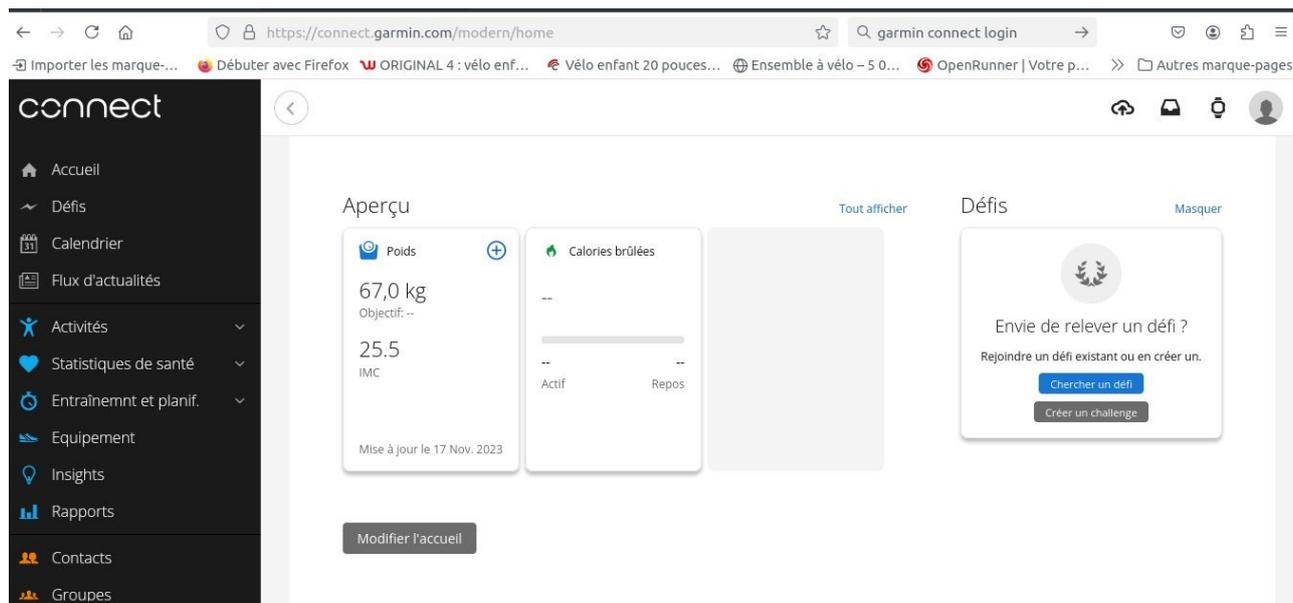
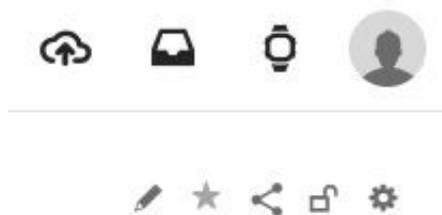
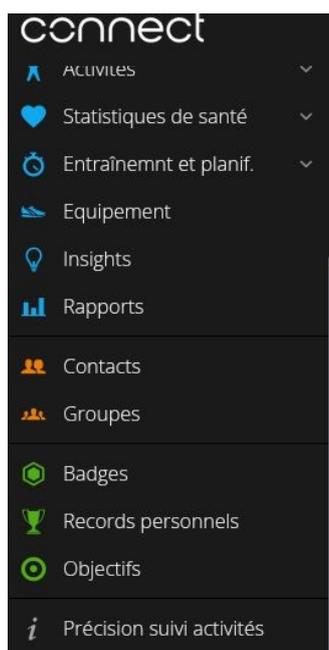
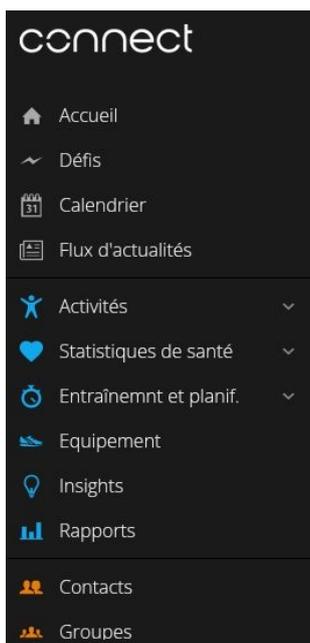


# La Page d'accueil

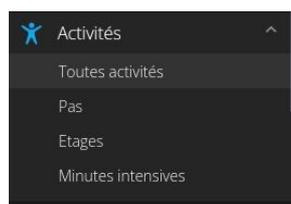


## Les Menus



Les menus vous permettent de changer de page ou d'effectuer des actions.

