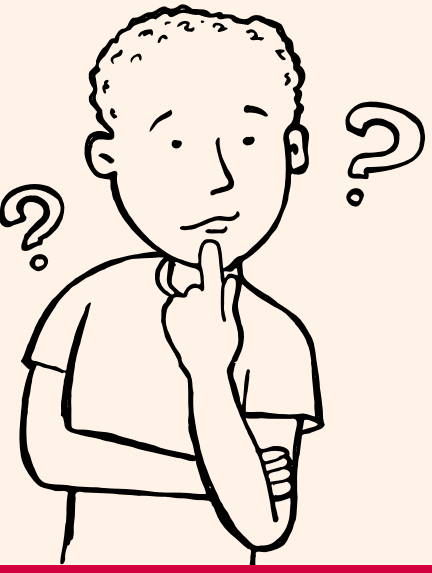
GUIDE EXPLICATIF

MAI 2021

Challenge : rejoins ton jumelage !



TUTORIELS
OUTILS
RÉCAPITULATIF

: +33(0) 9 83 27 47 22 / +33(0) 7 69 38 01 82
: contact@jumelages-nouvelle-aquitaine.eu
: www.jumelages-nouvelle-aquitaine.eu

Sommaire

1.Les modalités du challenge..... 3

2.Comment comptabiliser ses trajets?..... 4-10

2.1 Enregistrer les kilomètres pour le challenge 4
2.2 Outils pour enregistrer ses trajets..... 5-10
Multisports 5
Course 8
Vélo 9
Natation 10
Autres 10

3.Le challenge 11
3.1 Les étapes 11
3.2 La fin..... 11
3.3 Foire aux questions..... 11

1.Les modalités du challenge

◆ Inscriptions

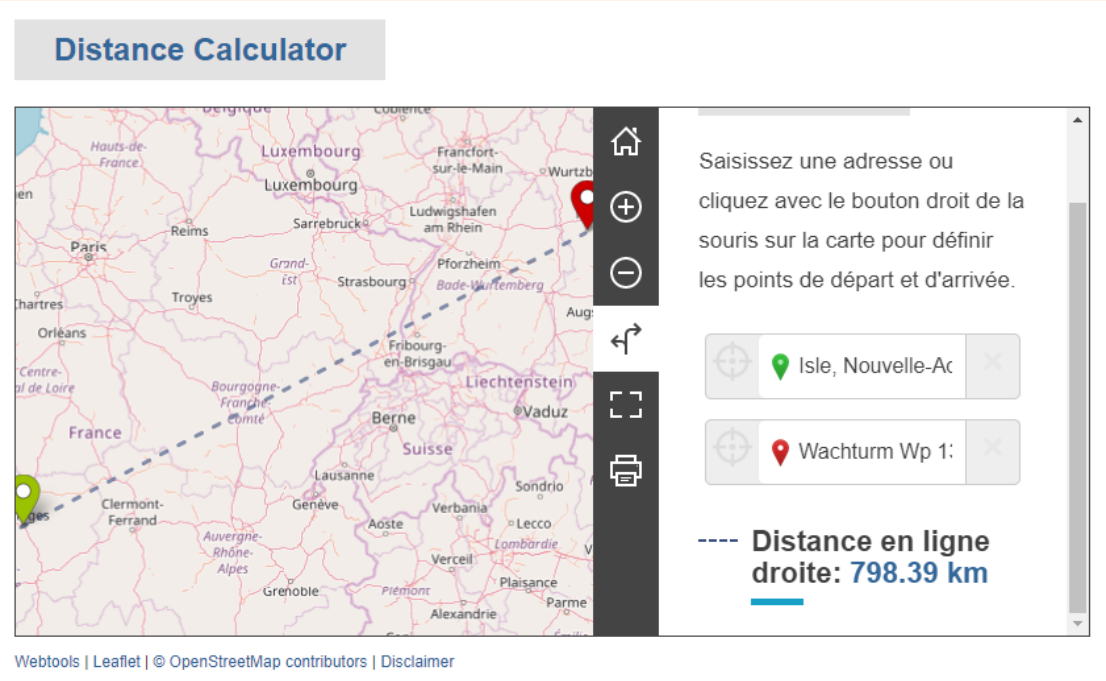
Le challenge débutera à compter du 1er mai. Afin d'assurer l'accompagnement des participants, l'ACJNA vous demande de bien vouloir vous inscrire si vous souhaitez participer. Veuillez accéder au formulaire via le lien suivant :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZxScDF9Het2KMrHKA2jmtn5B1tSYVlSqTNX95ocrDYb5EGQ/viewform?usp=sf_link

