

CHRONO connecté

MODE D'EMPLOI

Téléchargement fichier GPX

1 COMPATIBLE WITH **STRAVA**

2 **GARMIN**

3 **POLAR**

4 **TOMTOM**

5 **SUUNTO**

6 **Runkeeper**

7 **fitbit**

8 **SAMSUNG Health**

9 **OPENRUNNER**

10 **DECATHLON Coach**

11 **MAPMYRUN**

12 **adidas RUNNING**

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

STRAVA 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Explorer ▾ Challenges

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

Mes activités




Mots-clés Rechercher 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 [Mettre à niveau](#)   

Did Molina - Course à pied     2  0

Course à pied le midi [Ajouter une description](#)

12:36, le dimanche 3 mai 2020


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: -

Vous étiez avec quelqu'un qui n'a pas enregistré l'activité ?
[Ajouter des amis](#)

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](#)

- 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

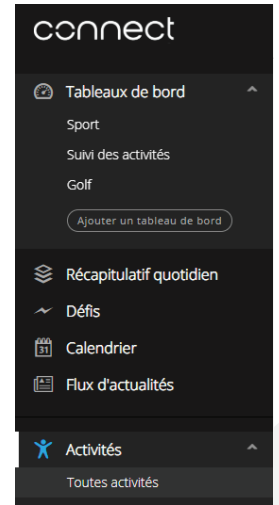
Segments

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**.

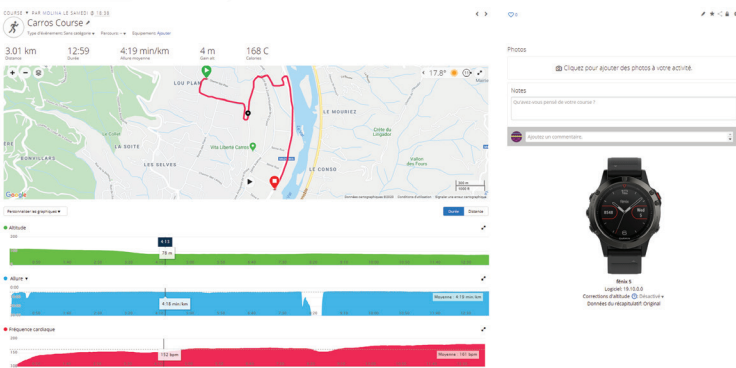


Activités

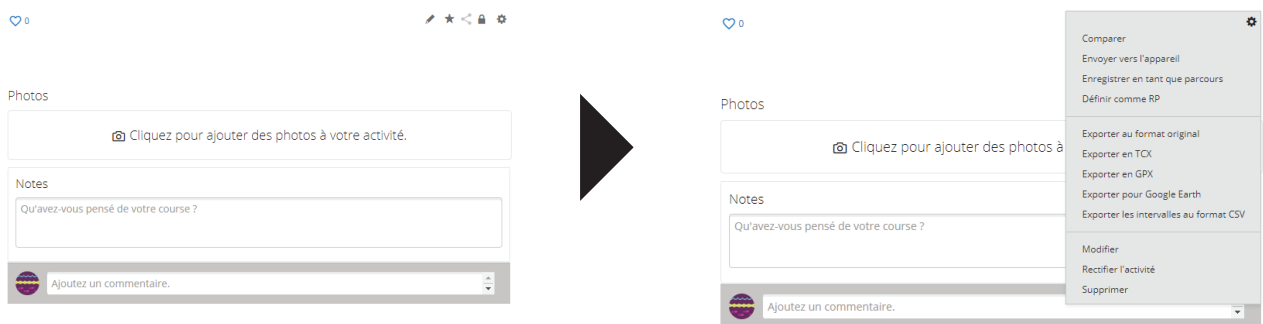
Rechercher des activités

		Tout					
3 Mai 2020	★ Carros Course	1,94 km	12:10	6:17 min/km	43 m	166 bpm	
3 Mai 2020	★ Carros Course	3,01 km	12:17	4:03 min/km	6 m	173 bpm	
3 Mai 2020	★ Carros Course	1,62 km	8:36,5	5:19 min/km	30 m	152 bpm	
2 Mai 2020	★ Carros Course	3,00 km	16:08	5:23 min/km	48 m	168 bpm	
2 Mai 2020	★ Carros Course	3,01 km	12:59	4:19 min/km	4 m	161 bpm	
14 Avr. 2020	★ Course en salle	0,12 km	1:22,8	11:33 min/km	---	---	
15 Mar. 2020	★ Carros Course	15,43 km	1:08:16	4:26 min/km	92 m	---	
12 Mar. 2020	★ Nice Course	12,38 km	1:10:53	5:44 min/km	9 m	---	
11 Mar. 2020	★ Carros Cyclisme	38,71 km	1:37:22	23,9 KPH	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.