### Menu toutes Activités



	2024	VELO ÉLECTRIQUE	DISTANCE	DURÉE	VITESSE MOYENNE	ASCENSION TOTALE	VITESSE MAX
	28 Nov. 2024	Rte-NLM-Les-Deux-Jumeaux-Grde-... CYCLISME SUR ROUTE	47,62 km DISTANCE	2:27:15 DURÉE	19,4 km/h VITESSE MOYENNE	429 m ASCENSION TOTALE	44,0 km/h VITESSE MAX
	16 Nov. 2024	Rte-NLM-Jouarre-chèvrerie_AR44Km VELO ÉLECTRIQUE	43,96 km DISTANCE	1:55:07 DURÉE	22,9 km/h VITESSE MOYENNE	474 m ASCENSION TOTALE	51,6 km/h VITESSE MAX
	10 Nov. 2024	Rte-NLM-Vaucourtois-Coulommes-... CYCLISME SUR ROUTE	37,55 km DISTANCE	2:00:39 DURÉE	18,7 km/h VITESSE MOYENNE	439 m ASCENSION TOTALE	45,4 km/h VITESSE MAX

Vos parcours enregistrés sur le GPS se trouvent là (ex : Paris cyclisme. Par défaut la ville de départ). Vous pouvez renommer les fichiers (ex Rte-AR-Paris-Beauvais130Km )

Vous pouvez aussi indiquer Cyclisme sur route, VTT etc..... (sous le nom dans cette page)

En cliquant sur le nom de votre fichier vous ouvrez la page du détail de votre activité.

Accueil  
Défis  
Calendrier  
Flux d'actualités  
Activités  
Toutes activités  
Pas  
Etages  
Minutes intensives  
Statistiques de santé  
Entraînement et planif.  
Équipement

VÉLO ÉLECTRIQUE ▼ PAR CHRISTIAN LE SAMEDI @ 08:58

Rte-NLM-Jouarre-chèvrerie\_AR44Km

Événement: -- Type d'événement: Transports Parcours: -- Equipement: 2

43,70 km 1:55:30 22,7 km/h 484 m 1.375  
Distance Durée Vitesse moyenne Ascension totale Calories

Photos  
Cliquez pour ajouter des photos à votre activité.

Notes  
Qu'avez-vous pensé de votre activité à vélo ?

Ajouter un commentaire, utiliser le bouton Partager

Dans cette page sous le nom de fichier, vous pouvez préciser Le Type d'évènement ( entraînement, transport, tourisme etc.....)

Les Parcours ( lorsqu'ils seront enregistrés au fur et à mesure)

L'équipement (votre vélo si vous déplacez votre GPS sur un autre vélo), Il est nécessaire au préalable d'enregistrer vos vélos ( et vos autres matériels si vous le souhaitez)

## Menu Équipement

Statistiques de santé  
Entraînement et planif.  
Entraînements  
Programmes Garmin Coach  
Courses et événements  
Parcours  
Stratégies d'allure PacePro  
Segments  
Carte de popularité  
Équipement  
Insights  
Rapports

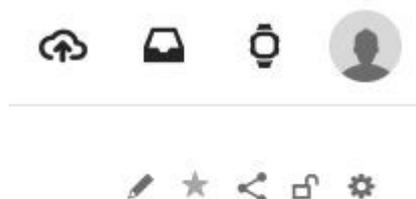
### Équipement

Chaussures Vélos Autre Retiré(e) + Ajouter un équipement

Adris Vadrouille ▼  
55 Activités Depuis le 26 Août 2023  
2.815,6 km  
Distance totale

Giant Rapide3 ▼  
6 Activités Depuis le 25 Mar. 2010  
157,0 km  
Distance totale

Dans la page du détail de votre parcours en haut à droite deux rangs de petits icônes

