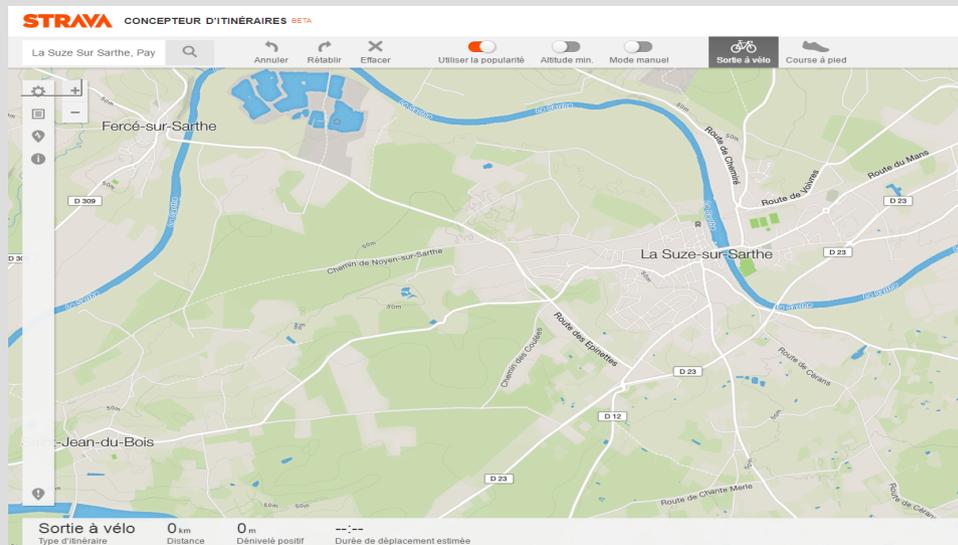


Tuto Création itinéraire avec Strava

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

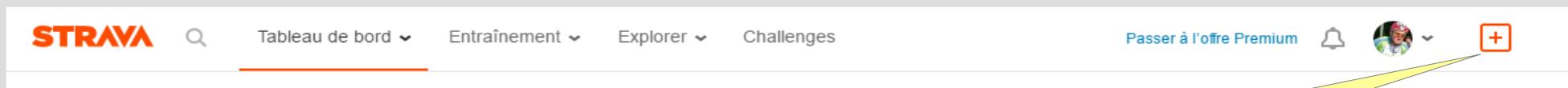
(Data center pour les compteurs Sigma)
(Garmin connect pour les compteurs Garmin)



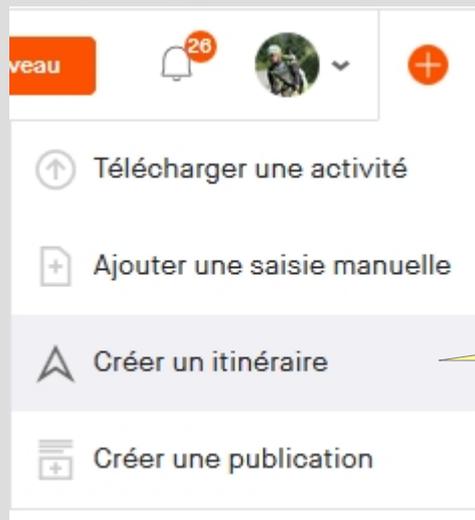
Tuto Création itinéraire avec Strava

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

STRAVA CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA

1 La Suze Sur Sarthe, Pays

3 Utiliser la popularité Dénivelé min. Mode manuel

2 Sortie à vélo Course à pied

Enregistrer

Quitter le concepteur

- 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

Sortie à vélo km 0m ---:--
Type d'itinéraire Distance Dénivelé positif Durée de déplacement estimée

Dénivelé désactivée ▲

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava 'CONCEPTEUR D'ITINÉAIRES 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 number '4' is placed next to this menu. A white callout box with a red border points to the settings icon in the menu and 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'. Two panels are open: 'Explorateur de segm...' and 'Options d'affichage de la carte'. The 'Explorateur de segm...' panel shows a 'Catégorie d'ascension' slider set to 4, buttons for 'U', '4', '3', '2', '1', and 'HC', a 'Segments' toggle, and a 'Rafraîchir' button. The 'Options d'affichage de la carte' panel shows map style options: 'OSM', 'Standard', and 'Satellite'. Other options include 'Carte mondiale des activités' (toggle off), 'Marqueurs de distance' (toggle on), and 'Unités' set to 'km'.

STRAVA CONCEPTEUR D'ITINÉAIRES BETA

La Suze Sur Sarthe, Pays

Annuler Rétablir Effacer Utiliser la popularité Dénivelé min. Mode manuel

Sortie à vélo Course à pied

Enregistrer

Quitter le concepteur

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

Explorateur de segm...