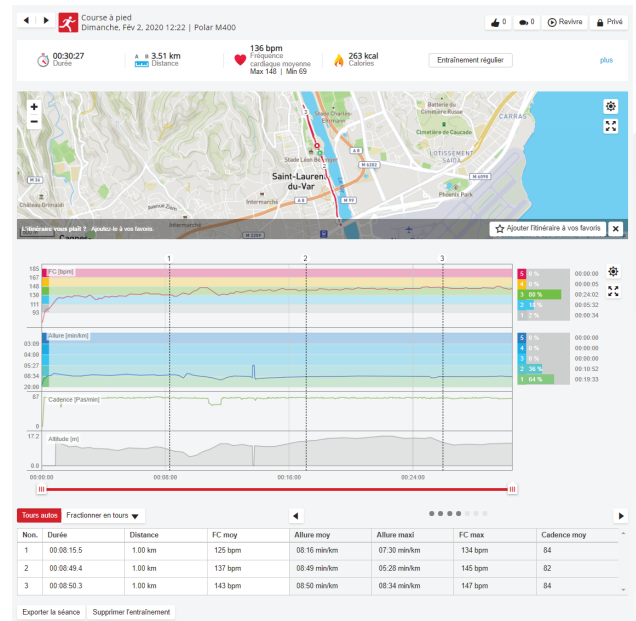
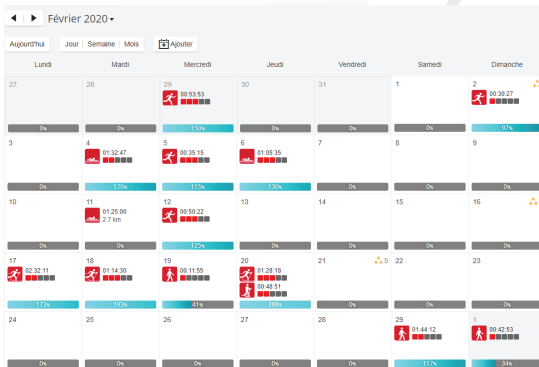
POLAR®

MODE D'EMPLOI

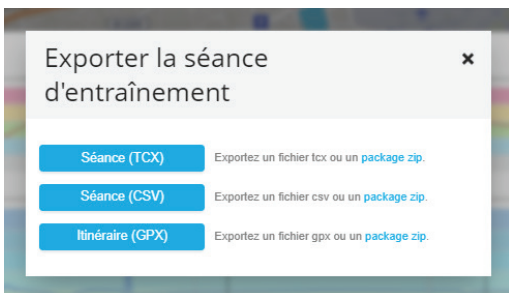
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **POLAR FLOW**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **AGENDA**.

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.

CHRONOCONNECTÉ

www.chronoconnecte.com



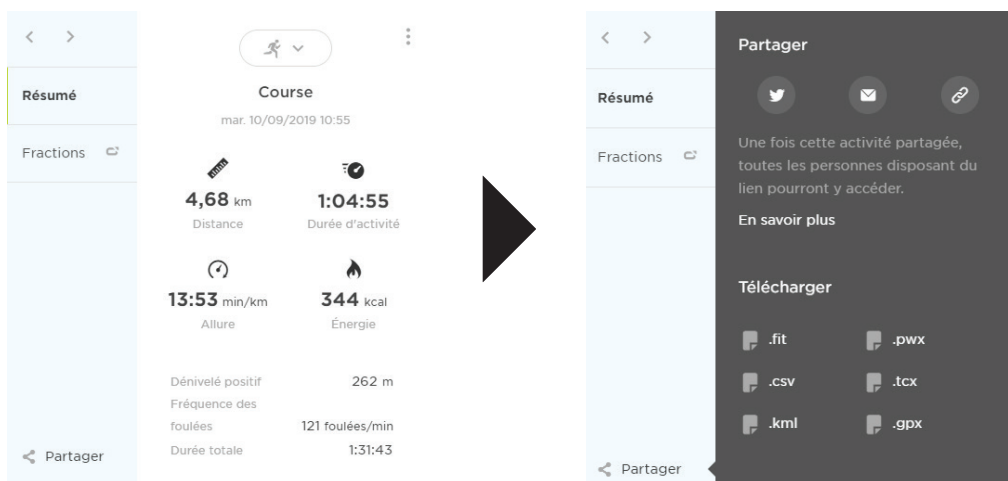
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **TOM TOM**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉ**.

