

Table des matières

| | |
|--|----|
| Installation BaseCamp | 2 |
| Sources | 2 |
| • Carnet d'entraînement (format Excel) | 2 |
| • <i>Agenda dans le site du club</i> | 3 |
| Branchement du GPS..... | 5 |
| • Ouverture explorateur Windows..... | 5 |
| ○ Vidage Course..... | 5 |
| ○ Vérification NewFiles..... | 6 |
| Openrunner | 7 |
| • Envoyer vers (Garmin & Sunto) | 7 |
| • Téléchargement..... | 7 |
| • Utilisation de BaseCamp..... | 10 |
| ○ Vider les dossiers..... | 10 |
| ○ Importation | 11 |
| ○ Renommage | 13 |
| ○ Inversion d'un parcours..... | 14 |
| ○ Transfert..... | 15 |
| Paramètres des GPS..... | 17 |
| • Garmin | 17 |
| ○ Affichage..... | 17 |
| ○ Parcours..... | 17 |

Formation GPS

Installation BaseCamp

Télécharger [BaseCamp](#) (cliquer sur le nom) et l'installer.

Ensuite connecter votre GPS à l'ordinateur, ouvrir BaseCamp.



Epingler dans la barre de tâches (**Clique droit** sur l'icône et cliquer sur Epingler à la barre de tâche)

Sources

- [Carnet d'entraînement \(format Excel\)](#)

Disponible sur le site : Téléchargements\Carnet d'entraînement\Carnet d'entraînement 2025, Cliquer sur le lien, le fichier va se télécharger dans le dossier « Téléchargement ou Download ».

Ouvrir l'explorateur Windows dans le dossier « Téléchargement ou Download ».

Déplacer le fichier sur le bureau (suivant la version ouvrir Propriétés, Cocher « Débloquer »).

Ouverture du carnet d'entraînement (voir [Utilisation du carnet d'entraînement](#)).

En cliquant sur les liens (en bleu) le parcours s'ouvre dans Openrunner.

| Date | Petit | Moyen | Grand | Conditions météo | Heure départ | Temps | Kms | Kuch | Puissance moyenne en Watts | Sortie club | Crampons | Déroulé | Cœur | Pis | Poids | Etat physique |
|--------------------------|--------|-------|--------|------------------|--------------|--------|-----|------|----------------------------|-------------|----------|---------|------|-----|-------|---------------|
| lundi 10 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 11 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 12 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi 13 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| vendredi 14 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| samedi 15 février 2025 | 58.022 | 51.49 | 58.022 | M | 75.58 | 58.022 | | | | | | | | | | |
| dimanche 16 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 17 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 18 février 2025 | 00.032 | 58.18 | 00.032 | M | 73.92 | 00.032 | | | | | | | | | | |
| lundi 19 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi 20 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 21 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| samedi 22 février 2025 | 50.015 | 62.17 | 50.015 | M | 74.56 | 50.015 | | | | | | | | | | |
| dimanche 23 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 24 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 25 février 2025 | 56.012 | 52.91 | 56.012 | M | 73.73 | 56.012 | | | | | | | | | | |
| lundi 26 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi 27 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 28 février 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| samedi 1 mars 2025 | 00.048 | 57.29 | 00.048 | M | 75.49 | 00.048 | | | | | | | | | | |
| dimanche 2 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 3 mars 2025 | 56.015 | 59.97 | 56.015 | M | 71.58 | 56.015 | | | | | | | | | | |
| lundi 4 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 5 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi 6 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 7 mars 2025 | 50.037 | 64.06 | 50.037 | M | 80.97 | 50.037 | | | | | | | | | | |
| lundi 8 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dimanche 9 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 10 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 11 mars 2025 | 58.051 | 60.09 | 58.051 | M | 85.54 | 58.051 | | | | | | | | | | |
| lundi 12 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| jeudi 13 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 14 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 15 mars 2025 | 50.001 | 69.62 | 50.001 | M | 80.45 | 50.001 | | | | | | | | | | |
| lundi 16 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 17 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 18 mars 2025 | 00.142 | 62.9 | 00.142 | M | 83.23 | 00.142 | | | | | | | | | | |
| lundi 19 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| lundi 20 mars 2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |

- *Agenda dans le site du club*

Ouvrir votre navigateur internet

Ouvrir le site du « Cyclo Club de Perrex »

Cyclo Club de Perrex Accueil Contact Agenda Articles Forums de discussion Liens Album Téléchargements Randonnée de printemps Délégué sécurité

METEO FRANCE
Saint-Cyr-sur-Menthon
1 °C Ciel dégagé
Min: 1 °C | Max: 1 °C | Vent: 4 kmh 314°

Espace membre
Connecté en tant que test
Mon compte
Membres
Déconnexion

Formation GPS
le 07/02/2025 à 14:00
02 16 09 23
JOURS HEURES MINUTES SECONDES

Pensez à vous inscrire pour les prochaines sorties ICI
Ce site a pour objectif de vous présenter le Cyclo Club de Perrex (club de cyclo-tourisme) Vous y découvrirez la présentation et l'actualité de notre club. Vous pourrez obtenir plus d'informations sur nous contact. Le Cyclo Club de Perrex est basée en à Perrex au nord-ouest du département de l'Ain (01) en France (métropolitaine). Vous pouvez parcourir le site Cyclo Club de Perrex à l'aide des liens de navigations dans le menu. Nous vous souhaitons une bonne visite sur Cyclo Club de Perrex et nous espérons que vous trouverez les informations que vous cherchez.

Téléchargement des parcours dans un GPS (m
OpenRunner a changé, du coup la méthode de téléchargement des p il y a un petit tutoriel téléchargeable ICI pour les possesseurs de C télécharger TeamViewer ICI et ensuite laisser un message dans le rubri de Perrex avec références de votre GPS.

Infos site pour les licenciés
Si vous voulez avoir un identifiant (Login) et un mot de passe, pour vo membre ; utilisez la rubrique cliquer ICI pour nous les demander. Guid

Prochaine réunion du bureau
Vendredi 7mars 2025 à 20h00

Dates à retenir

| | | | |
|-------------------|--|-----------------------|---------------------------|
| 7 février 2025 | Formation GPS | 7 juin 2025 | Course Jean-Luc FELIX |
| 21 février 2025 | Remise des calendriers | 12 et 13 juillet 2025 | BRA (BCMF) |
| 22 février 2025 | Premières sorties officielles du club | 1 au 4 août 2025 | Vogue Perrex |
| 9 au 16 mars 2025 | Séjour en Espagne | 13 septembre 2025 | Sortie conviviale du club |
| 12 avril 2025 | Randonnée de printemps (organisée par le club) | 22 novembre 2025 | Assemblée Générale |

Dans Divers
Formation utilisation GPS/parcours
Le 01/02/2025

Dans Divers
Bon rétablissement à Christian
Le 18/12/2024

Dans Divers
Information du délégué de sécurité
Le 12/12/2024

Cliquer sur la rubrique Agenda

Cyclo Club de Perrex Accueil Contact **Agenda** Articles Forums de discussion Liens Album Téléchargements Randonnée de printemps Délégué sécurité

METEO FRANCE
Saint-Cyr-sur-Menthon
1 °C Ciel dégagé
Min: 1 °C | Max: 1 °C | Vent: 4 kmh 314°

Espace membre
Connecté en tant que test
Mon compte
Membres
Déconnexion

Formation GPS
le 07/02/2025 à 14:00
02 16 08 34
JOURS HEURES MINUTES SECONDES

Agenda

Catégories

| | | | | | |
|----------------------|----|----------|---|---------------------|-----|
| Prochains événements | 0 | Réunions | 1 | Parcours 2025 | 320 |
| Randonnees | 33 | Divers | 2 | Assemblés Générales | 1 |
| Remise calendrier | 1 | | | | |

Février 2025 Aujourd'hui < >

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jedi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|---------------------------------|------|--------------------------------|---------------------------------|----------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| | | 13:00 Grand parcours | | 20:00 Réunion Comité-directeur | 13:30 Grand parcours | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | 13:30 Grand parcours 05/02/2025 | | 14:00 Formation GPS | 13:30 Grand parcours 08/02/2025 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | | 13:30 Moyen | |

https://ccperrex01.e-monsite.com/agenda/

Naviguer dans l'agenda jusqu'à la date de votre choix ; si une sortie est disponible, cliquer sur celle-ci pour ouvrir l'évènement.

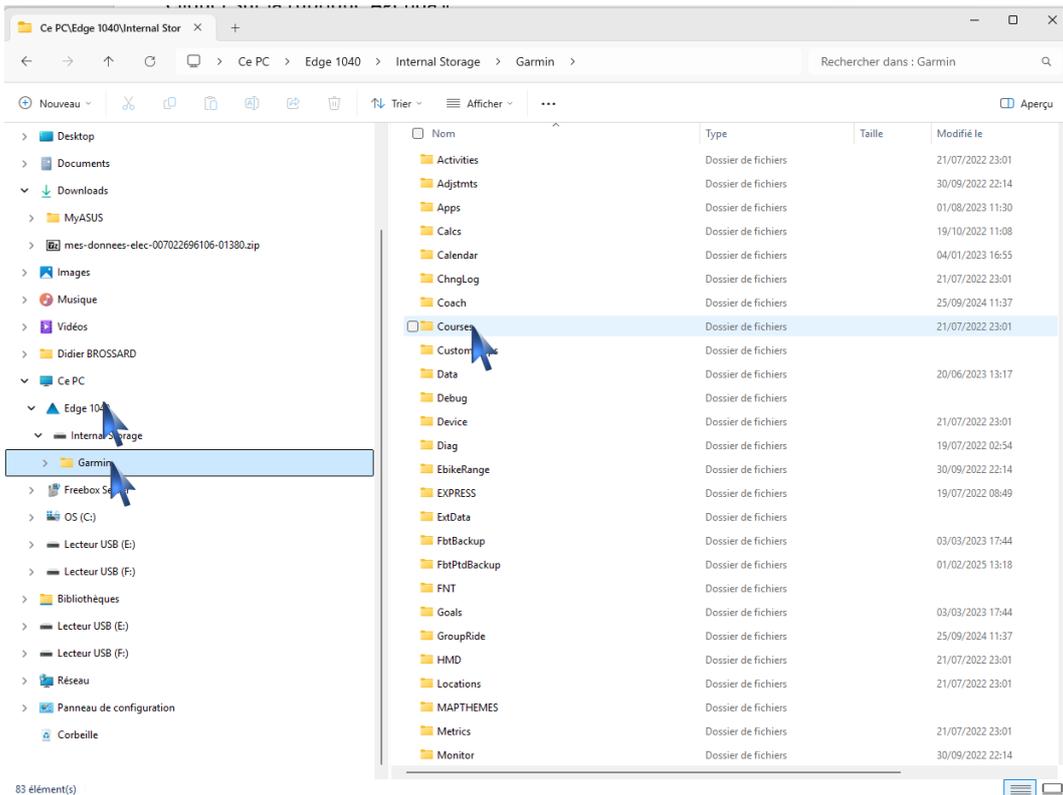
The screenshot shows the website's agenda page. At the top, there is a navigation menu with items like 'Accueil', 'Contact', 'Agenda', 'Articles', 'Forums de discussion', 'Liens', 'Album', 'Téléchargements', 'Randonnée de printemps', and 'Délégué sécurité'. Below the menu is a banner image of cyclists. On the left, there is a weather widget for Saint-Cyr-sur-Menthon showing 1°C and a 'Formation GPS' widget with a digital timer showing 02:16:08:34. The main content area is titled 'Agenda' and lists categories: 'Prochains évènements' (0), 'Réunions' (1), 'Parcours 2025' (320), 'Randonnees' (33), 'Divers' (2), and 'Assemblés Générales' (1). A calendar for February 2025 is displayed, with a mouse cursor clicking on the event '13:30 Grand parcours' on 05/02/2025.