Catégorie d'ascension

U 4 3 2 1 HC

Segments Rafraîchir

Options d'affichage de la carte

OSM Standard Satellite

Carte mondiale des activités

Marqueurs de distance

Unités km mi

Sortie à vélo Type d'itinéraire

km Distance

0m Dénivelé

Tuto Création itinéraire avec Strava

Concepteur d'itinéraire

The screenshot shows the Strava itinerary creator interface. At the top, there's a navigation bar with the Strava logo, the title 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA', and a 'Quitter le concepteur' button. Below this is a toolbar with various icons: a search icon, '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. In the center, a map shows a route in the La Suze-sur-Sarthe area. On the left side of the map, there's a sidebar with a red box labeled '7' containing an information icon. A central panel titled 'Concepteur d'itinéraires Strava' contains a 'Commencer' section with a 'Voir le didacticiel' button. At the bottom right, there's a red box labeled '6' containing a 'Dénivelé désactivée' dropdown menu. Three callout boxes with red arrows point to these elements: box 5 points to the 'Enregistrer' button, box 6 points to the 'Dénivelé désactivée' dropdown, and box 7 points to the information icon in the sidebar.

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 itinerary creator interface. At the top, there's a navigation bar with the Strava logo, the title 'CONCEPTEUR D'ITINÉRAIRES BETA', and a 'Quitter le concepteur' button. Below this is a toolbar with various icons: a search icon, 'Annuler', 'Rétablir', 'Effacer', a toggle for 'Utiliser la popularité', a toggle for 'Dénivelé min.', a toggle for 'Mode manuel', and activity mode icons for 'Sortie à vélo' and 'Course à pied'. On the right side of the toolbar, there is a red box containing the number '5' and an 'Enregistrer' button. On the left side, there is a sidebar menu with a red box containing the number '7' next to an information icon. The main area is a map of La Suze-sur-Sarthe with a blue route. A red arrow points from the '5' box to a callout box. Another red arrow points from the '6' box to a callout box. A third red arrow points from the '7' box to a callout box. At the bottom right, there is a red box containing the number '6' and a 'Dénivelé désactivée' dropdown menu.

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

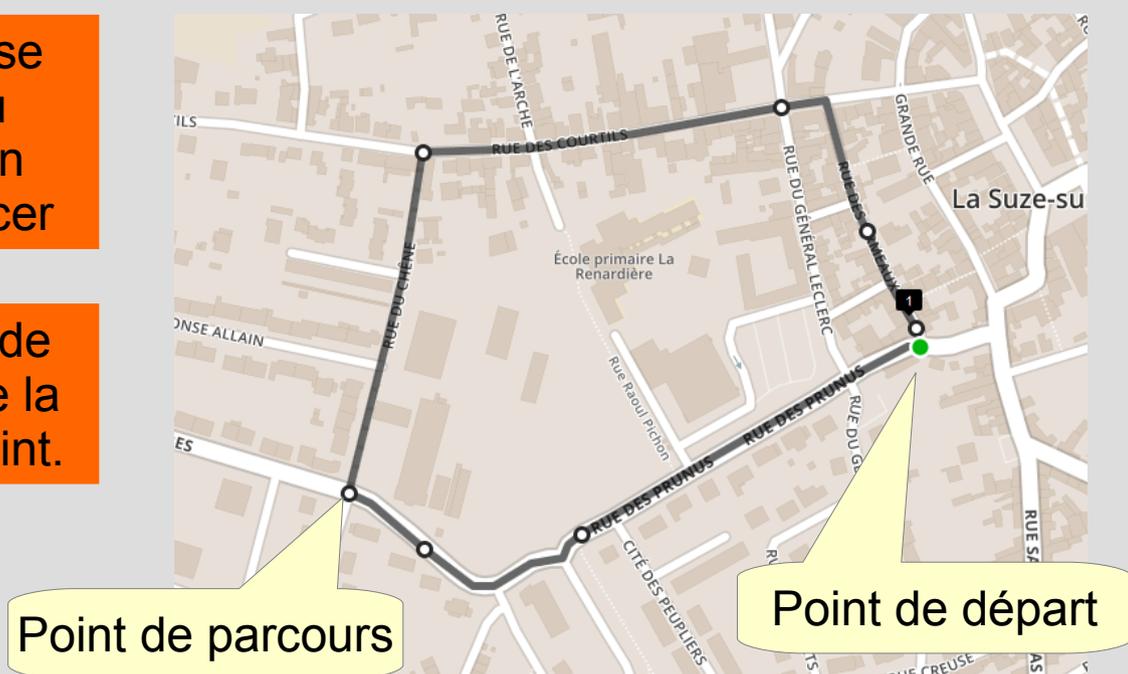
Tuto Création itinéraire avec Srava

Mise en pratique

Après avoir positionné votre curseur (souris) sur le point de départ, faire un clic gauche, le premier point apparaît en vert, ensuite il suffit de se déplacer sur le parcours que l'on souhaite faire et à chaque clic gauche un nouveau point apparaît (blanc), faire ceci jusqu'au point final de votre parcours et terminer par la fonction « **Enregistrer** ».

