



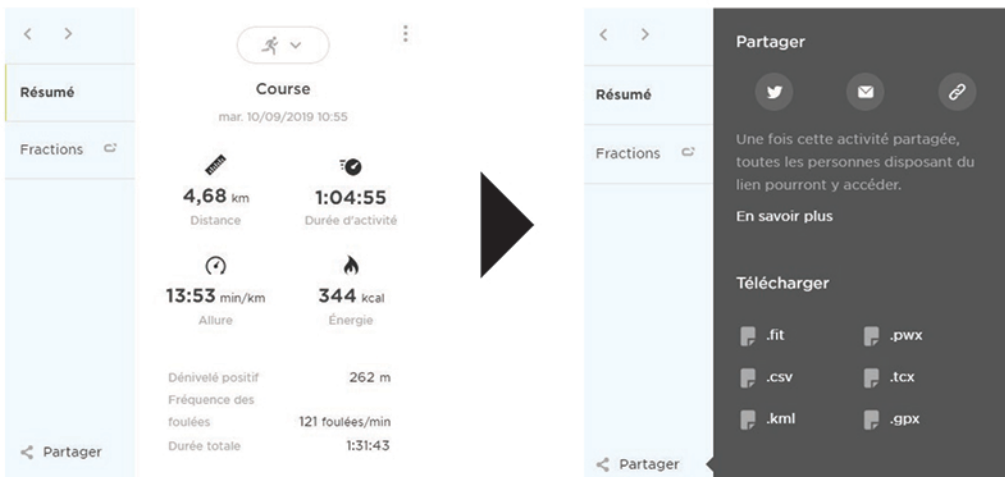
- VOUS CONNECTER À VOTRE COMPTE **TOM TOM**.
- ALLER DANS LA RUBRIQUE **ACTIVITÉ**.

TOMTOM SPORTS PLUS RÉCENT **ACTIVÉS** PLANIFICATION PROGRESSION

- SÉLECTIONNER **LA COURSE SOUHAITÉE**.

 **Course** **4,68** **1:04:55** **13:53**
Mar., 10/09/2019, 10:55 km h min/km 

- CLIQUER SUR **PARTAGER**.



The image shows two screenshots from the TomTom Sports app. The left screenshot displays the summary for a running activity titled "Course" on "mar. 10/09/2019 10:55". The summary includes: Distance: 4,68 km; Durée d'activité: 1:04:55; Allure: 13:53 min/km; Énergie: 344 kcal; Dénivelé positif: 262 m; Fréquence des foulées: 121 foulées/min; and Durée totale: 1:31:43. A "Partager" button is visible at the bottom left. The right screenshot shows the "Partager" (Share) menu, which includes social media icons for Twitter and Email, a link icon, and a list of file formats: .fit, .pwx, .csv, .tcx, .kml, and .gpx. A "Partager" button is also visible at the bottom left of this menu.

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

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