Une fois l'évènement ouvert, cliquer sur le lien Hypertexte pour ouvrir OpenRunner

The screenshot shows the event page for 'Grand parcours 05/02/2025'. The page title is 'Grand parcours 05/02/2025' and the date is 'Le 05/02/2025 à 13:30'. There is a button 'Ajouter au calendrier' and a location 'Salle des fêtes - PERREX'. The main content is an OpenRunner map showing a blue route around Mâcon. A mouse cursor is clicking on a red link 'Accéder au détail du parcours' in the top right corner of the map area.

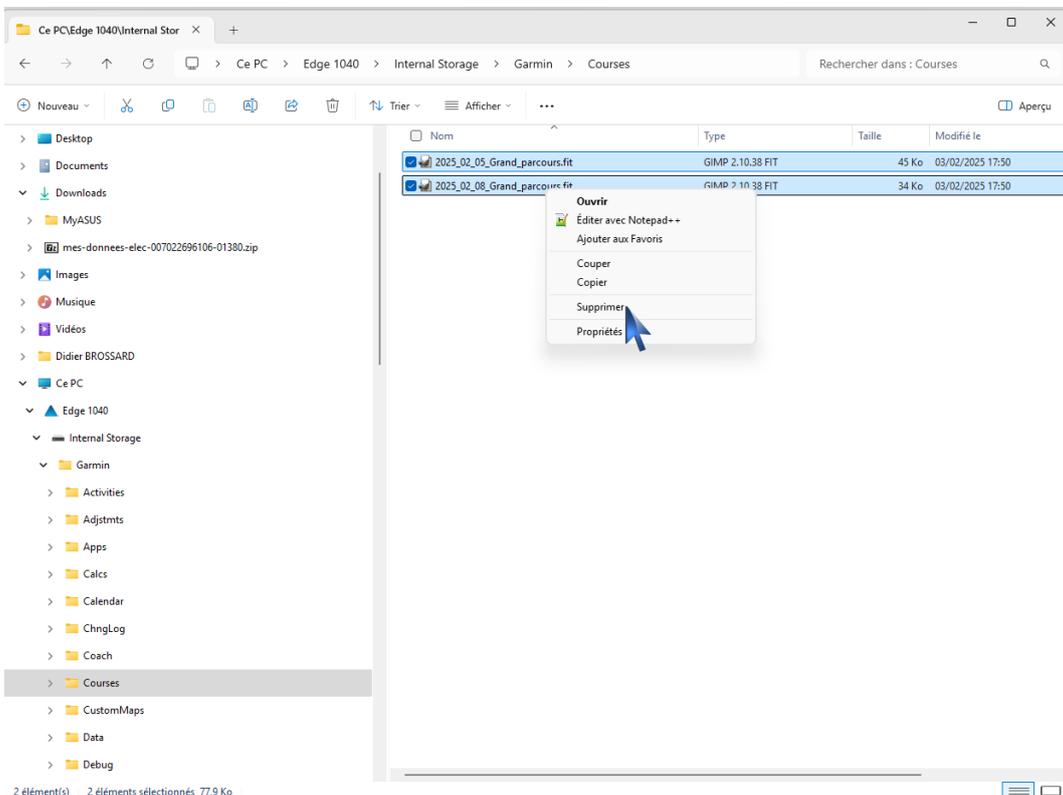
Branchement du GPS

- Ouverture explorateur Windows



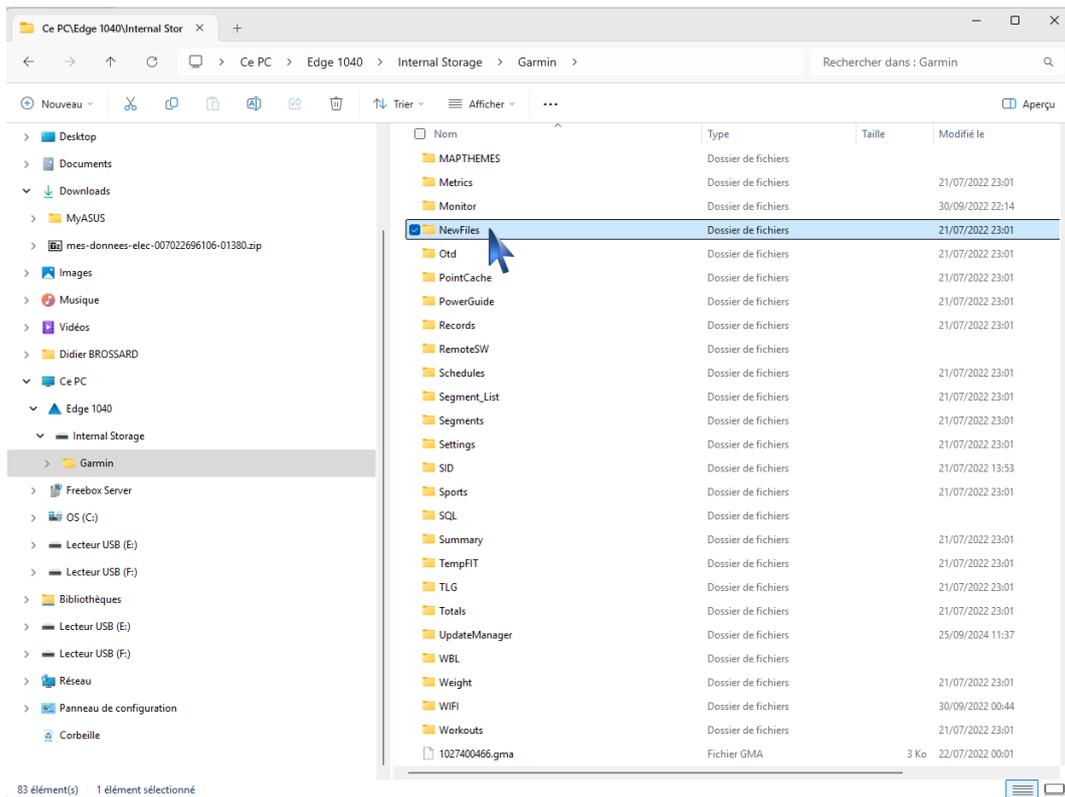
Ouvrir l'explorateur Windows, Cliquer sur le nom du GPS, Double cliquer sur le dossier Garmin, Double cliquer sur le dossier Courses.

- Vidage Course

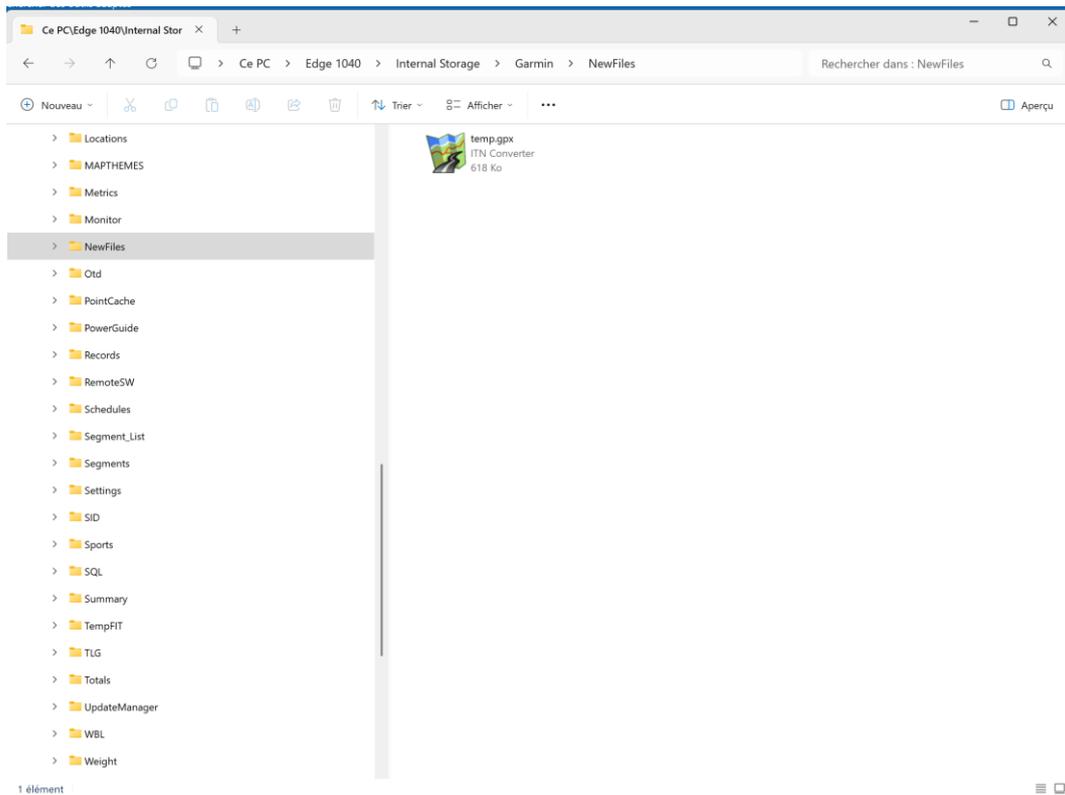


Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparaît Cliquer sur Supprimer.