L'inscription sera clôturée avant le début de challenge. Veuillez vous assurer de vous être inscrit.e.s avant le 30 avril (inclus).

◆ Calcul de la distance

Pour participer au challenge, vous devez connaitre la distance qui vous sépare de votre ville jumelle.* Pour cela, l'ACJNA se chargera de la calculer à partir de l'outil "distance calculator" élaboré par Erasmus +. Le calcul est basé sur une distance "à vol d'oiseau". L'association vous transmettra la distance à la suite de votre inscription.

➡ Présentation de l'outil disponible sur le Site Erasmus+ :



*Si votre entité est composée de plusieurs communes et/ou elle est jumelée avec plusieurs communes, nous choisirons la distance la plus courte.

2. Comment comptabiliser ses trajets ?

2.1 Enregistrer ses kilomètres

Pour comptabiliser les kilomètres que votre comité de jumelage ou commune aura parcouru, il faudra les inscrire dans un tableau. Dans ce dernier, il faudra préciser le nombre de kilomètres parcourus, les moyens de déplacement utilisés, le nombre de participants et la date. Ce document devra nous être envoyé à la fin du challenge.

fx | =SOMME(F3;F9)

A	B	C	D	E	F
Jumelage de ...					
Date	Ville	Nombre de participants	Moyen de déplacement utilisé	Distance parcourue par personne (km)	Distance totale (nombre de personnes x kms parcourus)
Total					0

Ce tableau vous sera envoyé après votre inscription.

La dernière ligne du tableau, correspondant aux distances totales cumulées, a déjà été paramétrée par l'ACJNA. En effet, la somme se calculera automatiquement en fonction des kilomètres inscrits dans les lignes précédentes.
Si le nombre de ligne ne suffit pas, il vous sera possible d'en insérer de nouvelles, au-dessus de la dernière.
Pour cela, "cliquez droit" sur la ligne et choisissez l'option "insérer une ligne". Vous pourrez, par la suite, continuer à enregistrer vos kilomètres.

2. Comment comptabiliser ses trajets ?

2.2 Les outils

Toutes les applications présentées sont gratuites et disponibles sur Android et iOS.

Différents outils existent pour vous permettre de comptabiliser et d'enregistrer plus facilement vos kilomètres parcourus. Nous les avons classés suivant les moyens de déplacements utilisés et autorisés pour le challenge. **Rappel** : uniquement issus des mobilités douces (vélos, rollers, randonnée, ...)

◆ Multisports

Smartphones - applications de santé

Sur de nombreux smartphones, vous pouvez trouver une application qui compte vos pas quoidiens et évalue vos distances parcourues en kilomètres. "Santé" sur iPhone, "Samsung Health" sur Samsung, ... Une fois l'application activée à la première utilisation, elle enregistrera quotidennement votre activité physique.

Montre connectée

Si vous disposez déjà d'une montre connectée, il suffit de l'activer et de consulter l'application reliée à la montre. Ensuite, vérifiez vos données concernant votre suivi d'activité ou votre entraînement pour pouvoir les enregistrer dans le tableau. Elle pourra vous servir pour tout type de sports tels que la marche, la course, le vélo, la natation (si étanche),...