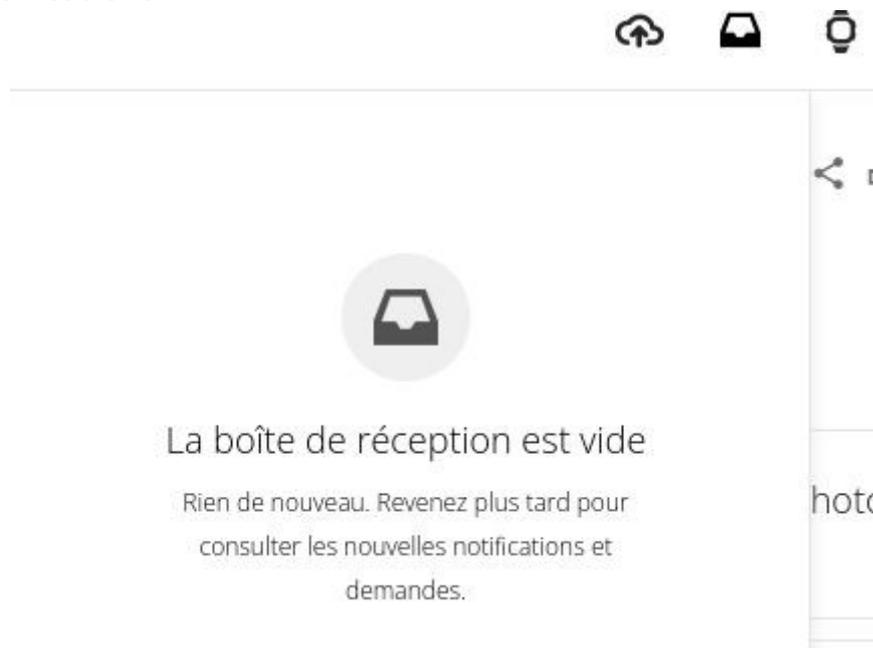


Première ligne de gauche à droite

## Procédure de synchronisation ou importer une activité.



## Requêtes et notifications



## Appareils et statut de synchronisation



## Profil et compte



Christian

[Afficher mon profil](#)

[Paramètres du compte](#)

[Aide](#)

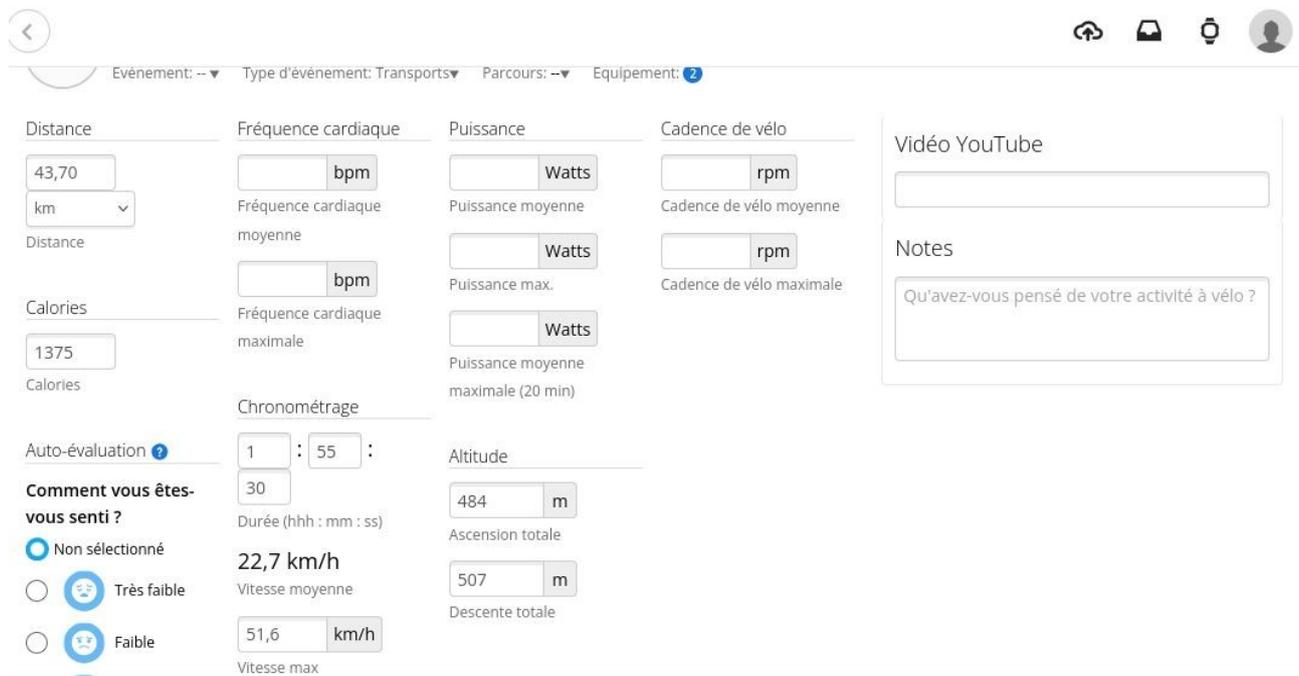
[Statut](#)