TOMTOM SPORTS PLUS RÉCENT **ACTIVÉS** PLANIFICATION PROGRESSION

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE**.



- CLIQUER SUR **PARTAGER**.

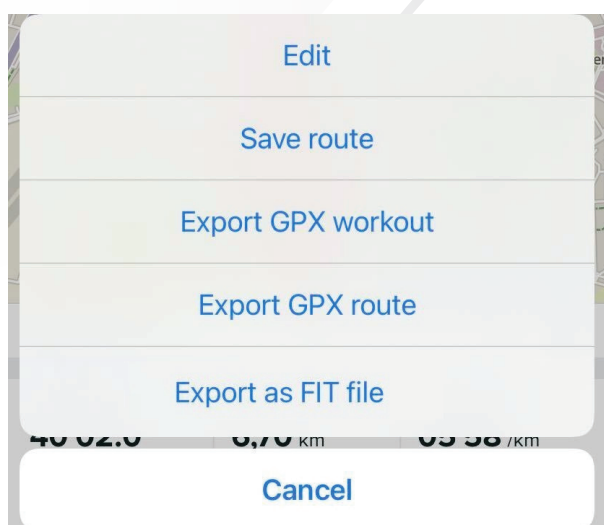


- CHOISIR ET CLIQUER SUR **SUR LE FORMAT .GPX**.

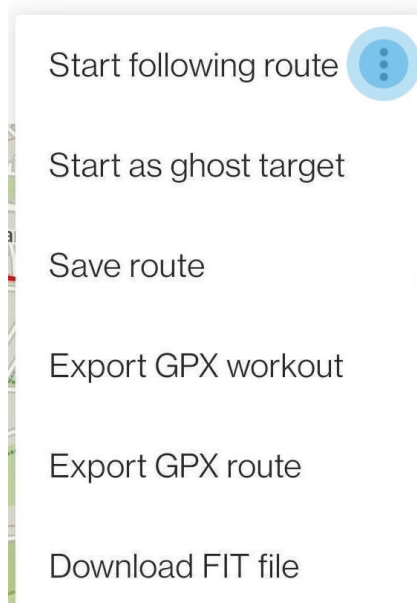
LE FICHER DE VOTRE COURSE « .GPX » EST ALORS ENREGISTRÉ SUR VOTRE PC.

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **SUUNTO**.
- ACCÉDEZ À L'UN DE VOS ENTRAÎNEMENTS DISPONIBLES DANS L'APPLICATION **SUUNTO**.
- ET DANS LE COIN SUPÉRIEUR DROIT, APPUYEZ SUR LES TROIS POINTS

IOS



ANDROID



- SÉLECTIONNEZ LE FORMAT DANS LEQUEL VOUS SOUHAITEZ EXPORTER LES INFORMATIONS ET ENREGISTREZ LE FICHER SUR VOTRE APPAREIL OU OUVREZ-LE DIRECTEMENT DANS UNE APPLICATION COMPATIBLE.