○ Vérification NewFiles



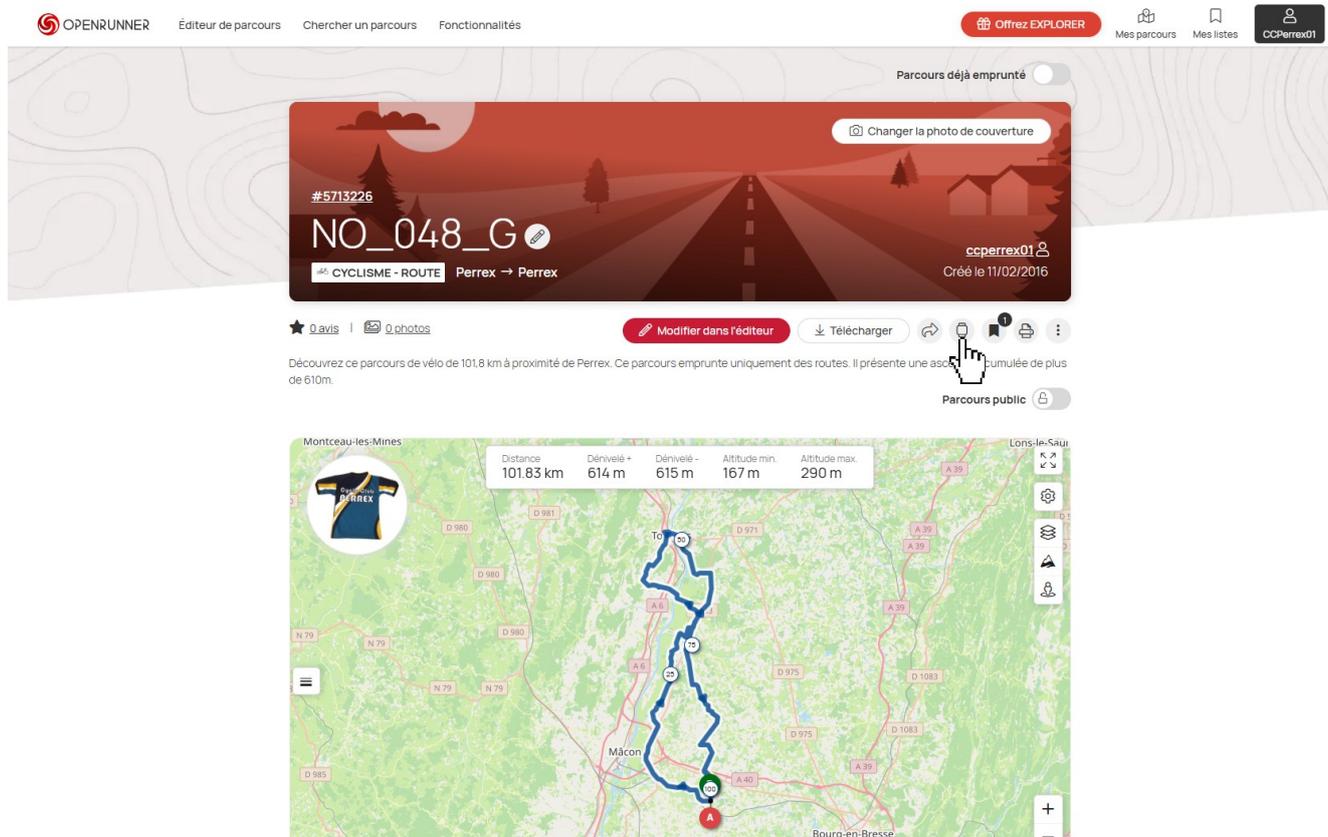
Cliquer sur le dossier NewFiles, si le dossier n'est pas vide, lors du démarrage le parcours ou les parcours peuvent être utilisés.



Openrunner

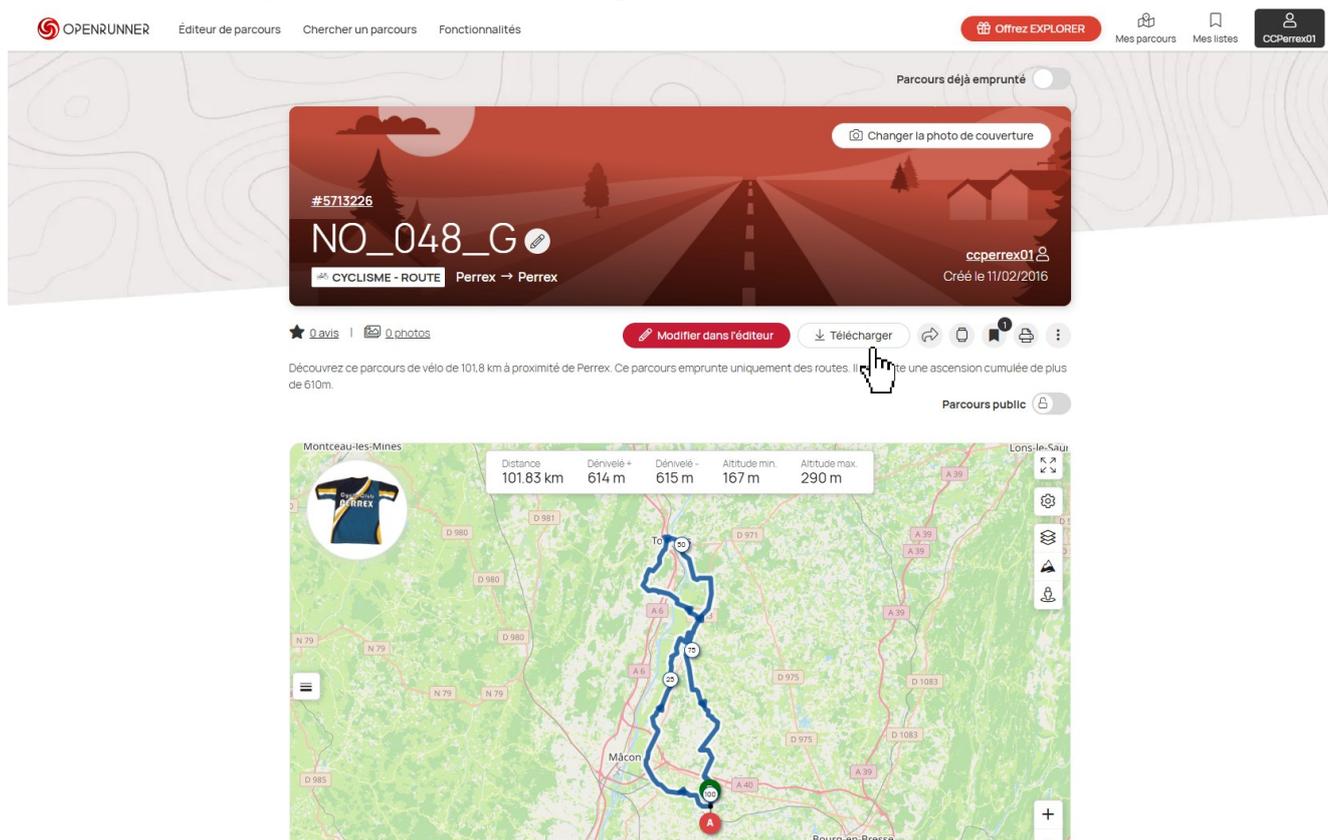
- Envoyer vers (Garmin & Sunto)

