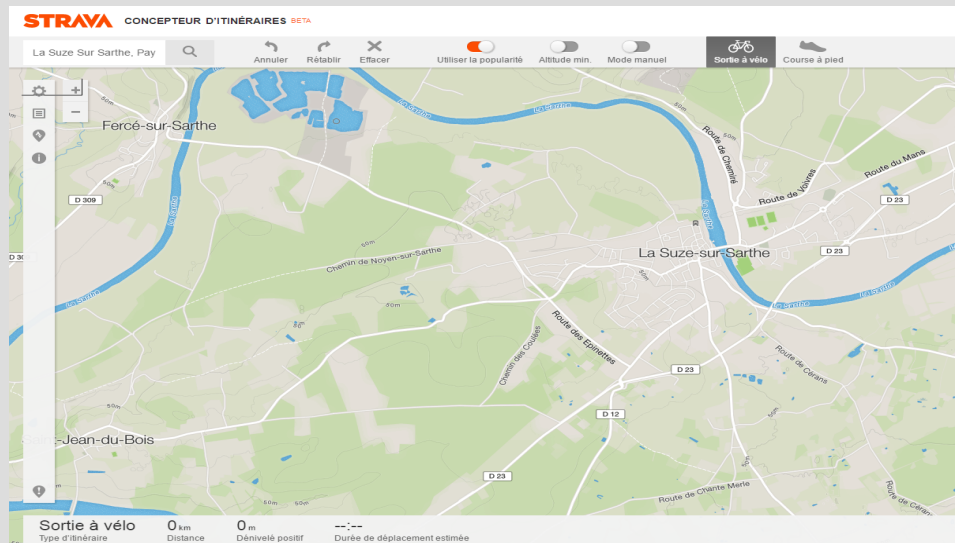


Tuto Création itinéraire avec Strava

Aide à la création des itinéraires
avec Strava pour récupérer
Les fichiers GPX



STRAVA™

Fait par Gilles CARRE

Tuto Création itinéraire avec Strava

Un petit tutoriel, pour vous familiariser à la création de vos propre itinéraires à l'aide du concepteur d'itinéraire STRAVA

Le but est le suivant :

- 1- Création de vos propres parcours, ce qui permet si vous êtes dans une région inconnu de connaître la distance, le dénivelé et le temps approximatif pour faire le circuit, avec le transfert du fichier GPX sur votre compteur, plus besoin de prendre la carte dans la poche arrière du maillot.
- 2- Récupérer un parcours fait par un utilisateur de Strava et de le refaire à l'identique et pourquoi pas comparer vos performances sur les différents segments ou au retour après enregistrement de votre sortie.

J'espère que ce tutoriel vous sera utile et répondra à votre besoin.

ALLEZ c'est Parti

Tuto Création itinéraire avec Strava

Pour commencer vous avez besoin :

-Être devant votre PC



- Avoir accès à votre compte Strava depuis le PC



- Avoir votre compteur connecté et votre logiciel de Transfert GPX

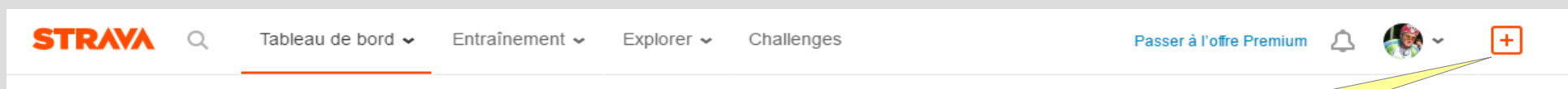
(Data center pour les compteurs Sigma)
(Garmin connect pour les compteurs Garmin)



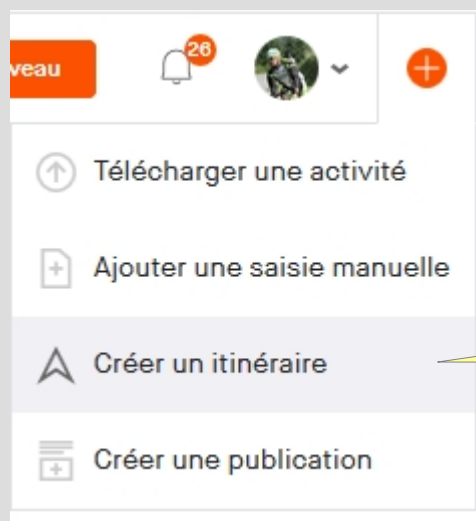
Tuto Création itinéraire avec Strava

1ère partie : Création d'un nouveau parcours

Pour ce premier exercice, aller sur votre compte STRAVA, le haut de votre page doit ressembler à l'image ci-dessous



