

# 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 »

Cliquer sur la rubrique Agenda

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	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	



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

**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

Accueil Agenda

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

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

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

**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 06 36**  
JOURS HEURES MINUTES SECONDES

Accueil Agenda Parcours 2025 **Grand parcours 05/02/2025**

## Grand parcours 05/02/2025

Le 05/02/2025 à 13:30

Ajouter au calendrier

Salle des fêtes - PERREX

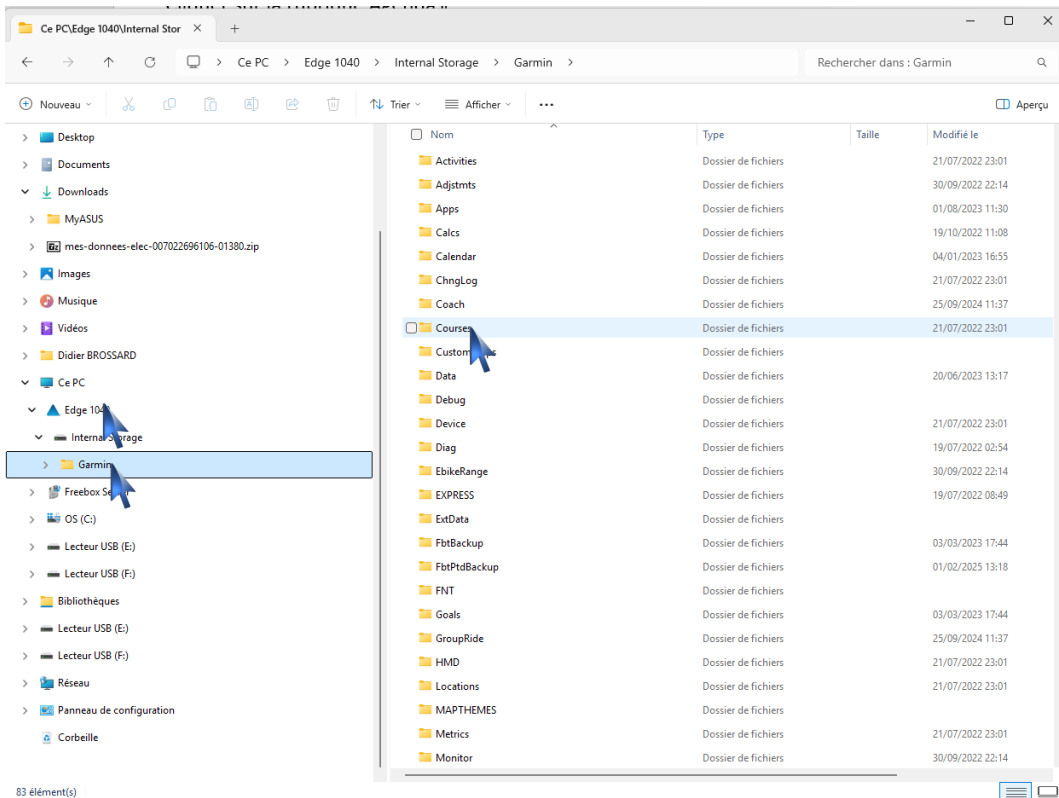
Accéder au détail du parcours →

OPENRUNNER

Macon

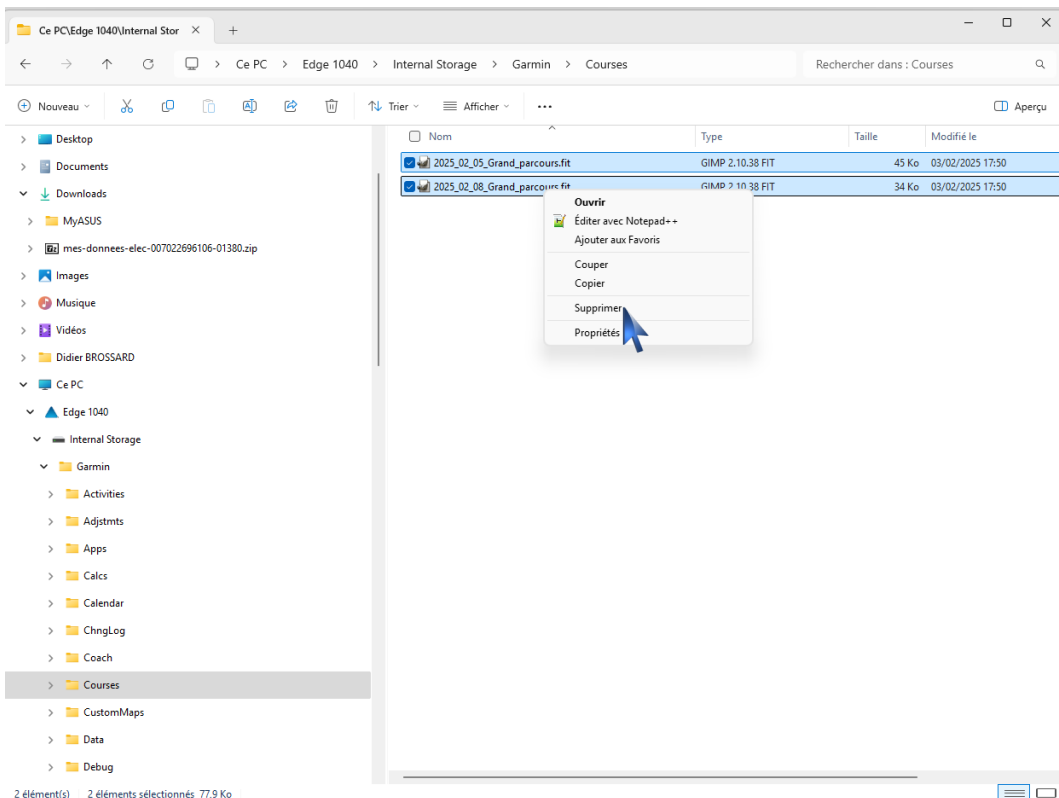
# Branchement du GPS

- Ouverture explorateur Windows



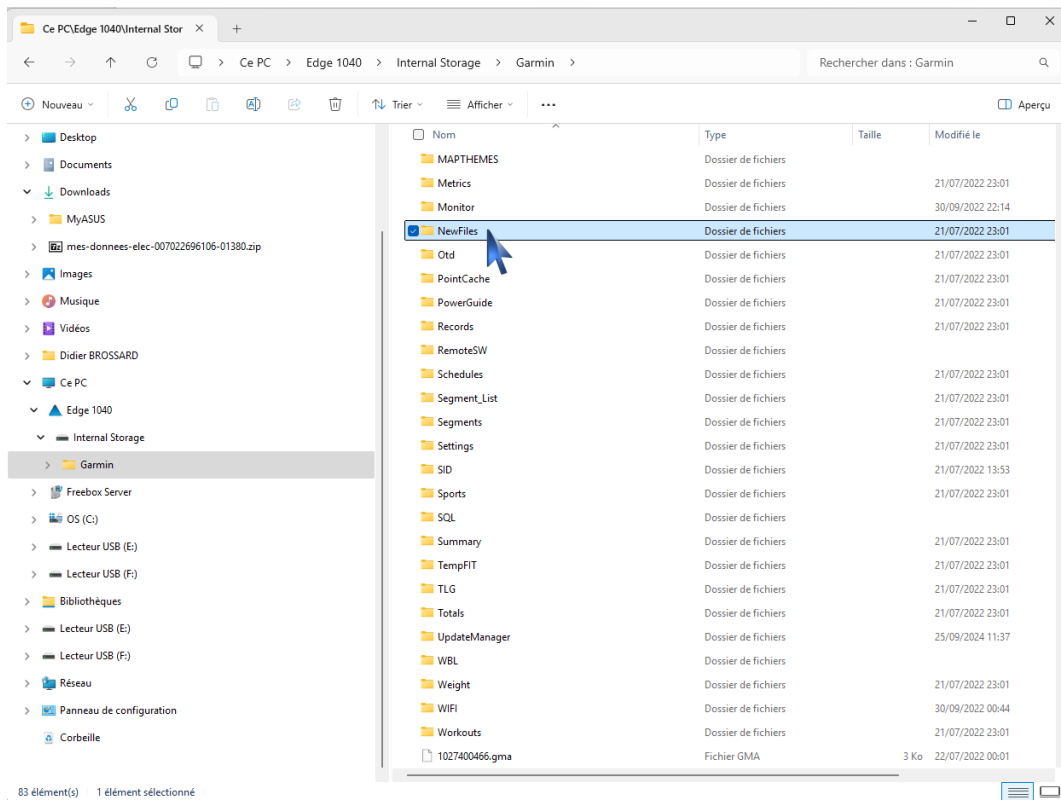
Ouvrir l'explorateur Windows, Cliquer sur le nom du GPS, Double cliquer sur le dossier Garmin, Double cliquer sur le dossier Courses.