Nouvelle option

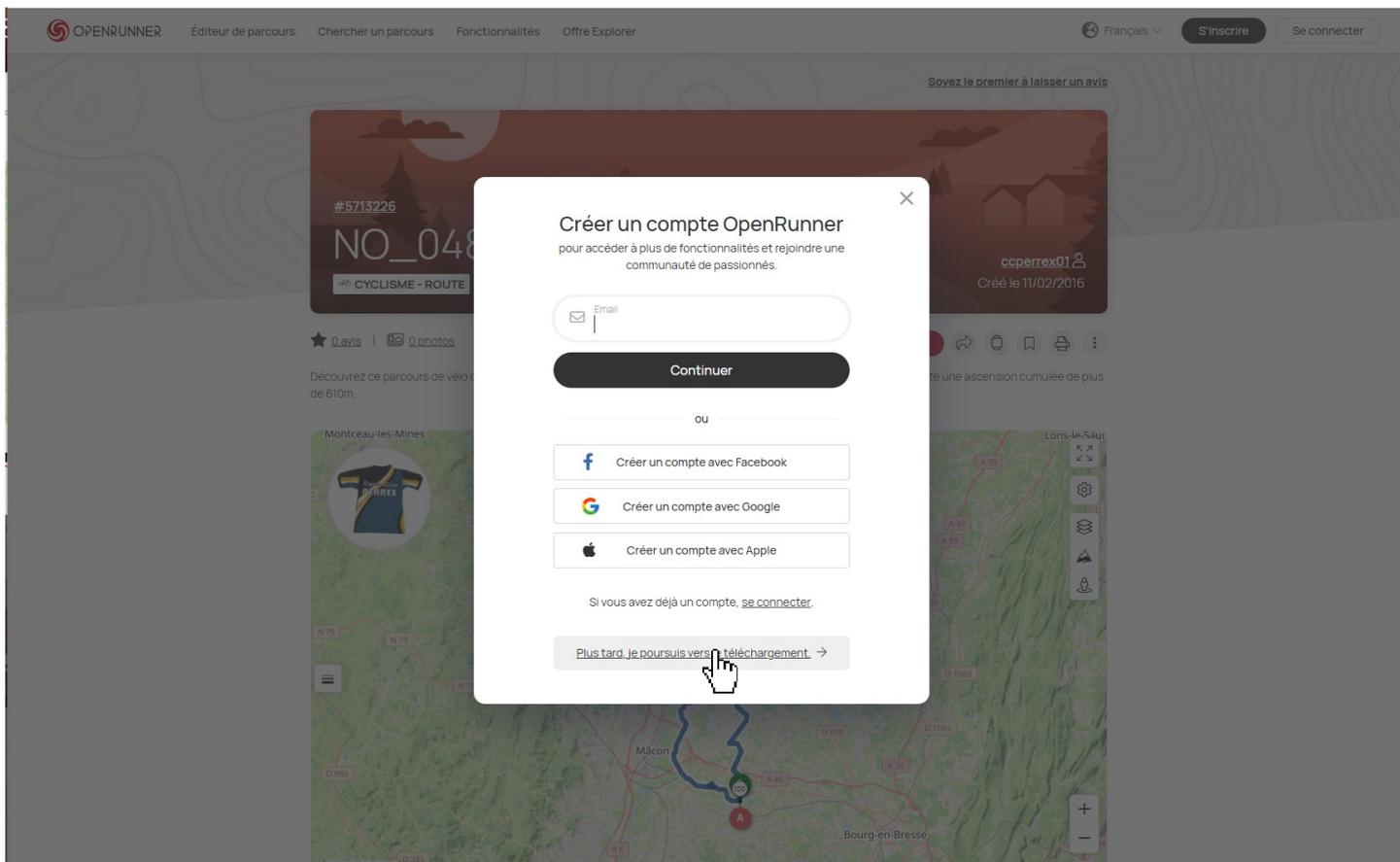


- Téléchargement

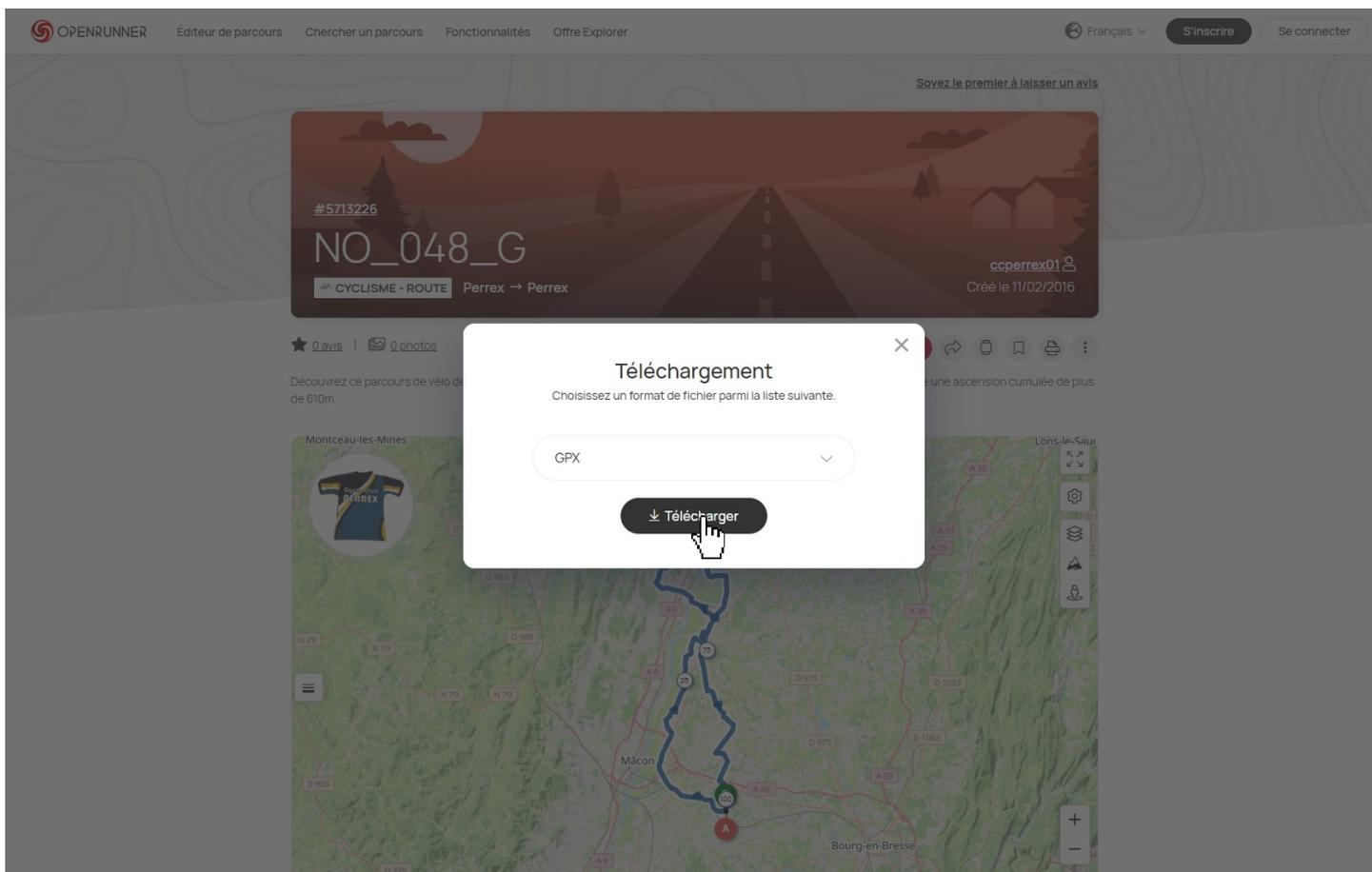
OpenRunner ouvert, cliquer sur le bouton Télécharger avec la flèche vers le bas.



Si vous n'avez pas de compte OpenRunner (c'est facultatif) cliquer sur « Plus tard, je poursuis vers le téléchargement.»



Cliquer ensuite sur Télécharger (le format par défaut il faut laisser «GPX»).



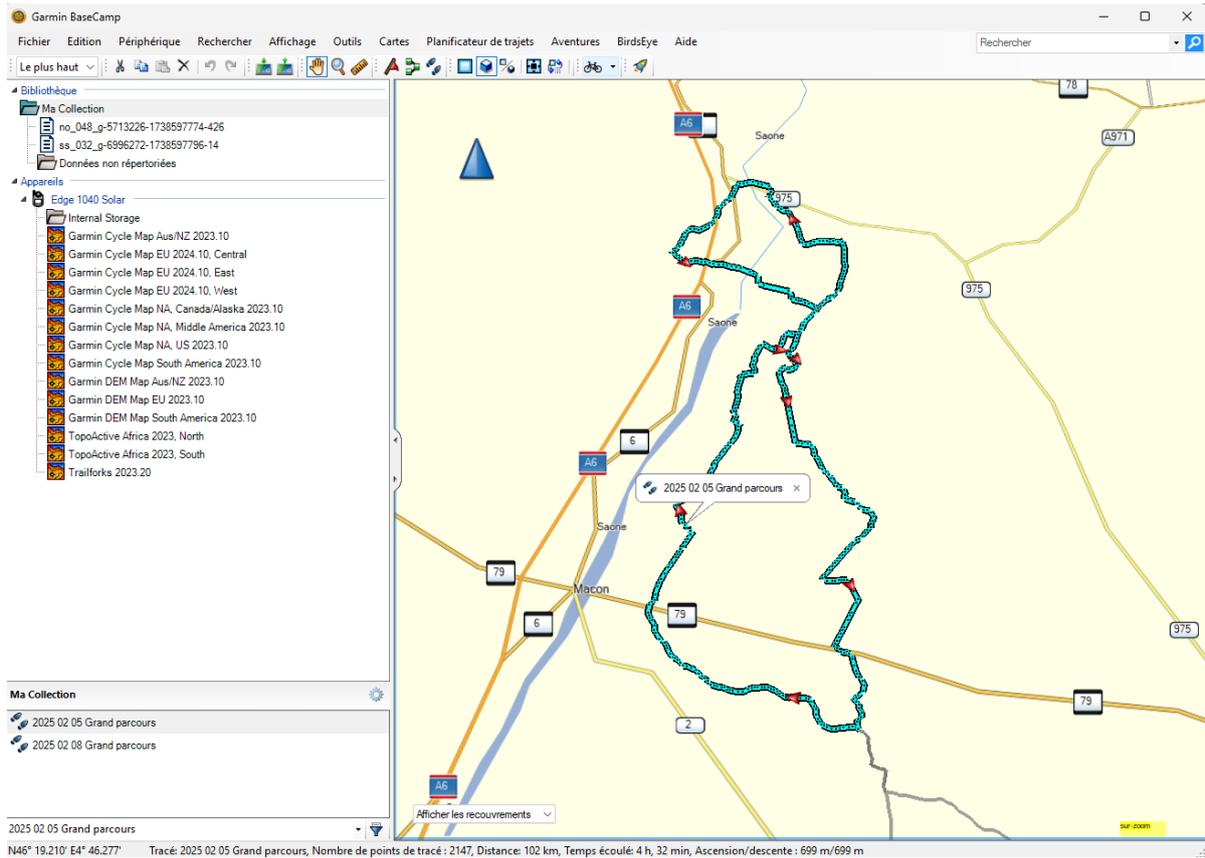
Le fichier GPX se télécharge dans le dossier téléchargement de votre ordinateur.