Strava (application)

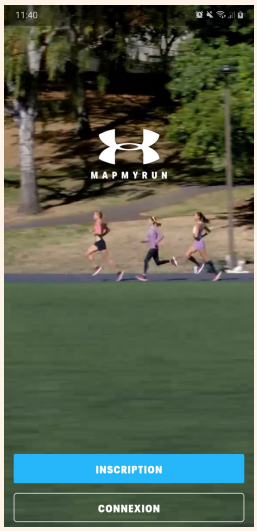
Cette application vous permettra de vous créer des programmes adaptés à vos objectifs et au sport que vous souhaitez pratiquer. Il vous sera aussi possible de générer des itinéraires, relever vos distance grâce à un suivi de vos performances et de vos exercices.

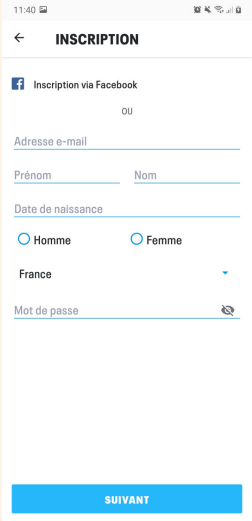
De nombreux compteurs sportifs et montres connectées sont compatibles avec l'application. **Sports enregistrés** : course, cyclisme, natation, randonnée, ski alpin, crossfit, kayak, escalade, surf, course à pied en salle, vélo en salle, ...

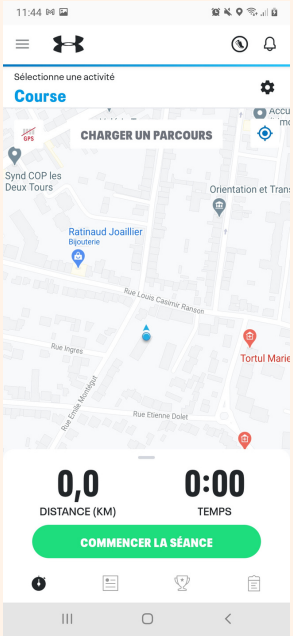
2. Comment comptabiliser ses trajets?

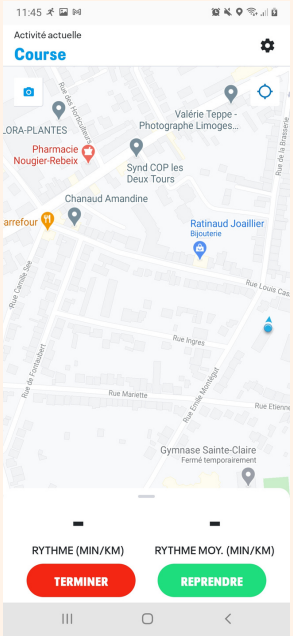
MapMyRun (application)

Etape 1 : Inscription (adresse mail, données personnelles : prénom, nom, taille, poids)









Etape 2 : Ouvrez l'application puis lancer la course (bouton vert en bas de l'écran).

Etape 3 : Pour informer d'un arrêt ou mettre fin à la course, appuyez sur "pause".

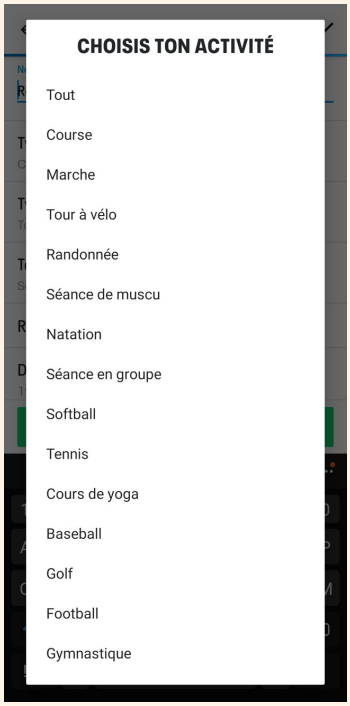
Etape 4 : Pour finir, maintenez votre doigt quelques secondes sur le bouton rouge "terminer" jusqu'à ce que la page avec votre récapitulatif de la course s'affiche (temps, distance, calories).