- Vidage Course

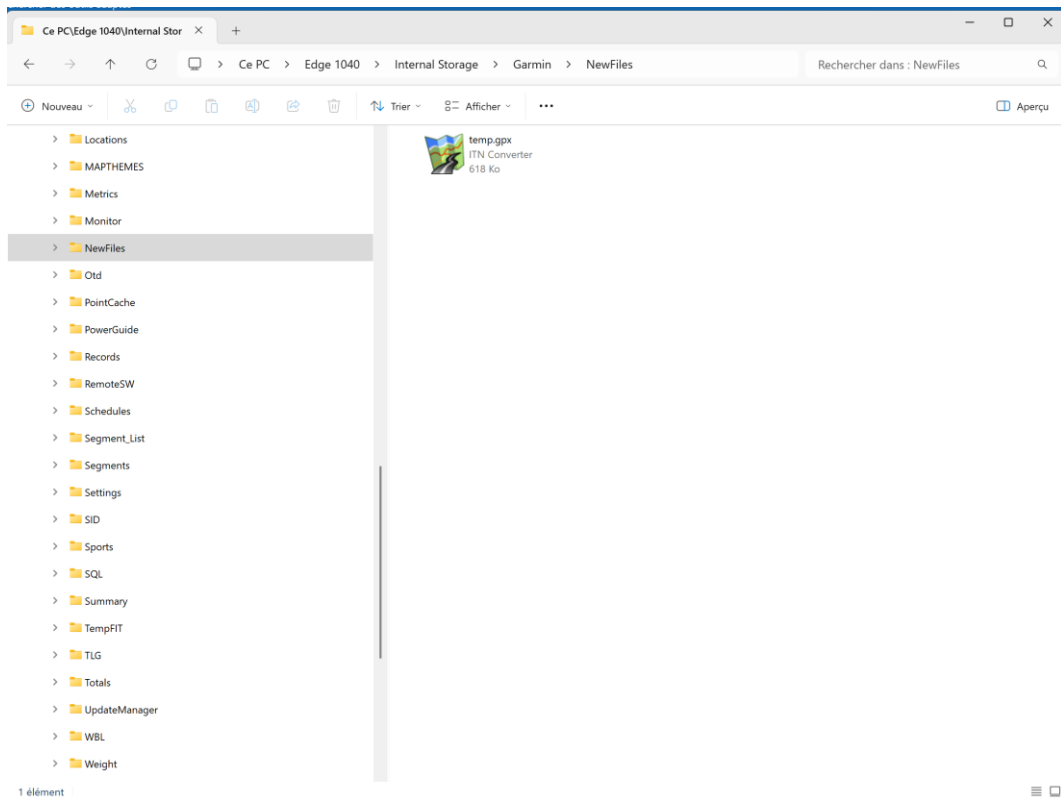


Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparaît Cliquer sur Supprimer.