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

FitnessFeed

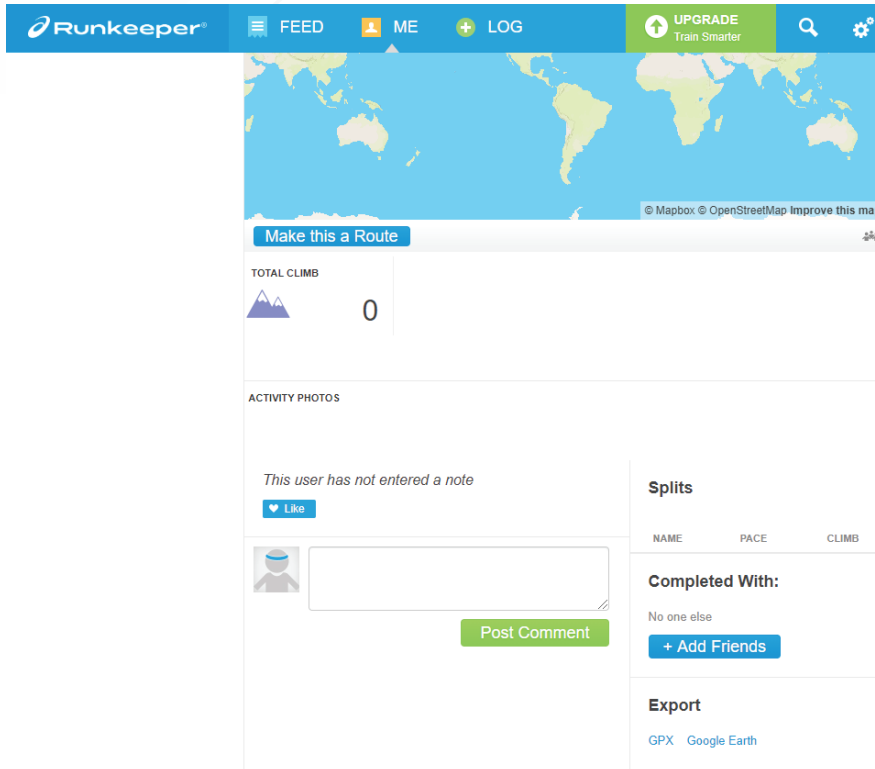


Julien Choisy completed a running activity in 0:29

Like

Comment

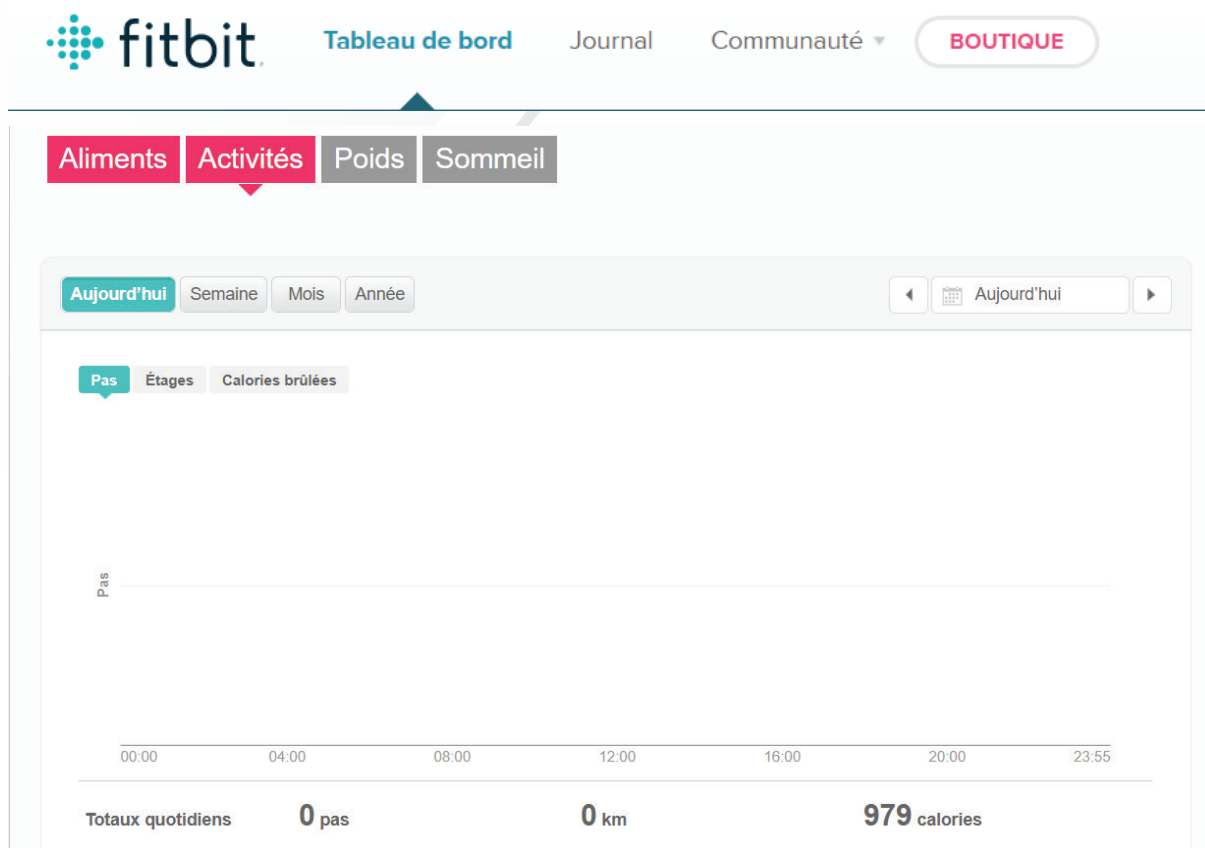
1 month ago



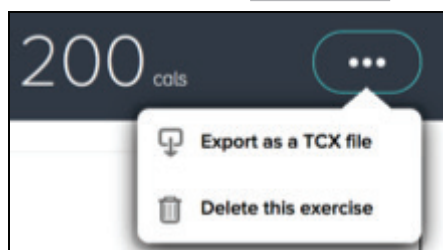
The screenshot shows the Runkeeper mobile app interface. At the top is a blue navigation bar with the Runkeeper logo, menu icons for FEED, ME, and LOG, an UPGRADE button, and search and settings icons. Below the navigation bar