Cliquer sur le signe + pour ouvrir le menu déroulant



Dans le menu déroulant utiliser la fonction **créer un itinéraire** pour ouvrir Le concepteur d'itinéraire

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA' interface. At the top, there is a search bar containing 'La Suze Sur Sarthe, Pays' (marked with a red box and the number 1). To its right are navigation buttons: 'Annuler', 'Rétablir', and 'Effacer'. Further right are three toggle switches: 'Utiliser la popularité' (checked, marked with a red box and the number 3), 'Dénivelé min.', and 'Mode manuel'. To the right of these is a selection menu for activity type, with 'Sortie à vélo' (bicycle icon) selected (marked with a red box and the number 2) and 'Course à pied' (shoe icon) also visible. An 'Enregistrer' button is on the far right. The main area is a map showing the Sarthe region with labels like 'Saint-Benoît' and 'Noyen-sur-Sarthe'. A yellow callout box is overlaid on the map with the following text:

- 1 - choisir la localité de départ et faire un zoom pour être plus précis pour positionner le premier point.
- 2 - choisir l'activité (sortie vélo ou course à pied)
- 3 - positionner le curseur sur utiliser la popularité

At the bottom of the interface, there is a summary bar with the following information: 'Sortie à vélo' (Type d'itinéraire), 'km' (Distance), '0 m' (Dénivelé positif), and '---:--' (Durée de déplacement estimée). A 'Dénivelé désactivée' indicator is on the right.

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA' interface. At the top, there are navigation buttons: 'Annuler', 'Rétablir', 'Effacer', 'Utiliser la popularité', 'Dénivelé min.', 'Mode manuel', 'Sortie à vélo', and 'Course à pied'. A search bar contains 'La Suze Sur Sarthe, Pays'. A red box on the left side of the map highlights a vertical menu with icons for settings, list, location, and information. A red arrow points from this menu to a callout box. The callout box contains the text: '4 - Le menu latéral permet de définir les options d'affichage de la carte et les unités de mesure. De visualiser les segments par catégorie d'ascension'. Below the callout, two panels are shown. The first panel, titled 'Explorateur de segm...', has a 'Catégorie d'ascension' slider set to 4, buttons for 'U', '4', '3', '2', '1', and 'HC', and a 'Segments' toggle with a 'Rafraîchir' button. The second panel, titled 'Options d'affichage de la carte', has tabs for 'OSM', 'Standard', and 'Satellite', a 'Carte mondiale des activités' toggle, a 'Marqueurs de distance' toggle, and 'Unités' set to 'km'.

4 - Le menu latéral permet de définir les options d'affichage de la carte et les unités de mesure. De visualiser les segments par catégorie d'ascension

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava route creator interface. At the top, there's a navigation bar with the Strava logo and 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA'. Below that, a search bar contains 'La Suze Sur Sarthe, Pays'. A toolbar includes buttons for 'Annuler', 'Rétablir', 'Effacer', 'Utiliser la popularité', 'Dénivelé min.', 'Mode manuel', 'Sortie à vélo', and 'Course à pied'. On the right, there's a 'Quitter le concepteur' link and an 'Enregistrer' button. A red box labeled '5' highlights the 'Enregistrer' button. A red arrow points from this box to a callout: '5 – Fonction enregistrement du parcours qui Sera conservé dans votre bibliothèque Strava'. On the left, a sidebar menu is visible, with a red box labeled '7' highlighting the information icon. A red arrow points from this box to a callout: '7 – Didactel pour tout savoir ce qui n'est Pas expliqué dans ce tutoriel'. In the bottom right, a red box labeled '6' highlights the 'Dénivelé désactivée' dropdown menu. A red arrow points from this box to a callout: '6 – Fonction qui permet de visualiser le Dénivelé pendant la création'. The main area shows a map of La Suze-sur-Sarthe with a blue route line.

