

COMMENT DESSINER VOS CŒURS ?

Avançons
tous en



au profit de



ACCÉDER AUX TRAJETS :

- Cliquer sur les liens pour les MRC ou les arrondissements qui vous intéressent.
- En cliquant sur les liens, les parcours s'ouvrent dans Strava sur votre téléphone ou sur votre ordinateur.
- Les trajets vont de 1 km à 100 km Choisir selon votre niveau et vos envies.
- Pour les trajets longs (20 km et plus), les itinéraires peuvent inclure de la gravelle.
- Les itinéraires en ville peuvent traverser des parcs ou emprunter des passages piétons.

Si vous n'avez pas de compte avec l'application STRAVA :

CONSULTER VOTRE TRAJET :

- En cliquant sur le lien, la carte physique des rues et chemins apparaît.
- Clic en haut à droite de la carte : carte en mode satellite ou physique.
- Clic en haut à gauche de la carte : zoom avant/arrière pour le nom des rues.
- Déplacer votre souris sur la carte pour repérer les rues et quartiers environnants,
- Repérez le nom des rues près de votre domicile et sur le parcours.
- Vous pouvez le faire sur téléphone, sur un ordinateur, ou encore imprimer la carte.

EFFECTUER VOTRE PARCOURS :

- Rendez-vous jusqu'à l'itinéraire en repérant le nom des rues. Aidez vous d'une carte physique, de Google Maps ou de la carte imprimée du parcours pour vous repérer.
- Suivre la ligne du tracé pour dessiner un cœur dans votre quartier.

Si vous avez un compte STRAVA

EFFECTUER VOTRE PARCOURS :

- Imprimer la carte du parcours pour faciliter votre orientation en route.
- Habituez : faites votre parcours après avoir repéré votre itinéraire.
- Sur votre cellulaire, guidage dans Strava : cliquer sur "utiliser l'itinéraire".
- Enregistrer l'itinéraire dans vos favoris, télécharger le fichier (type gpx) et importer le dans votre montre ; démarrer votre montre en mode suivi d'itinéraire.
- Après votre sortie, votre parcours va apparaître dans votre flux d'activités Strava.
- Vous pouvez partager votre parcours sur les réseaux sociaux.

POUR CRÉER VOTRE PPOPRE CŒUR

Si vous n'avez pas de compte avec l'application STRAVA :

- Avec Google Maps : (<https://www.google.ca/maps>)
 - Tracer un itinéraire sur une courte distance et faire glisser la ligne qui représente le parcours, pour dessiner une forme de cœur.
- Avec une simple carte papier ou encore votre sens de l'orientation, trouvez des rues et croisements qui permettent de faire la forme que vous souhaitez.

Si vous n'avez pas de compte avec l'application STRAVA :

- Rubrique « Tableau de bord, aller dans : « Mes itinéraires »
- Une carte apparaît et vous devrez choisir votre point de départ.
- Repérez le nom des rues, réfléchissez à quand tourner à droite ou à gauche ;
- Dessinez votre parcours (activer ou désactiver les options popularité et mode manuel).
- Enregistrer le parcours.