is a world map. Under the map is a section titled "Make this a Route" with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

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

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



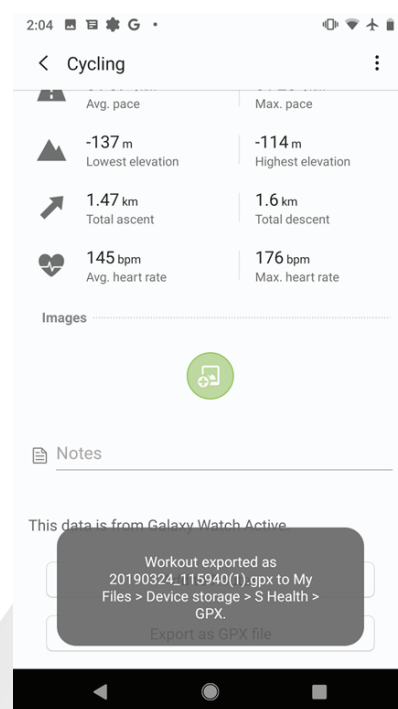
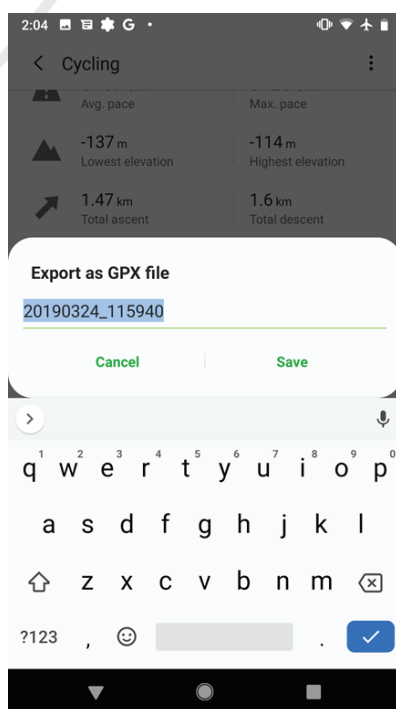
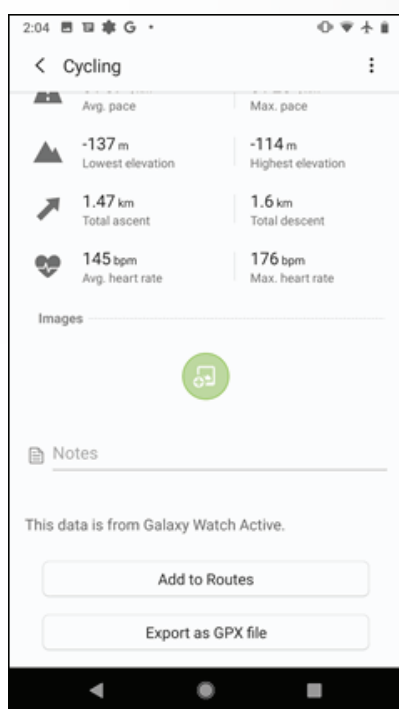
- SÉLECTIONNER L'ACTIVITÉ SOUHAITÉE ET CLIQUER SUR **AFFICHER LES DETAILS**.
- CLIQUER SUR  ET CHOISIR **EXPORTER EN FICHER .TCX**.