5 – Fonction enregistrement du parcours qui Sera conservé dans votre bibliothèque Strava

6 – Fonction qui permet de visualiser le Dénivelé pendant la création

7 – Didactel pour tout savoir ce qui n'est Pas expliqué dans ce tutoriel

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava route creator interface. At the top, there's a navigation bar with the Strava logo, the text 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA', and a 'Quitter le concepteur' link. Below this is a search bar with 'La Suze Sur Sarthe, Pays' and a search icon. A toolbar contains icons for 'Annuler', 'Rétablir', 'Effacer', 'Utiliser la popularité', 'Dénivelé min.', 'Mode manuel', 'Sortie à vélo', and 'Course à pied'. On the right side of the toolbar, there's a red box labeled '5' containing an 'Enregistrer' button. On the left side, there's a sidebar with a red box labeled '7' containing an information icon. The main area is a map of La Suze-sur-Sarthe with a blue route. A red box labeled '6' is at the bottom right, containing a 'Dénivelé désactivée' dropdown menu. A central text box explains the recording function, and another text box explains the didactical function.

5 Enregistrer

5 – Fonction enregistrement du parcours qui Sera conservé dans votre bibliothèque Strava

6 Dénivelé désactivée ▲

6 – Fonction qui permet de visualiser le Dénivelé pendant la création

7 ⓘ

7 – Didactel pour tout savoir ce qui n'est Pas expliqué dans ce tutoriel

Concepteur d'itinéraires Strava

Commencer

Aperçu

Commandes de l'itinéraire

Affichages de la carte

Feuilles de route

Profil d'altitude

Types d'itinéraires

Principes de la navigation

Modification d'un itinéraire

Enregistrement d'un itinéraire

Créer des itinéraires à partir d'activités

Signalement de problèmes

Voir le didacticiel

Commencer

Le concepteur d'itinéraires est un outil qui vous permet de créer des itinéraires de course à pied et de cyclisme. Vous pouvez partager des itinéraires avec vos amis, les télécharger sur des GPS compatibles et imprimer des feuilles de route. Le concepteur d'itinéraires utilise des données réelles pour vous aider à créer des itinéraires sur les routes et les chemins que les cyclistes et coureurs préfèrent.

Voir le didacticiel

Qu'est-ce qu'un itinéraire ?

Un itinéraire est un ensemble de points sur une carte (points de passage) et de chemins (routes, sentiers, etc.) constituant une sortie à vélo ou une course à pied.

Qu'est-ce qu'un point de passage ?

Un point de passage est un point que vous placez sur une carte pour concevoir

Tuto Création itinéraire avec Strava

Après utilisation de la fonction « **Enregistrer** », vous devez renseigner :

Le type d'activité

Le nom de votre parcours

Une description
(optionnel)

Cocher cette case
Si vous ne souhaitez
Pas partager ce parcours

Terminer par
enregistrer

Enregistrer

Entrez le nom et la description de l'itinéraire ci-dessous. À la page suivante, vous pourrez consulter, modifier et partager votre itinéraire.