Il existe à ce stade 2 solutions :

- ✓ La première : il faut connecter votre GPS à l'ordinateur et ensuite copier le fichier GPX qui est dans le dossier « Téléchargement ou Download » de l'ordinateur dans le dossier « Garmin\NewFiles » du GPS. En rallumant le GPS le parcours est accessible.
- ✓ La deuxième solution consiste à utiliser BaseCamp. **(La solution à retenir)**

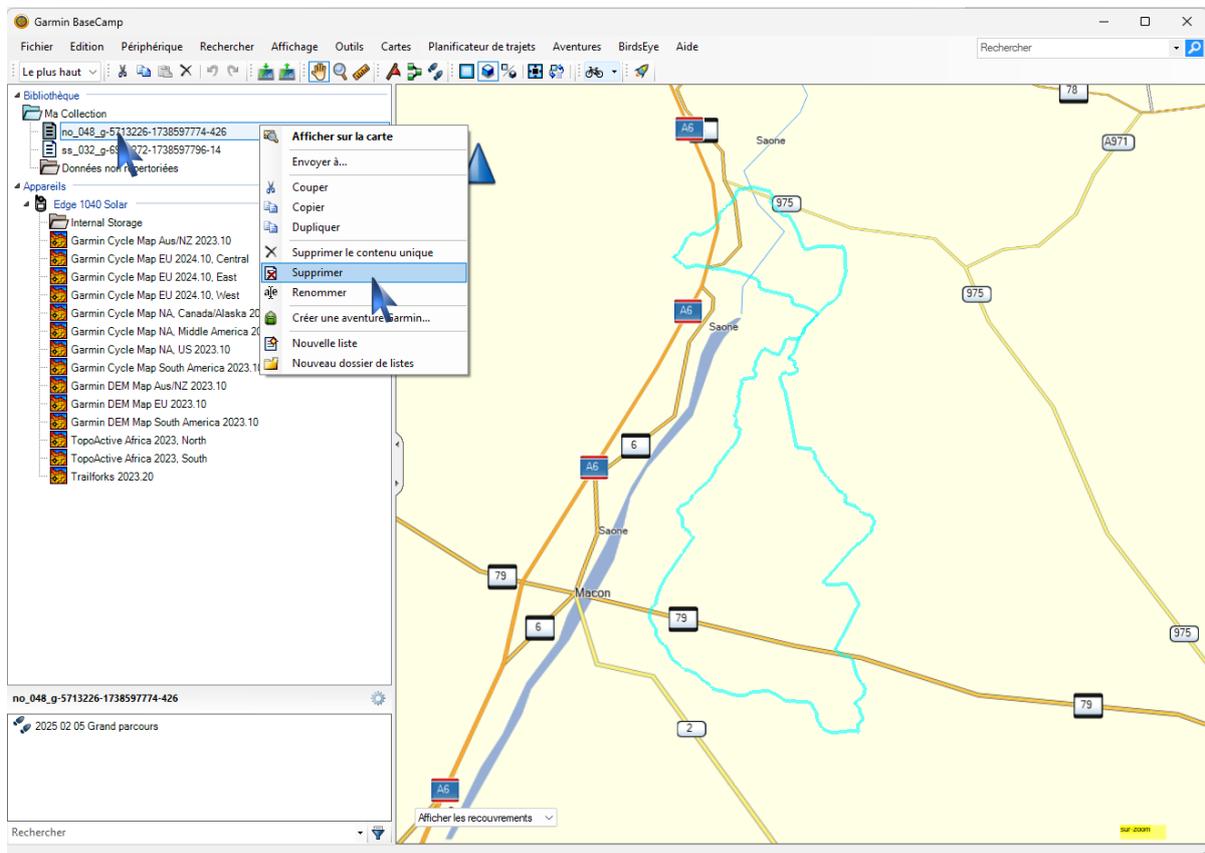
- Utilisation de BaseCamp

Ouverture de BaseComp (le GPS doit être branché au PC et visible)



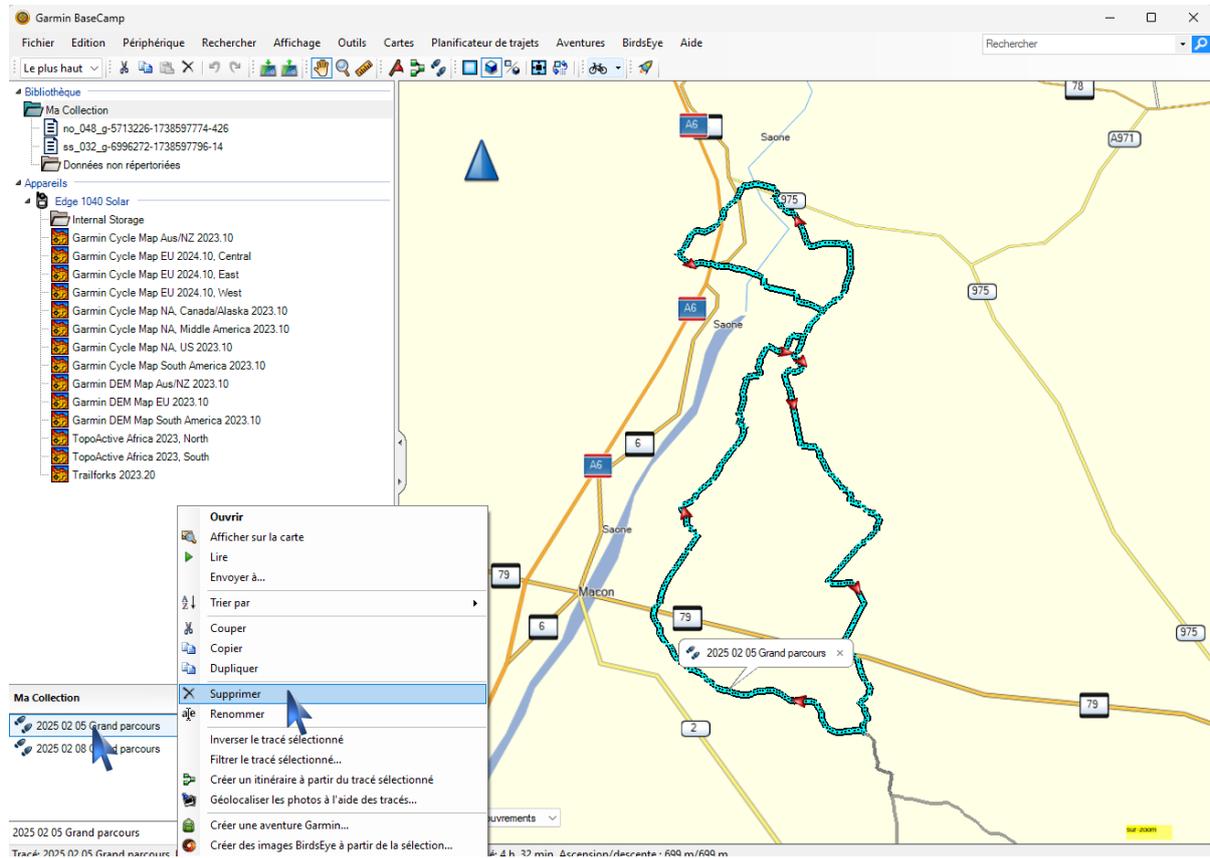
- Vider les dossiers

Bibliothèque :



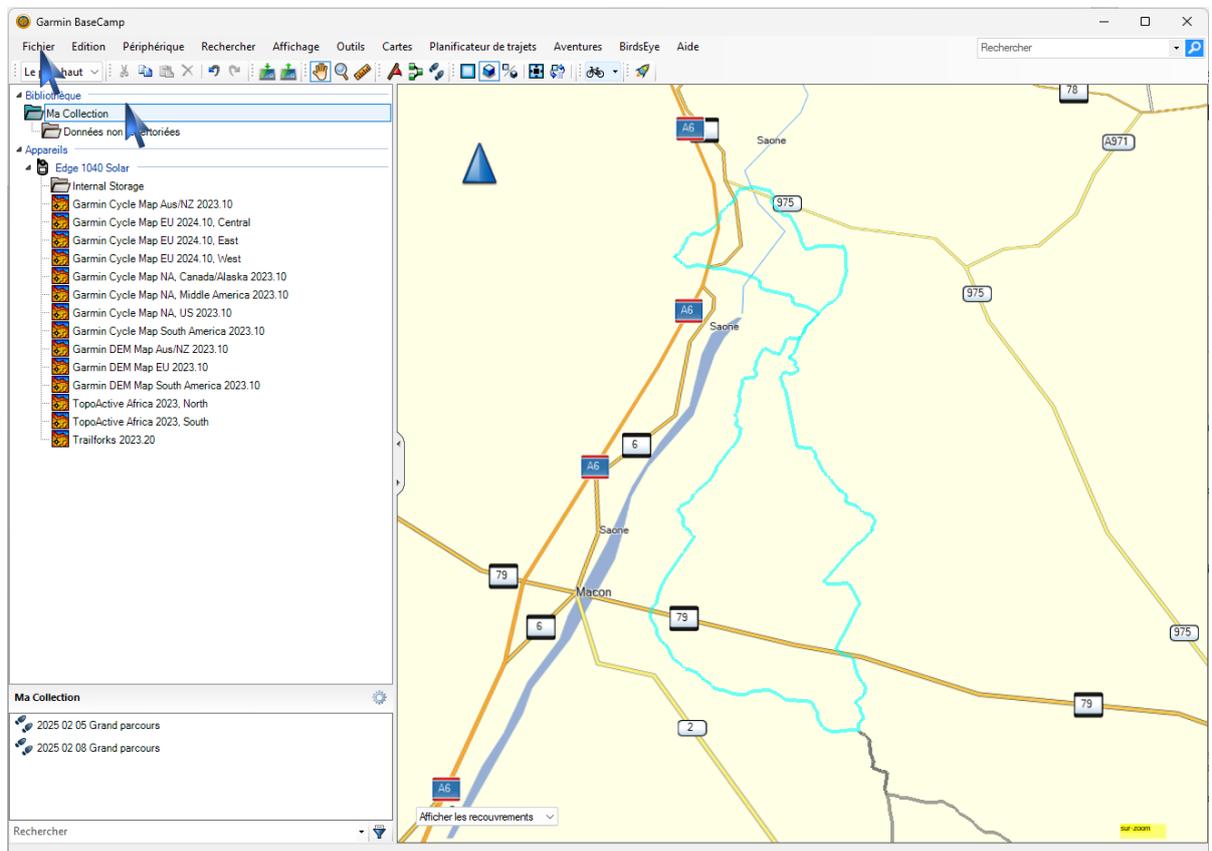
Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le **bouton droit**, la liste des options apparait Cliquer sur supprimer. (pour plus de lisibilité supprimer tous les fichiers dans Bibliothèque\Ma Collection)

Bibliothèque :