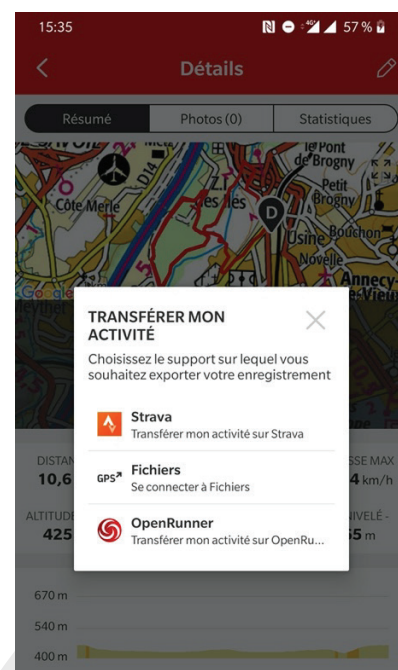
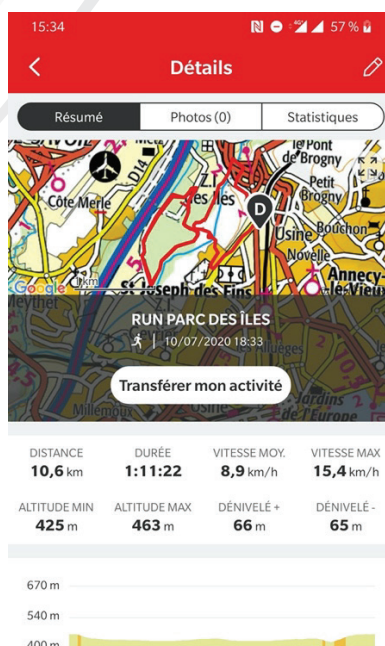
- ENREGISTRER LE FICHER TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR.



- 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).



- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE SUR LE SITE INTERNET **WWW.DECATHLONCOACH.COM**.
- CLIQUEZ SUR LA RUBRIQUE **MES SÉANCES**.



- CLIQUEZ SUR L'ACTIVITÉ QUE VOUS VOULER **EXPORTER**.

Date	Distance	Vitesse	Temps
03/12/2020 15:06	369 m	2.76 km/h	0:07'59"
03/12/2020 11:47	0 m	0.18 km/h	0:00'19"

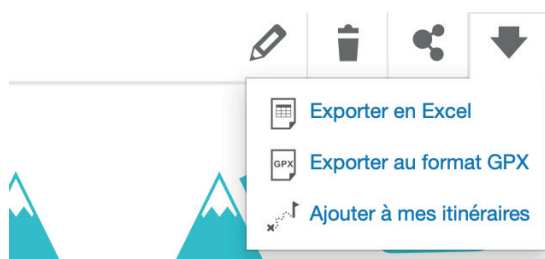
Partagée

COURSE À PIED

369 m, 2.76 km/h (21'42"/km), 0:07'59", 50 kcal, 10 m, 11 m, 1 m, 1 m, 31 ON

Exportation options: Exporter en Excel, Exporter au format GPX, Ajouter à mes itinéraires

- CLIQUEZ SUR LA FLÈCHE **ACTIONS** ET **EXPORTER** AU FORMAT GPX.