Type de sortie à vélo
Route

Nom de l'itinéraire (obligatoire)
Test Tutoriel

Description
Circuit dans La Suze

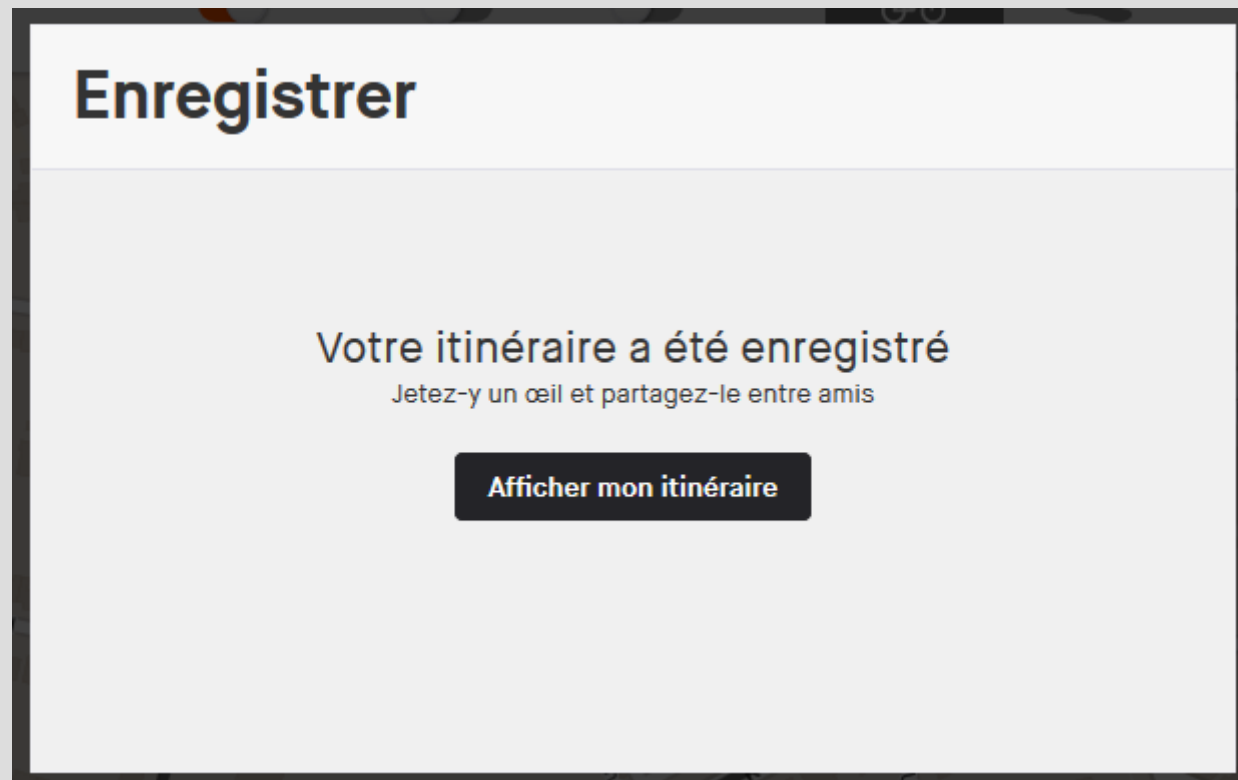
Privé

Les itinéraires publics sont visibles par toute la communauté Strava. Si vous décidez de supprimer votre compte, sachez que vos itinéraires publics peuvent rester visibles. [En savoir plus](#)

Annuler Enregistrer

Tuto Création itinéraire avec Srava

Après utilisation de la fonction « **Enregistrer** », une nouvelle fenêtre s'ouvre pour permettre de visualiser le parcours, il suffit de cliquer sur « **Afficher mon itinéraire** »



Tuto Création itinéraire avec Srava

Voilà, c'est presque terminé, toutes les informations sur votre parcours sont présentées à l'écran, il suffit maintenant de choisir l'option « **Exporter en GPX** » pour l'envoyer vers votre compteur.