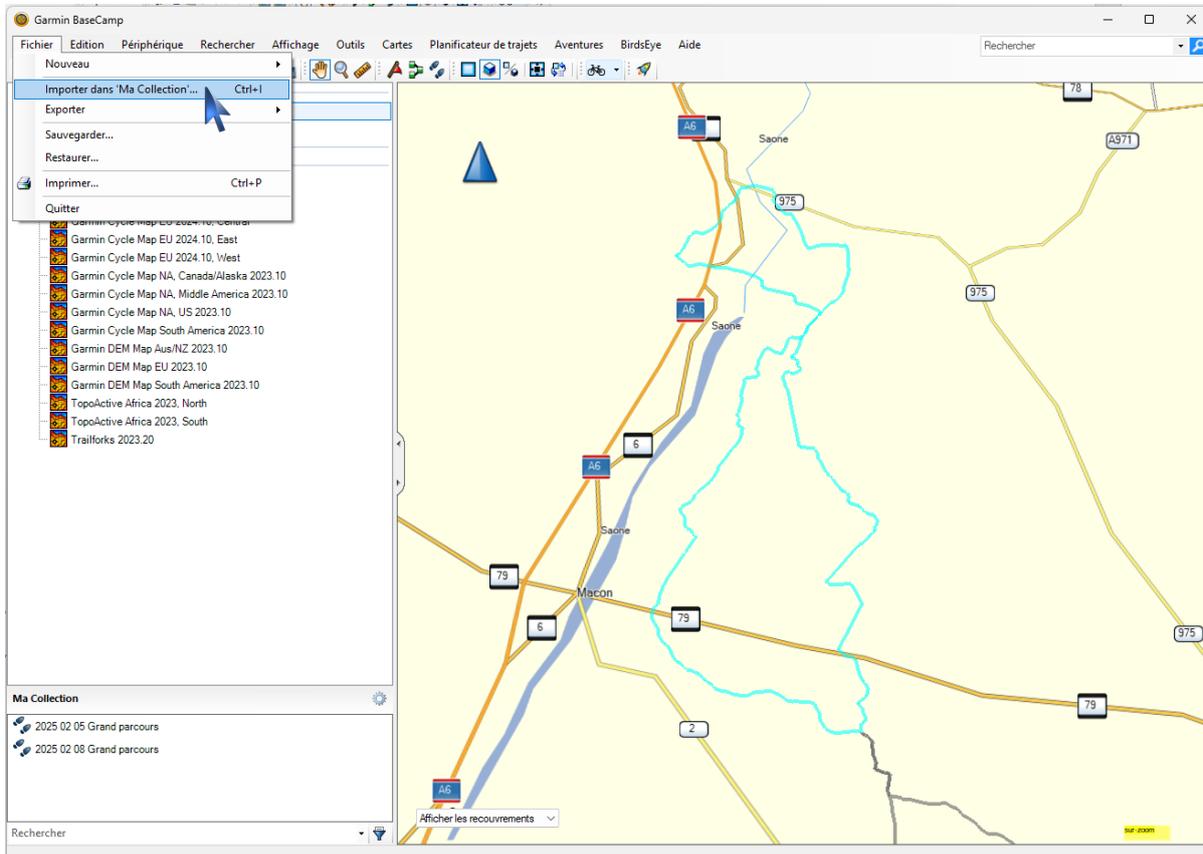


Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le **bouton droit**, la liste des options apparait Cliquer sur supprimer. (**ATTENTION ! ne supprimez pas les parcours des samedis qui seront inversés le jeudi**)

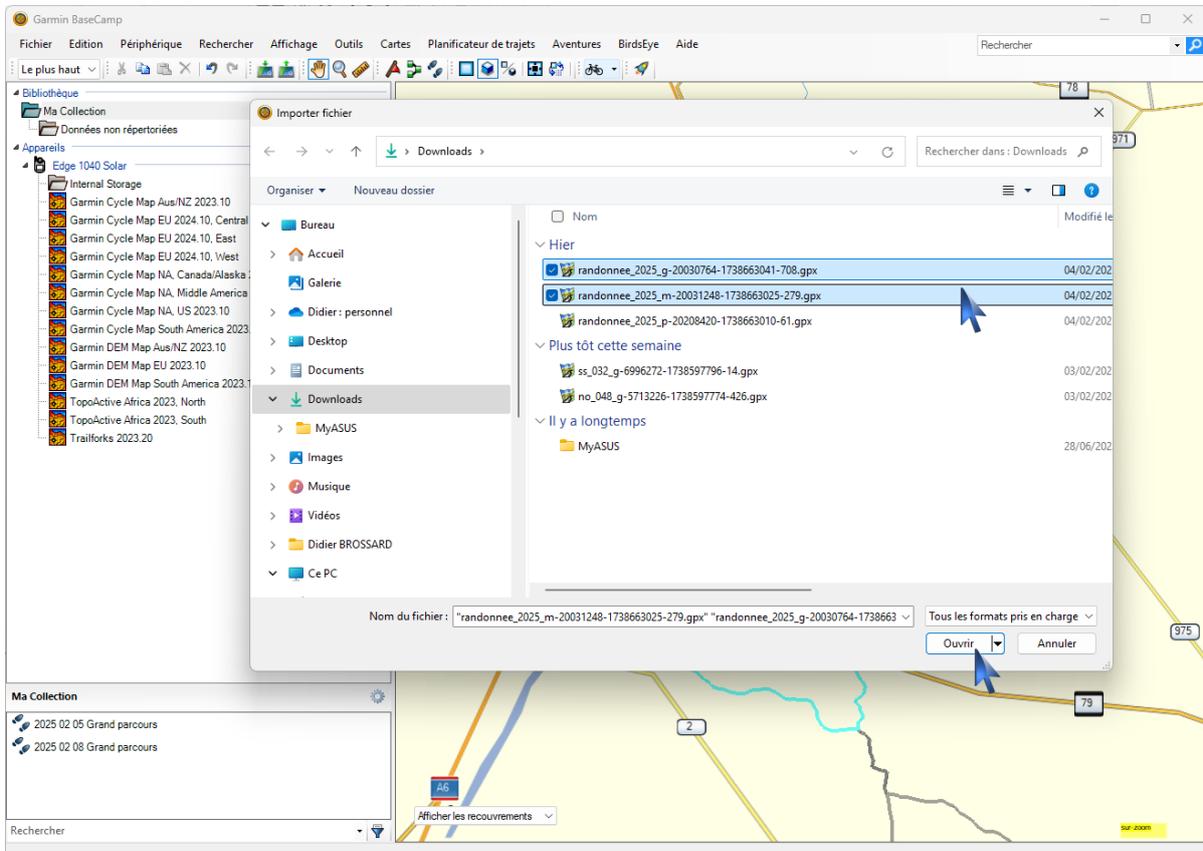
o Importation



Sélectionner « Ma Collection », puis Cliquer sur fichier.

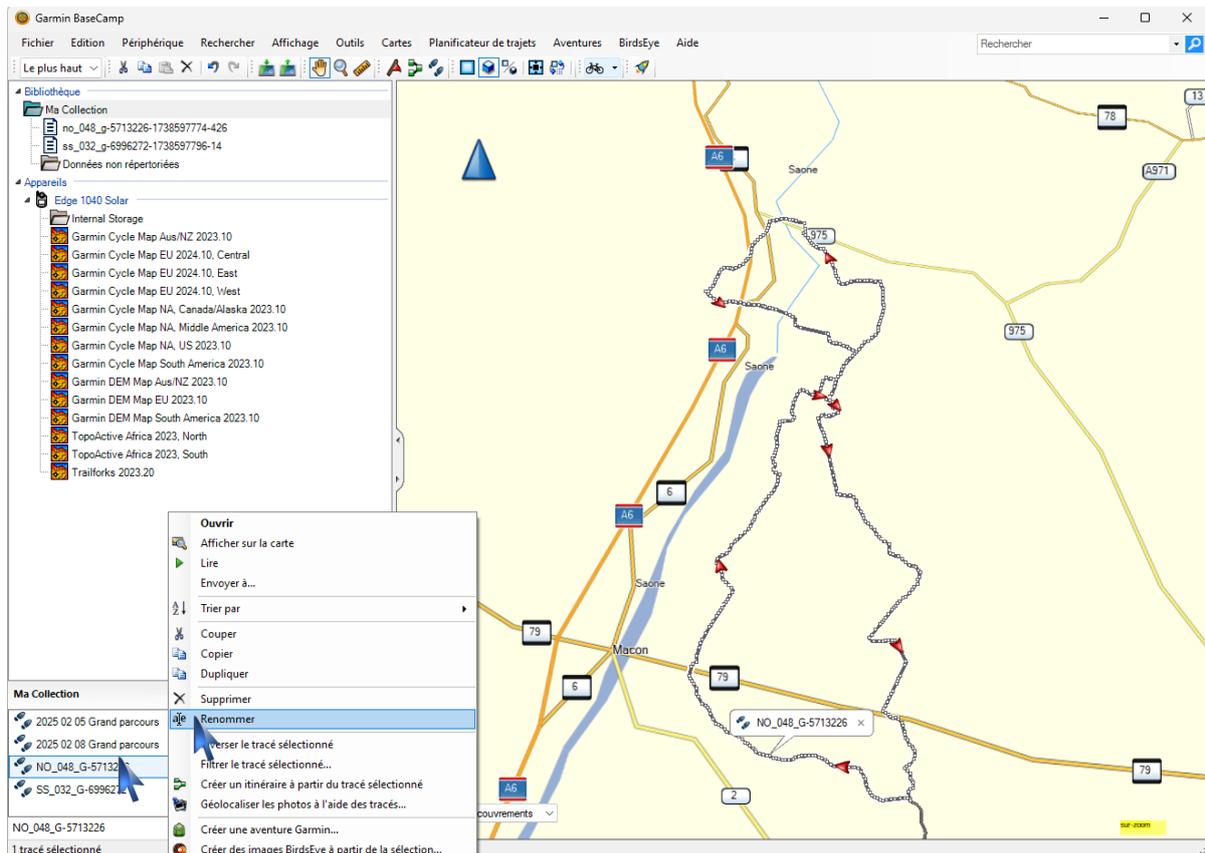


Cliquer sur Importer dans 'Ma Collection'..., le dossier « Téléchargement ou Download » s'ouvrira avec les fichiers GPX télécharger depuis Openrunner.