Étape finale : Enregistrez votre parcours. Il sera ainsi plus facile pour vous de connaître les distances parcourues sur un mois pour pouvoir ensuite les répertorier dans le tableau.

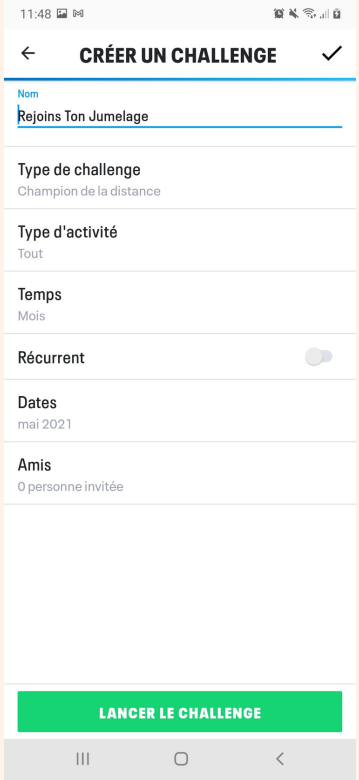
2. Comment comptabiliser ses trajets?

✨ **Créer un challenge** avec les autres membres de l'application : un moyen de mettre en commun les kilomètres parcourus avec les autres participants de votre jumelage.

Pour créer le challenge, sélectionnez la coupe en bas de votre écran puis cliquez sur "créer un challenge".



Choisissez l'activité qui correspond à votre challenge. Pour celui proposé par l'ACJNA, tous les moyens présents dans la liste sont autorisés. Sélectionnez "Tout".



- Donnez un nom au challenge. Cela vous permettra de vous repérer si vous participez à d'autres challenges.
- Type de challenge : sélectionnez "champion de distance".
- Type d'activité : voir explication précédente.
- Temps : déterminez la durée du challenge (1 mois)
- Date : mai 2021
- Amis : partagez le challenge à toutes les personnes de votre jumelage souhaitant participer. NB : elles doivent avoir téléchargé l'application pour recevoir l'invitation.
- Après avoir validé toutes les catégories, lancez le challlenge.

2. Comment comptabiliser ses trajets?

◆ Course / marche à pieds

➡ Adidas Runtastic (application)

Entraînements : fitness et running. Accompagnement personnalisé selon vos objectifs.

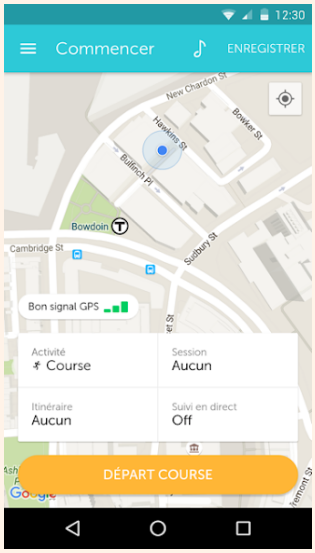
➡ NikeRun (application)

Même principe que MapMyRun : onglet activité pour consulter tous vos trajets (date, kilomètres et temps).

➡ Runkeeper (application)

Même principe, possibilité de voir les kilomètres et l'entraînement.

Aperçu :



Débuter la course

Suivi en temps réel

Récapitulatif de toutes les courses

Statistiques par semaine

2. Comment comptabiliser ses trajets?

◆ Vélo

➡ Cyclisme - GPS Vélo Computer

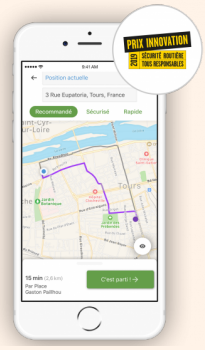
C'est quoi?