[Se déconnecter](#)

[Conditions d'utilisation](#) • [Confidentialité](#) • [Sécurité](#)

[Licences](#)

## Deuxième ligne de gauche à droite Modifier



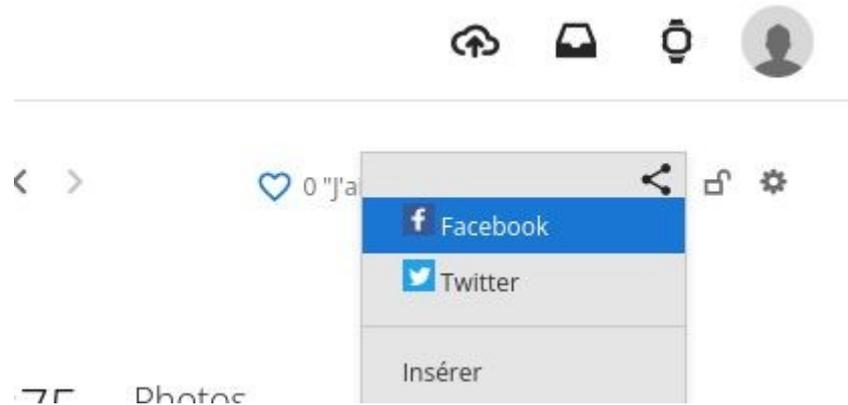
Evénement: -- Type d'événement: Transports Parcours: -- Equipement: 2

<b>Distance</b> 43,70 km Distance	<b>Fréquence cardiaque</b> bpm Fréquence cardiaque moyenné bpm Fréquence cardiaque maximale	<b>Puissance</b> Watts Puissance moyenne Watts Puissance max. Watts Puissance moyenne maximale (20 min)	<b>Cadence de vélo</b> rpm Cadence de vélo moyenne rpm Cadence de vélo maximale	<b>Vidéo YouTube</b> <input type="text"/>
<b>Calories</b> 1375 Calories	<b>Chronométrage</b> 1 : 55 : 30 Durée (hhh : mm : ss) 22,7 km/h Vitesse moyenne 51,6 km/h Vitesse max	<b>Altitude</b> 484 m Ascension totale 507 m Descente totale	<b>Notes</b> Qu'avez-vous pensé de votre activité à vélo ? <input type="text"/>	
<b>Auto-évaluation</b> <b>Comment vous êtes-vous senti ?</b> <input checked="" type="radio"/> Non sélectionné <input type="radio"/> Très faible <input type="radio"/> Faible				

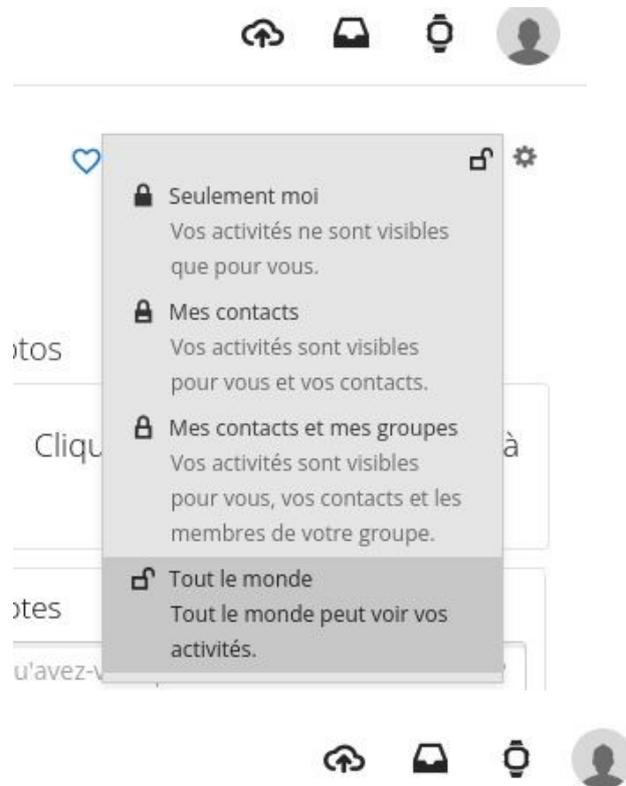
## Favori pour mettre votre traces en favori