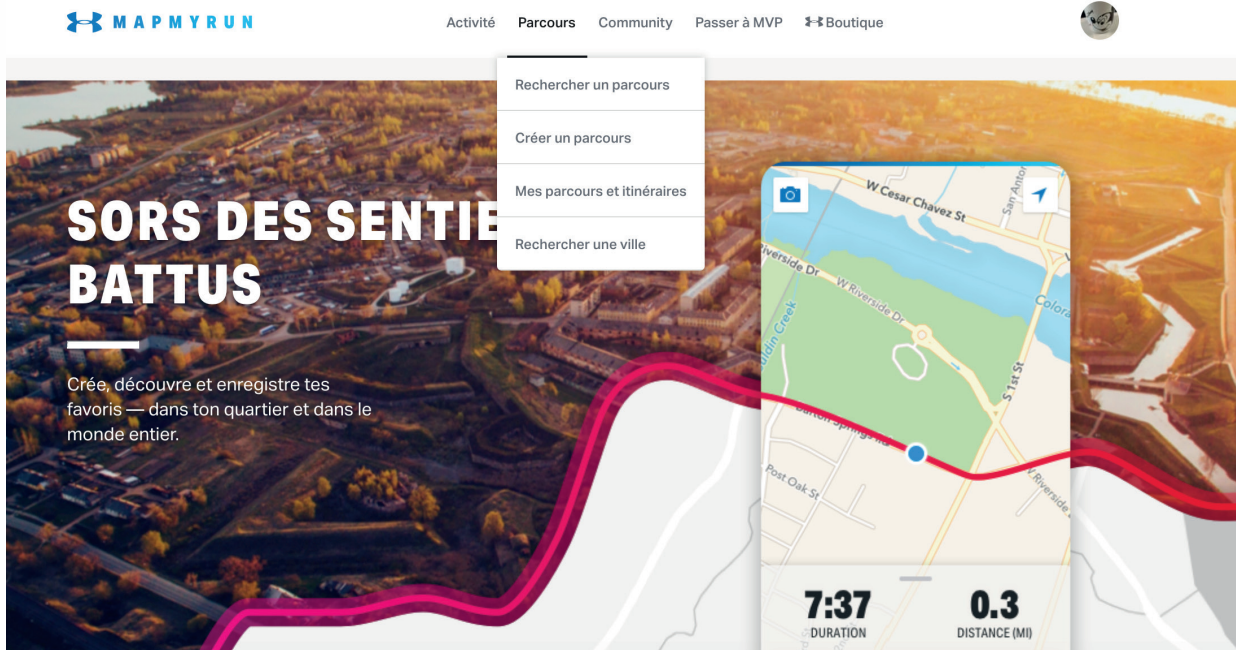
- VOTRE FICHIER GPX EST DÉSORMAIS TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR.



MAPMYRUN

MODE D'EMPLOI

- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE SUR LE SITE INTERNET **WWW.MAPMYRUN.COM**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **PARCOURS** ET CLIQUER SUR **MES PARCOURS ET ITINÉRAIRES**.



- CLIQUER SUR LA COURSES QUE VOUS SOUHAITEZ **EXPORTER**.

Parcours	Créé le ^	Distance	Altitude	Nom	Ville	Confidentialité	Options
	19/11/2020	0,04 km	0,8 m	0,03km Course	Biot		Copier Modifier Supprimer

- ENFIN CLIQUER SUR **PLUS** ET **TÉLÉCHARGER GPX**.
- VOTRE FICHER GPX EST DÉSORMAIS TÉLÉCHARGÉ SUR VOTRE ORDINATEUR.

CHRONOCONNECTÉ

www.chronoconnecte.com



○ VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE SUR LE SITE INTERNET **WWW.RUNTASTIC.COM**.

○ CLIQUER SUR **LA RUBRIQUE ACCUEIL**.

RUNTASTIC ACCUEIL BLOG CARRIÈRE ASSISTANCE

○ CLIQUER SUR **EXPORTER LES DONNÉES**.

Compte et données

EXPORTER LES DONNÉES

Vous pouvez commencer ici l'exportation des données liées à votre compte et vérifier son statut. Vous recevrez un email une fois que l'exportation sera prête. Veuillez noter que la récupération et l'envoi de vos données peut prendre jusqu'à 5 jours ouvrables.

Veuillez noter que vous ne pouvez exporter vos données que tous les 7 jours.

EXPORTER LES DONNÉES

L'EXPORTATION DES DONNÉES AU FORMAT GPX PEUT PRENDRE JUSQU'À 5 JOURS, VOUS RECEVREZ UN MAIL LORSQUE L'EXPORTATION SERA PRÊTE. VOUS POUVEZ EXPORTER VOS ACTIVITÉS UNE FOIS TOUS LES 7 JOURS.

○ VOICI LE MAIL QUE VOUS ALLEZ RECEVOIR.



○ CLIQUER SUR **TÉLÉCHARGER** ET VOS FICHIERS GPX SERONT SUR VOTRE ORDINATEUR.