## ○ 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.

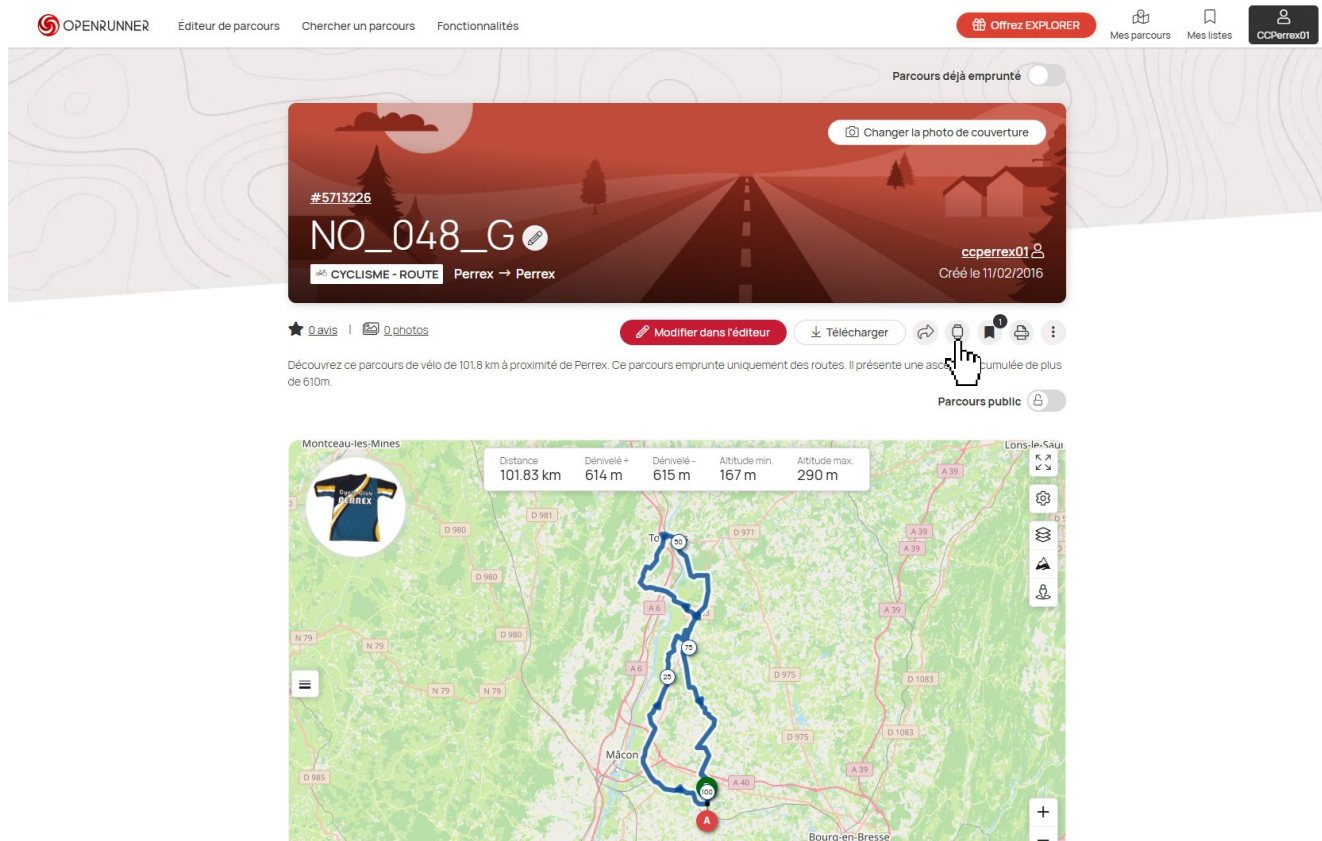