## Partager

(sur les réseaux)



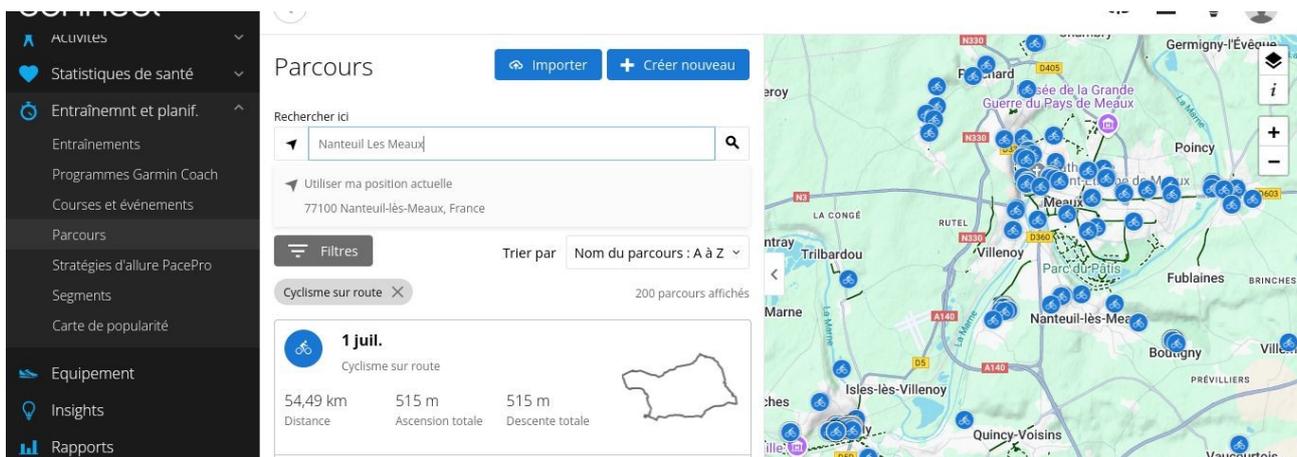
## Confidentialité



## Plus



## Menu Entraînement et planification sous menu Parcours



Dans cette page vous pouvez voir vos parcours si vous les avez exportés en tant que parcours, voir vos favoris ou voir les parcours d'autres utilisateurs (si bien sur, ils les ont ouverts à tout le monde). En cliquant sur un point bleu la trace s'affiche (attention vélo ou course à pied).

Utilisez les filtres pour vos choix de recherche.

## Menu Rapport



# Menu Rapport Récapitulatif

## Rapports

Filtrer par: Récapitulatif sur les pr Tous les jours Toutes activités Exporter au format CSV Personnaliser les graphiq

Activités	551
Distance totale	25.286,06 km
Distance moyenne	45,89 km
Distance maximale	154,81 km
Temps total d'activité	1250:58:40 h:m:s
Temps de déplacement	945:27:43 h:m:s
Calories de l'activité	746.229
Ascension totale	219.444 m
Ascension maximale	1.035 m
Descente maximale	997 m

# Menu Rapport filtré

## Rapports

Filtrer par: Regrouper par mois Cette année Toutes activités Exporter au format CSV Personnaliser les graphiques

Période	Activités	Distance totale	Distance moyenne	Distance maximale	Temps total d'activité	Temps de déplacement	Calories de l'activité	Ascension totale	Ascension maximale	Descente maximale	Vitesse moyenne	Vitesse max	m
Nov. 2024	9	356,18 km	39,58 km	60,55 km	16:36:59 h:m:s	16:33:15 h:m:s	10.947	3.680 m	509 m	509 m	21,4 km/h	54,6 km/h	
Oct 2024	18	687,45 km	38,19 km	79,80 km	33:59:03 h:m:s	33:49:21 h:m:s	20.033	6.374 m	551 m	564 m	20,2 km/h	55,1 km/h	
Sep. 2024	13	661,14 km	50,86 km	75,62 km	34:26:26 h:m:s	34:07:18 h:m:s	18.527	5.737 m	690 m	747 m	19,2 km/h	56,1 km/h	