Sélectionner le ou les fichiers que vous souhaitez importer, puis Cliquer sur Ouvrir.

○ Renommage



Sélectionner le fichier à renommer, Cliquer sur le **bouton droit**, la liste des options apparait Cliquer sur Renommer.

Lors de l'utilisation du GPS si nous avons nommé correctement le ou les parcours ils seront classés dans l'ordre.

Pour cela le titre du parcours doit être codifié comme suit :

- ✓ Commencer par la date « AAAA MM JJ »,
- ✓ La première ou les 2 premières lettres du jour « J » pour jeudi ou « Ma » (pour Mardi),
- ✓ Un nom « Grand » ou « Moyen » ou « Petit » ou autre...

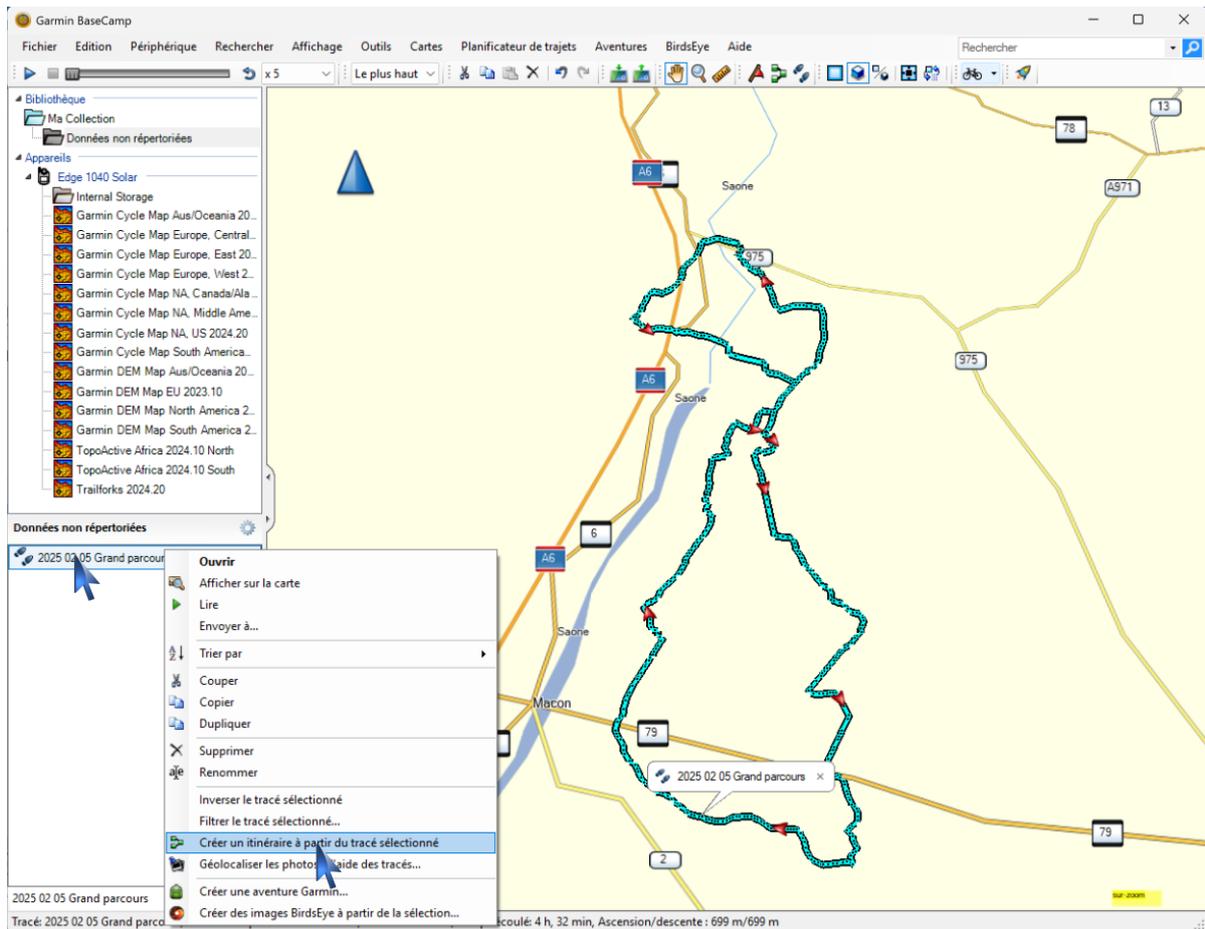
Exemples :