# Openrunner

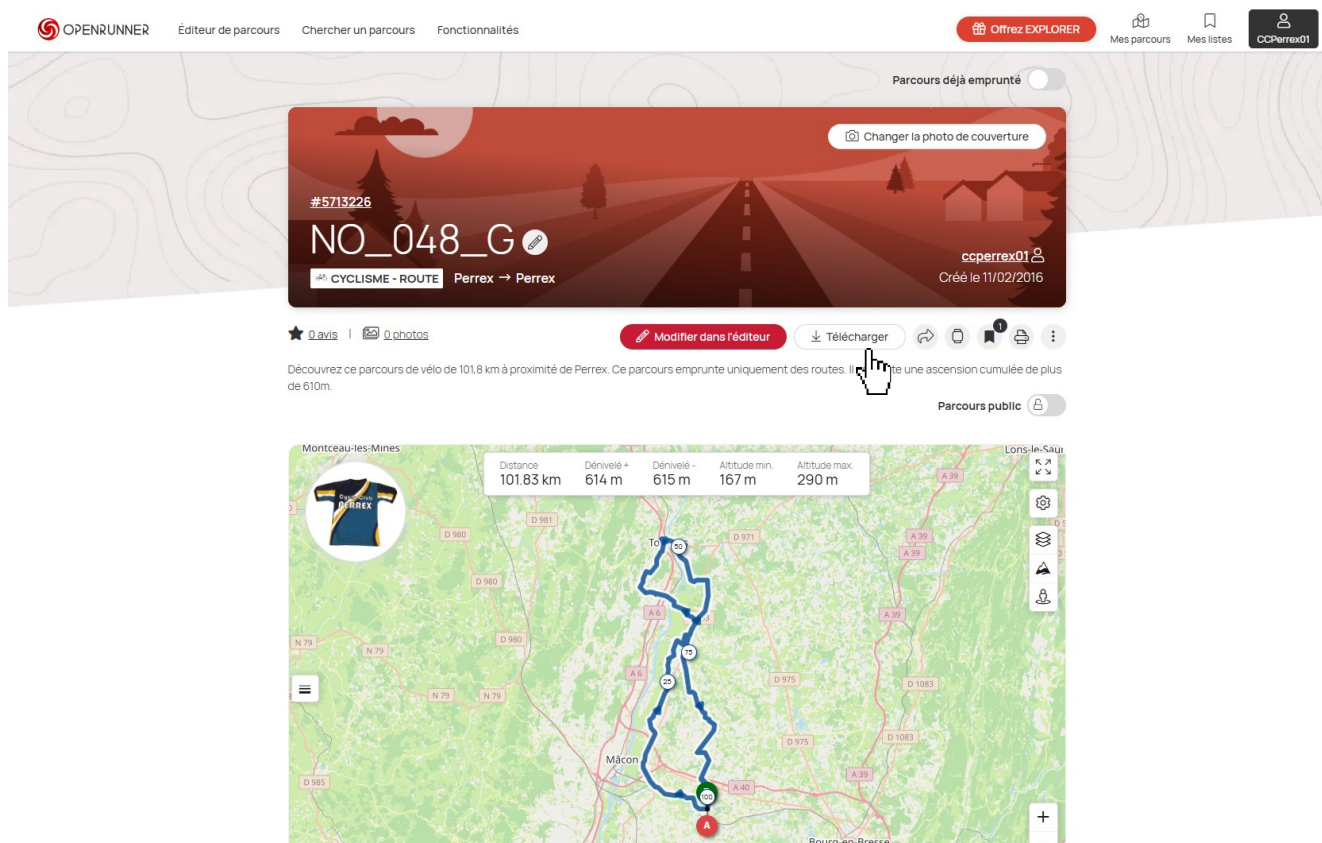
- Envoyer vers (Garmin & Sunto)