☆ Test Tutoriel

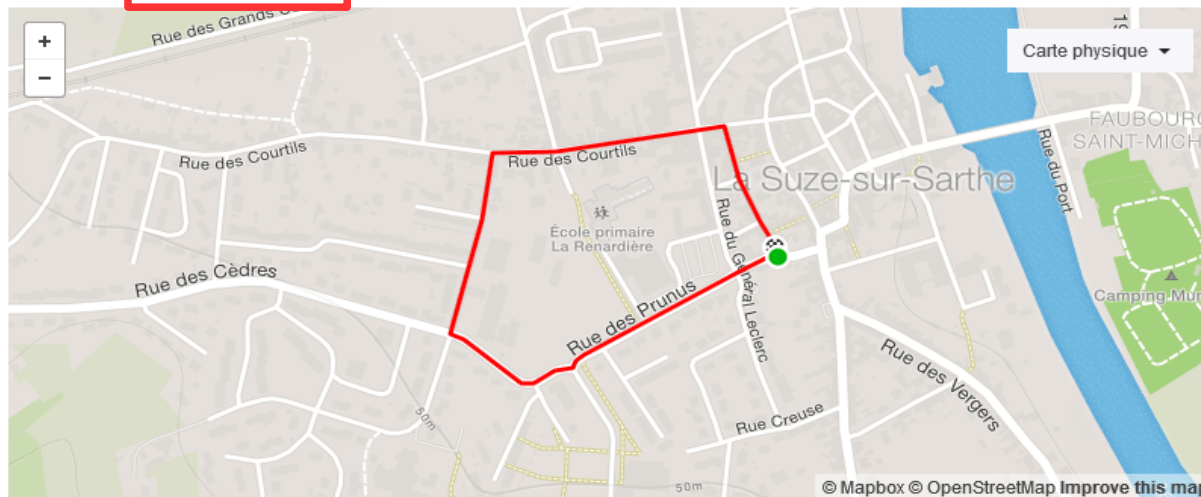
Imprimer

Exporter en GPX

Exporter le fichier TCX

Modifier

Dupliquer



Par Gilles Carré

Créé le 24 janvier 2020

1,00km

Distance

3m

Dénivelé positif

Route

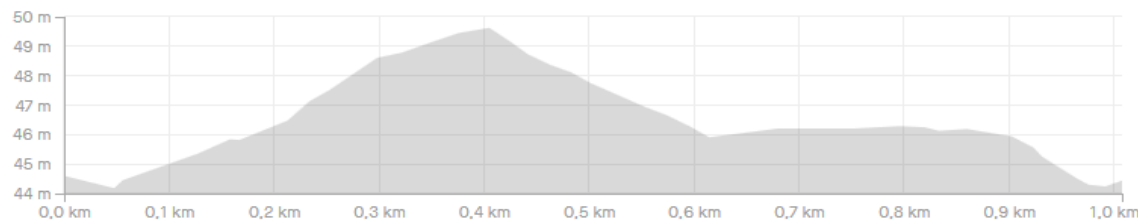
Type de sortie à vélo

Durée de déplacement estimée 2:32

Circuit dans La Suze

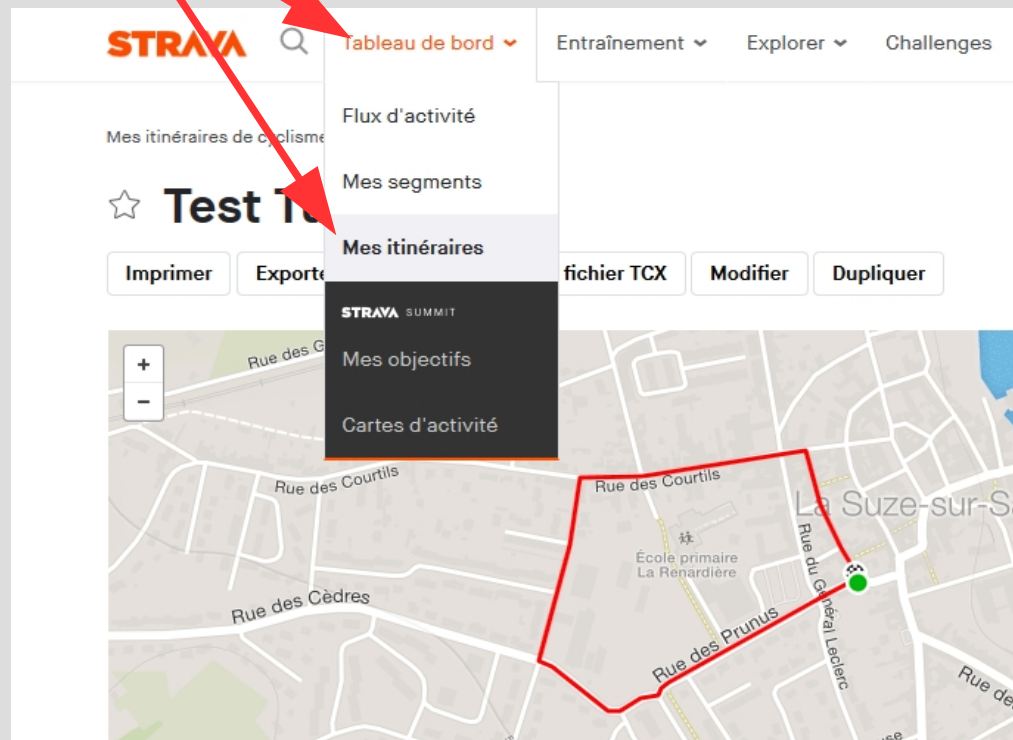
Partager cet itinéraire avec des amis

Partager



Tuto Création itinéraire avec Strava

Nota : Vous pouvez retrouver votre parcours en utilisant le menu « **Tableau de bord** » et « **Mes itinéraires** ».



Tuto Création itinéraire avec Srava

A vous de jouer et bonne utilisation

Je rappelle que vous pouvez partager vos parcours créés en Sarthe ou ailleurs y compris à l'étranger pour enrichir la future base de Données du club en envoyant vos fichiers GPX à
L'adresse mail : lescoursiersuzerains@gmail.com

Merci et bonne utilisation



**Bonne utilisation et n'hésitez pas à me
remonter vos commentaires**