2025 01 01 Me Grand

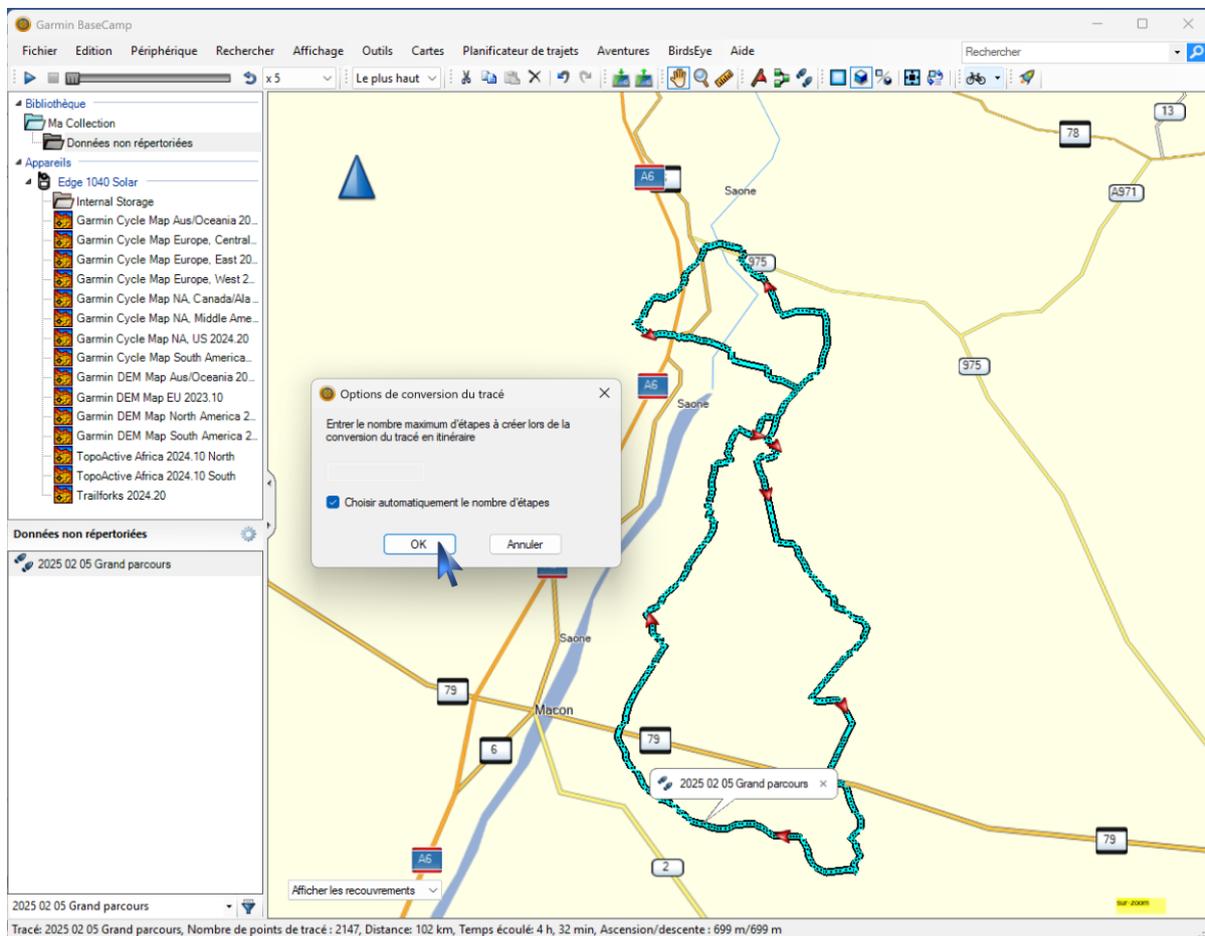
2025 01 02 J Moyen

2025 01 04 S Petit

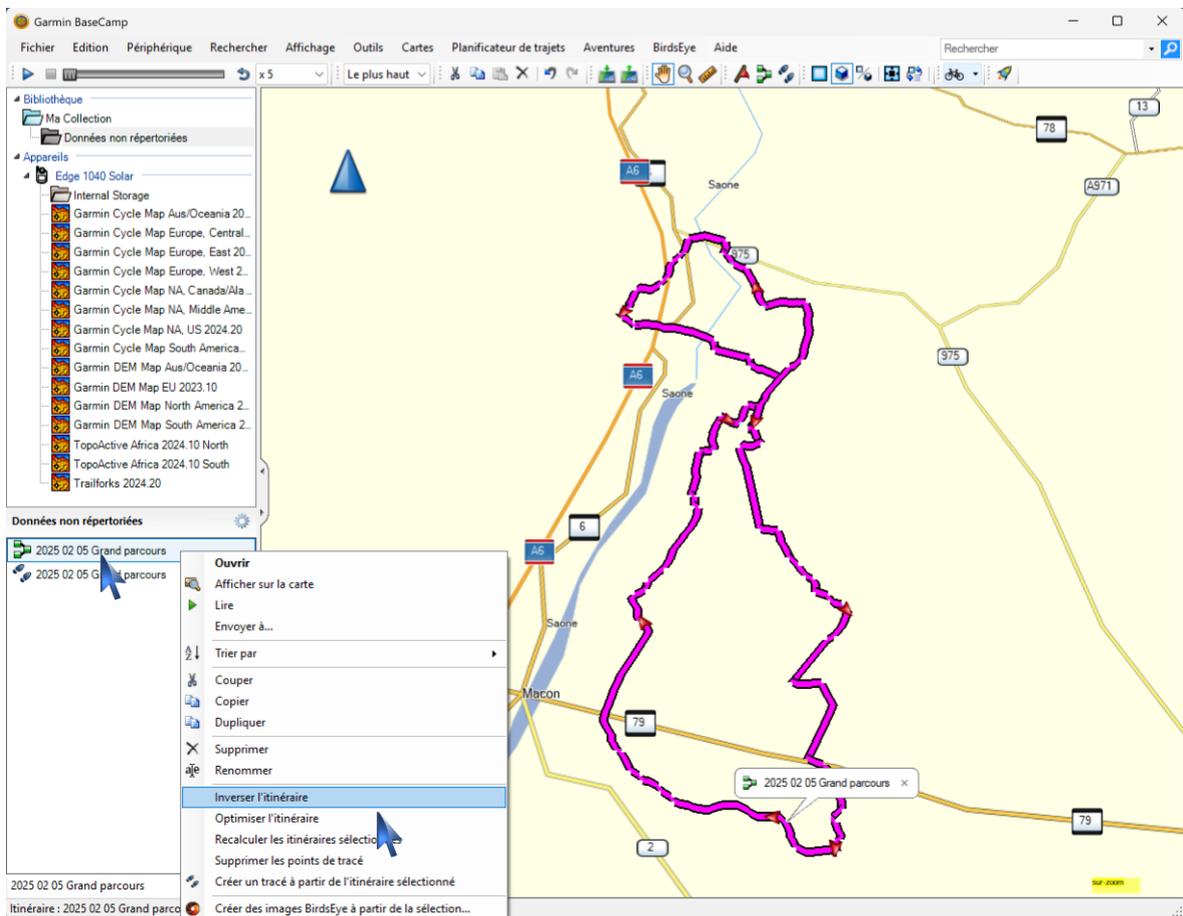
○ Inversion d'un parcours



Sélectionner le fichier à inverser, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparait Cliquer sur Créer un itinéraire à partir du tracé sélectionné.

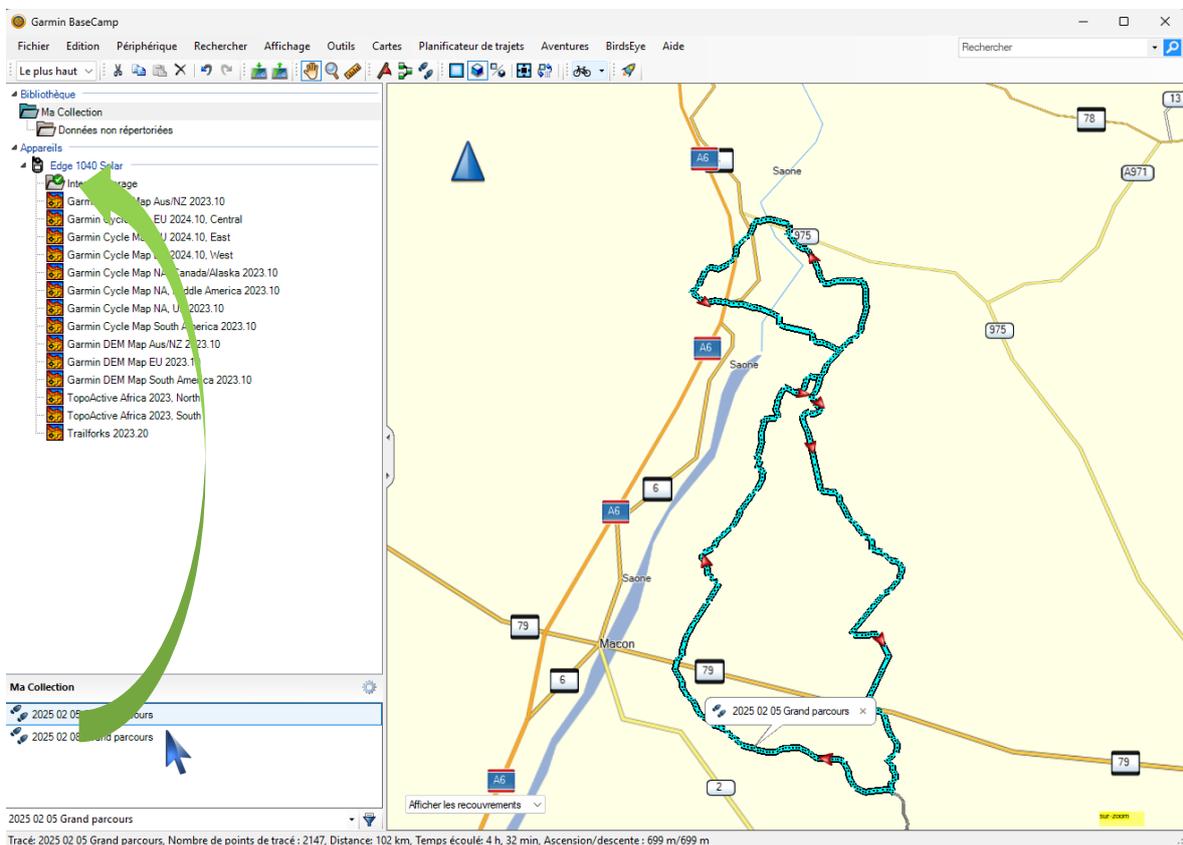


Cliquer sur OK.

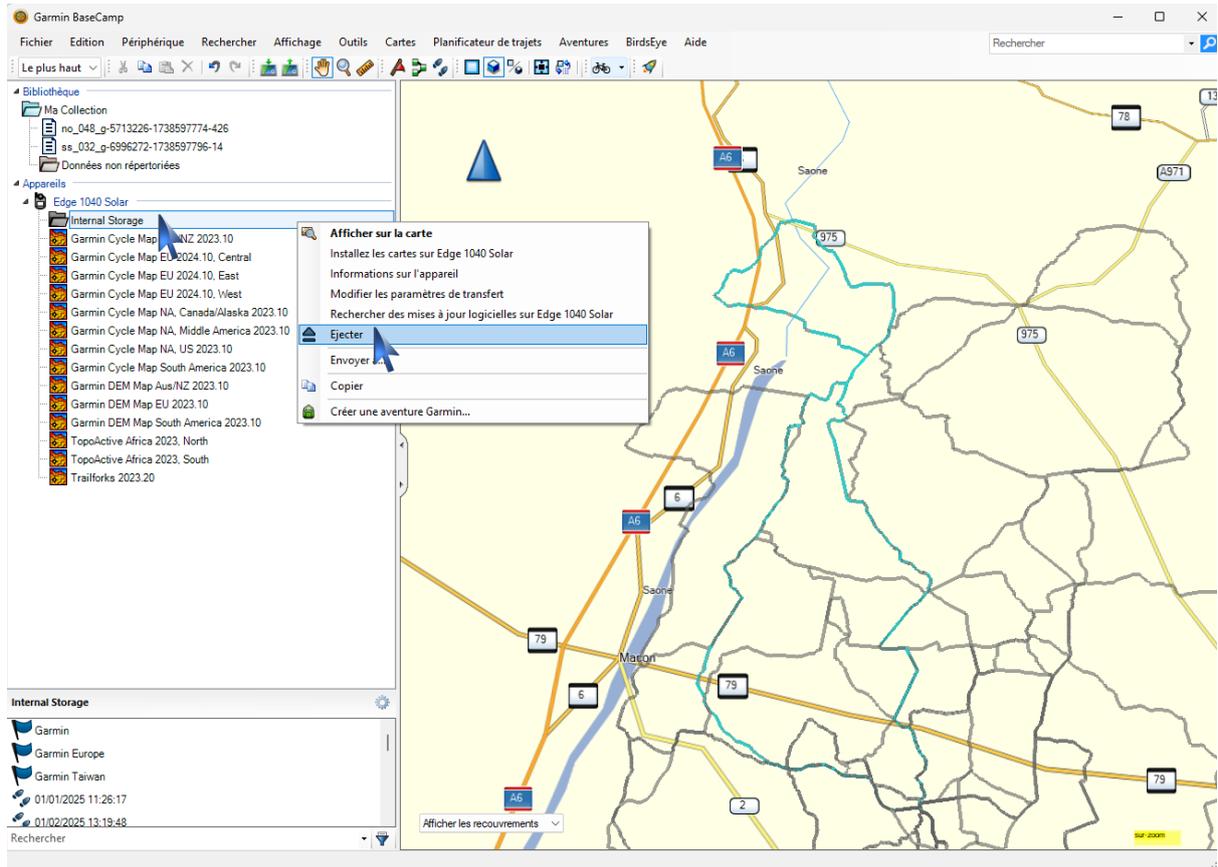


Un nouvel itinéraire est créé (voir l'icône avec 3 petits carrés vert).
 Sélectionner l'itinéraire à inverser, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparait Cliquer sur Inverser le tracé sélectionné **renommer l'itinéraire** (voir codification du nom : page 13).

○ Transfert



Sélectionner un ou plusieurs parcours et faire un **glisser** dans le dossier Internal Storage, si le glisser a fonctionné correctement une petite bulle verte avec un coche apparait (Voir aussi NewFiles).



Une fois que vous avez fini, pensez à Ejecter l'appareil (comme un clef USB).

Paramètres des GPS

- Garmin
 - Affichage
 - Suivre un parcours.

Edge 530 : (Page28)

Suivre un parcours Garmin Connect

- 1 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **Menu > Navigation > Parcours**.
- 2 Sélectionnez le parcours.
- 3 Sélectionnez **Aller**.

Arrêt d'un parcours

Sélectionnez **••• > Arrêter parcours > OK**.

Edge 830 : (Page32)

Suivre un parcours Garmin Connect

- 1 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.
- 2 Sélectionnez le parcours.
- 3 Sélectionnez **Aller**.

Arrêt d'un parcours

- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Sélectionnez **⊗ > √**.

Edge 1040 : (Page32)

Suivre un parcours Garmin Connect

- 1 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.
- 2 Sélectionnez le parcours.
- 3 Sélectionnez **Aller**.

Arrêt d'un parcours

- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Balayez l'écran vers le bas, puis et faites défiler jusqu'au widget de contrôle.
- 3 Sélectionnez **Arrêter parcours > √**.

eTrex Touch 25 35 : (Page 10)