Il est possible en cas d'erreur de se positionner sur un des points du parcours en maintenant le bouton gauche de la souris pour le déplacer

Il est possible supprimer un point de parcours en utilisant le clic droit de la souris en étant positionné sur le point.



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

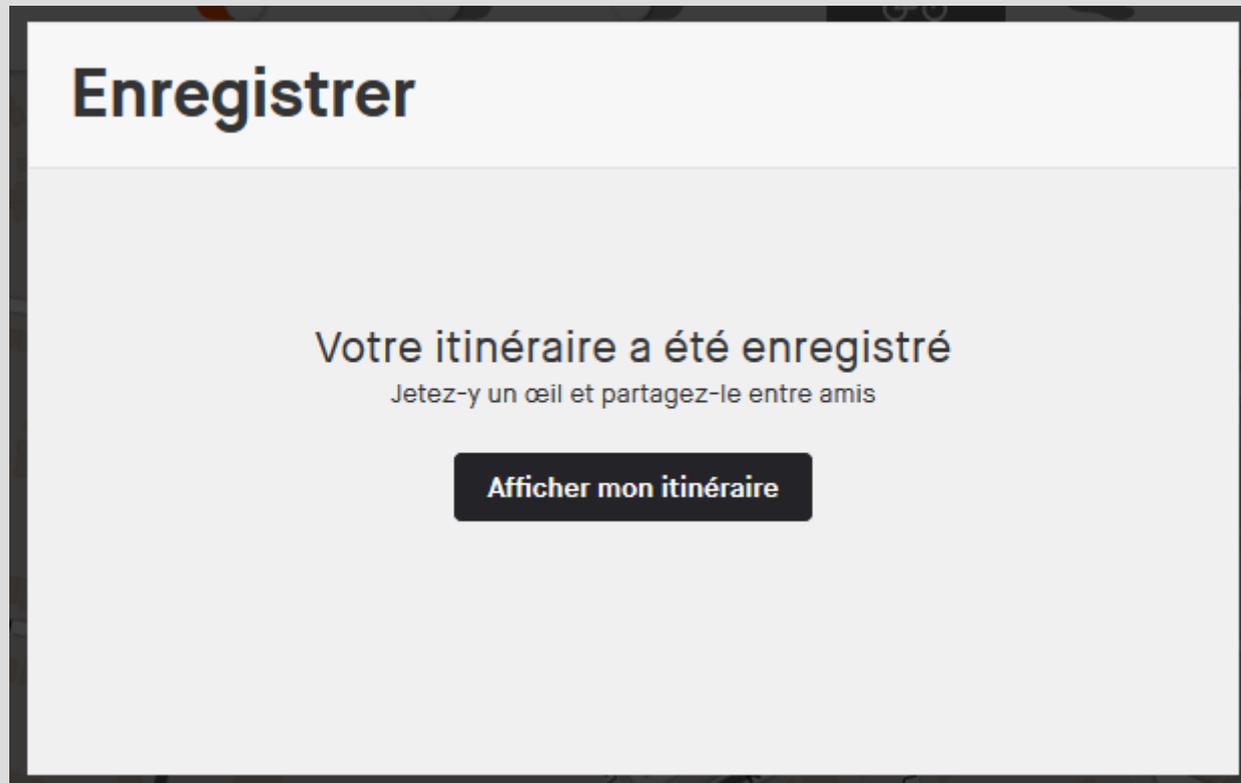
Privé

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

