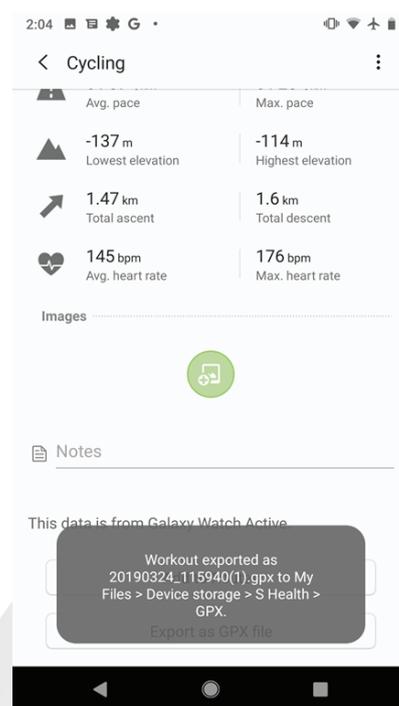
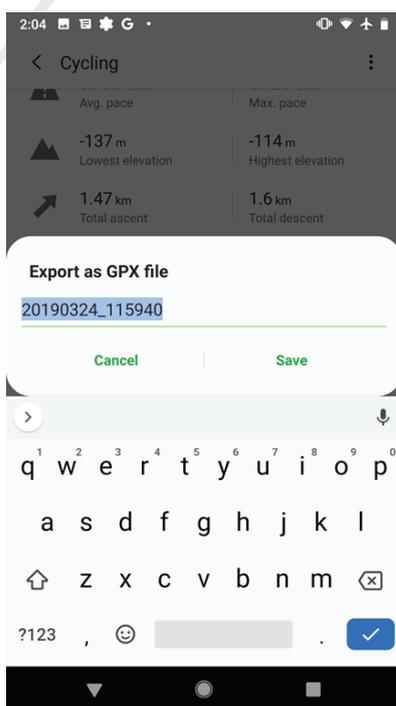
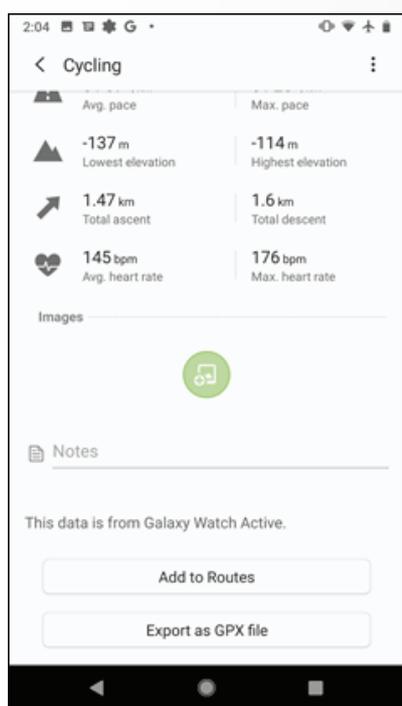
- SÉLECTIONNER L'ACTIVITÉ SOUHAITÉE ET CLIQUER SUR **AFFICHER LES DETAILS**.
- CLIQUER SUR  ET CHOISIR **EXPORTER EN FICHER .TCX**.



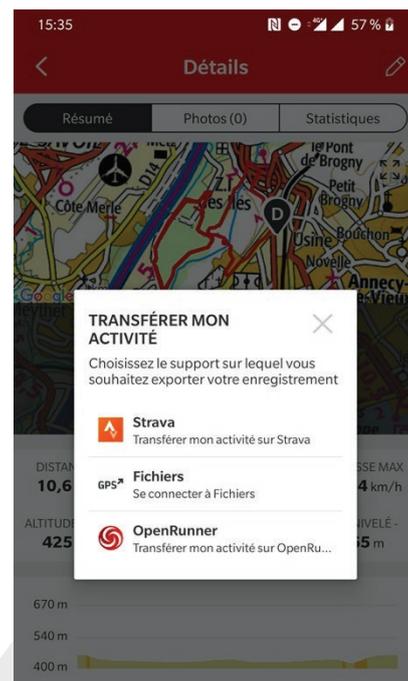
- ENREGISTRER LE FICHER TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR.



- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **SAMSUNG HEALTH**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **JOURNAL** ➔ **ACTIVITÉS**.
- ALLER DANS L'UNE DE VOS **ACTIVITÉS** ET CLIQUER SUR LE **BOUTON EXPORT AS GPX FILE** EN BAS DE VOTRE PAGE.



- RÉCUPÉRER VOTRE COURSE AU FORMAT .GPX DIRECTEMENT DEPUIS L'APPLICATION MOBILE OPENRUNNER.
- ALLER DANS L'ONGLET **HISTORIQUE**.
- SÉLECTIONNER L'**ACTIVITÉ SOUHAITÉE**.
- CHOISIR **FICHIERS**.



- ENREGISTRER LE FICHIER TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR OU SMARTPHONE.
(DRIVE PAR EXEMPLE, SI VOUS VOULEZ AVOIR ACCÈS À CETTE TRACE DEPUIS VOTRE SMARTPHONE OU VOTRE ORDINATEUR).