- Une **application** qui fournit des statistiques sur vos voyages à vélo et pistes cyclables.
- Les services qu'elle propose :
  - La durée totale du voyage à vélo ;
  - Distance parcourue à vélo ;
  - La vitesse moyenne sur le vélo ;
  - Google Maps (proposer des itinéraires) ;
  - Distance du voyage sur une carte ;
  - Pause automatique : vous n'avez pas besoin de mettre en pause, démarrer ou arrêter manuellement les pistes pendant la perte ou les interruptions du signal.

➡ Geovelo

C'est quoi?

- **Site** : https://www.geovelo.fr
- **Application** gps pour vélo



Comment ça marche?

- Comme un Gps, itinéraire
- Coopératif (si erreur sur le parcours tel qu'un aménagement cyclable non existant ou nouveau, possibilité de le signaler)
- Calcul de l'itinéraire : adapté à votre pratique du vélo : du parcours le plus rapide au plus sécurisé. L'application choisit en priorité les pistes, les bandes cyclables et les rues peu passantes pour vous assurer confort, sécurité et tranquillité.
- Statistiques : découvrez combien de kilomètres vous avez effectué sur le mois.
- Possibilité de comptabiliser les distances sans ouvrir l'application en activant la "détection d'activité".

2. Comment comptabiliser ses trajets?

Compteur Gps vélo

Si vous préférez ne pas utiliser votre téléphone, vous pouvez utiliser un compteur gps traditionnel.
Décathlon en vend à 10 euros :
https://www.decathlon.fr/p/compteur-velo-b-twin-100-noir-avec-fil/_/R-p-166432?mc=8382193&c=GRIS : il vous permet de calculer la distance partielle et totale de votre trajet ainsi que la vitesse.

Natation

Compter "manuellement"

Vous comptez le nombre de longueurs que vous parcourez puis à la fin de votre séance, multipliez-les par la longueur du bassin.
Décathlon vous propose quelques astuces pour calculer vos longueurs : https://conseilsport.decathlon.be/comment-compter-ses-longueurs-en-natation

Compteur de longueurs

Il permet de mieux se concentrer sur sa course. Simple d'utilisation : presser le bouton une fois la longueur faite pour compter les longueurs. (entre 20€ et 40€)

Autres moyens de transport autorisés

Canoë : calculez votre itinéraire par rapport à la carte qui comprend votre parcours.
Skate, rollers, trottinette : utilisez Google Maps (ou autres outils) pour évaluer votre parcours/itinéraire.
Vélo elliptique/tapis de course : noter les kilomètres apparaissant sur l'écran d'affichage.

3. Le challenge

3.1 Etapes

- Inscrivez-vous et prenez connaissances des modalités.
- Cumulez des kilomètres avec les moyens de déplacement autorisé de votre choix seul.e ou à plusieurs.
- Enregistrez les distances parcourues dans un tableau.
- Prenez des photos et/ou vidéos de vos sorties, séances et nous les transmettre par la suite pour qu'on le publie sur nos réseaux.
- Envoyez-nous le tableau rempli et tout autre document complémentaire par mail.

3.2 Clôture du challenge

- Partage des distances totales parcourues par tous les participants après la fin du challenge soit début du mois de juin.
- Envoi de goodies à tous les participants pour les féliciter.

3.3 Foire aux questions

Si vous avez des questions concernant le challenge, veuillez nous contacter par mail ou téléphone. Vos questions ainsi que les réponses que nous aurons apportées seront compilées dans un Google Docs. Vous pourrez y accéder grâce au lien ci-dessous :
https://docs.google.com/document/d/1tm8Y4_A9isqhtS4-B5NUZtZ5UhvNLxupxGSXTd3wApU/edit?usp=sharing

Contact

: +33(0) 9 83 27 47 22 / +33(0) 7 69 38 01 82
: contact@jumelages-nouvelle-aquitaine.eu
: www.jumelages-nouvelle-aquitaine.eu