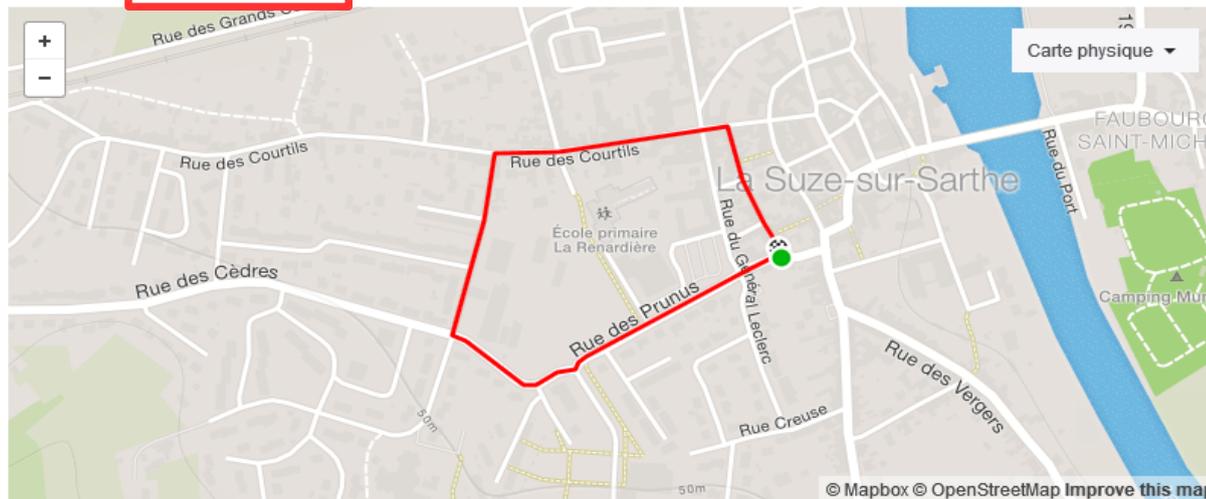
Imprimer

Exporter en GPX

Exporter le fichier TCX

Modifier

Dupliquer



Par Gilles Carré

Créé le 24 janvier 2020

1,00km

Distance

3m

Dénivelé positif

Route

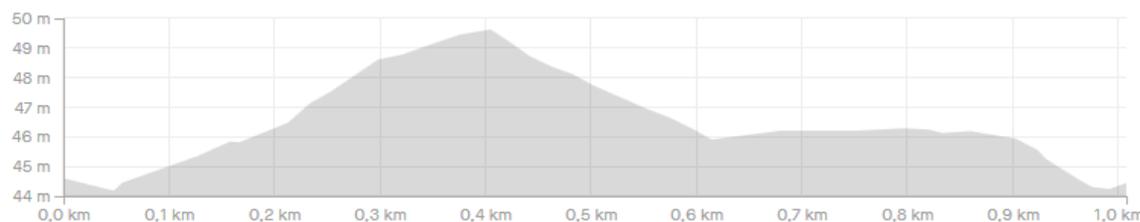
Type de sortie à vélo

Durée de déplacement estimée 2:32

Circuit dans La Suze

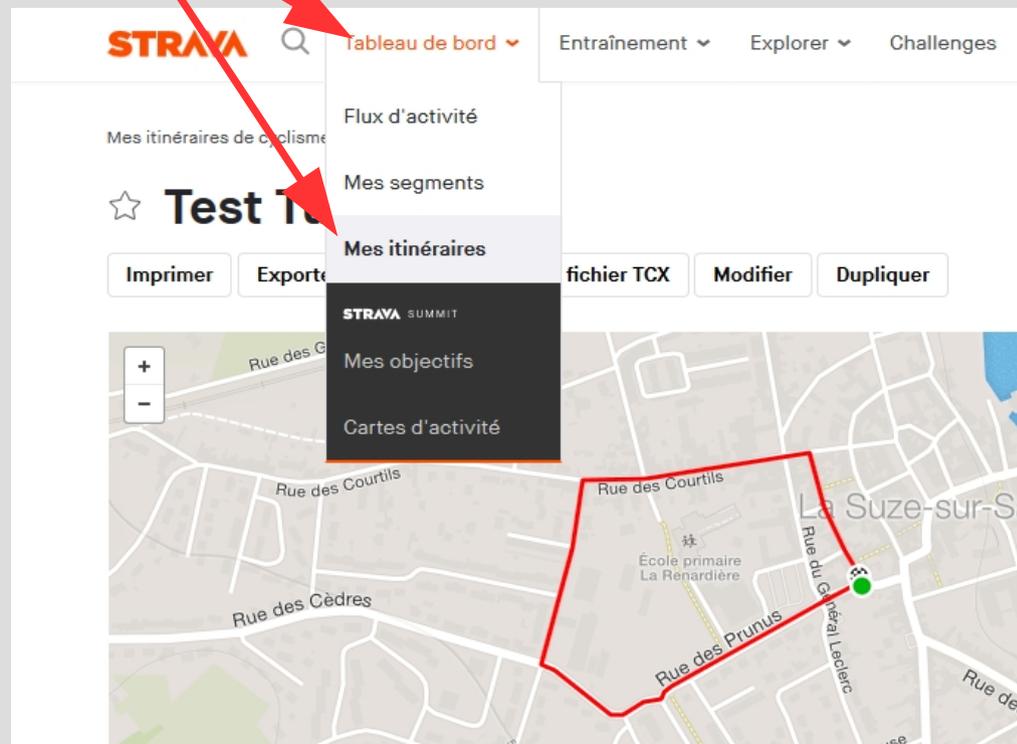
Partager cet itinéraire avec des amis

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**