## Nouvelle option

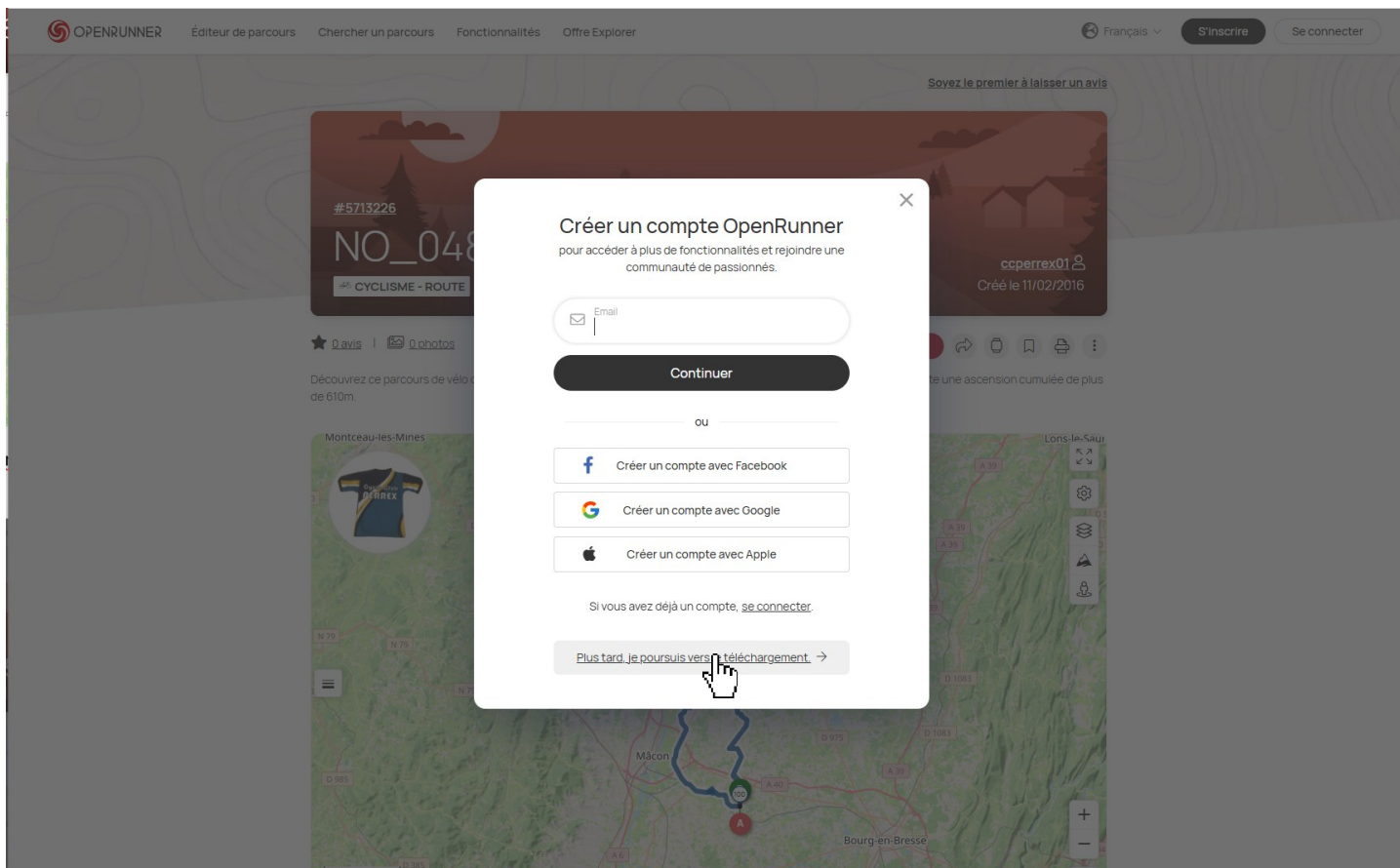


- Téléchargement

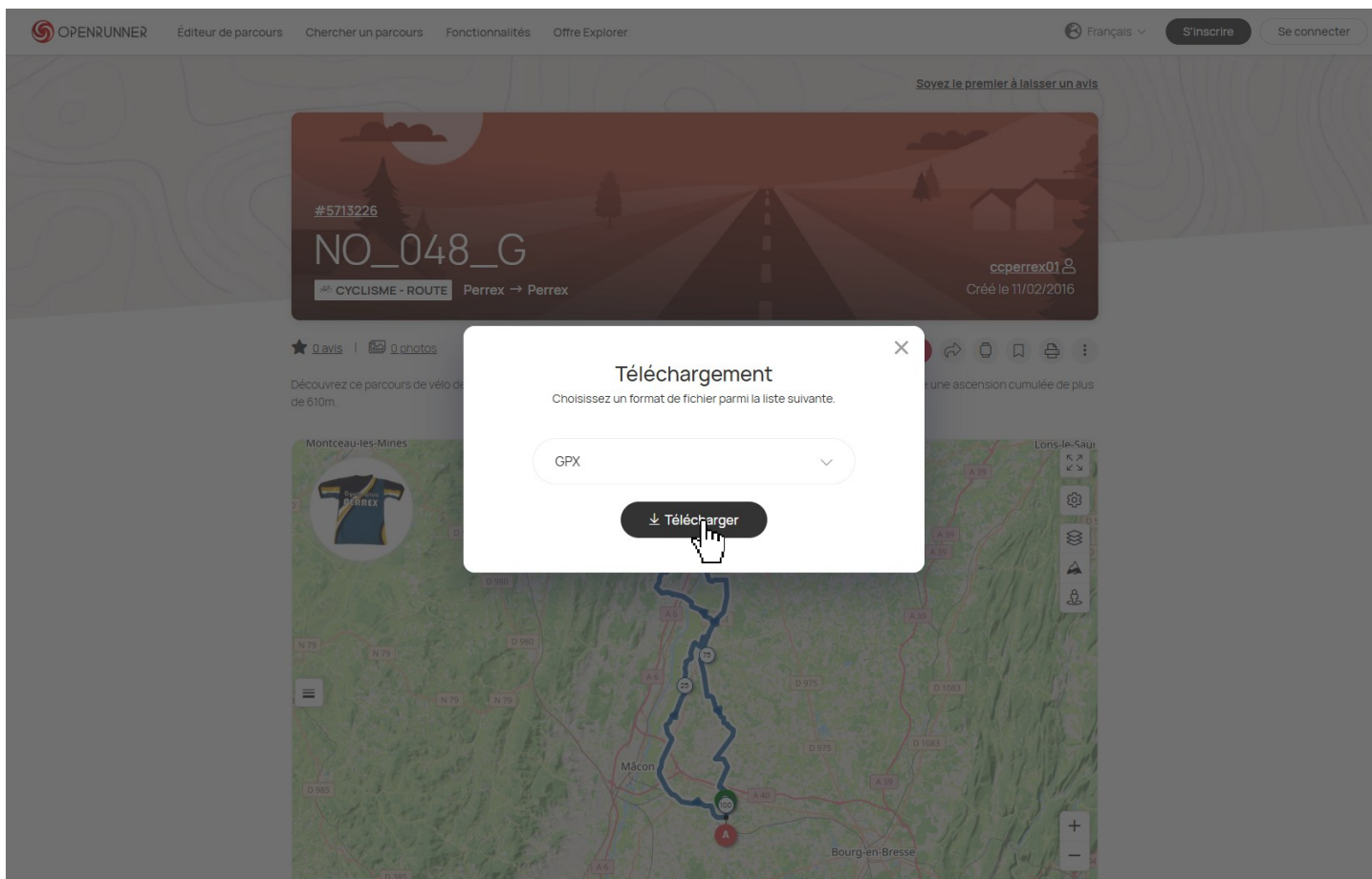
OpenRunner ouvert, cliquer sur le bouton Télécharger avec la flèche vers le bas.



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»).





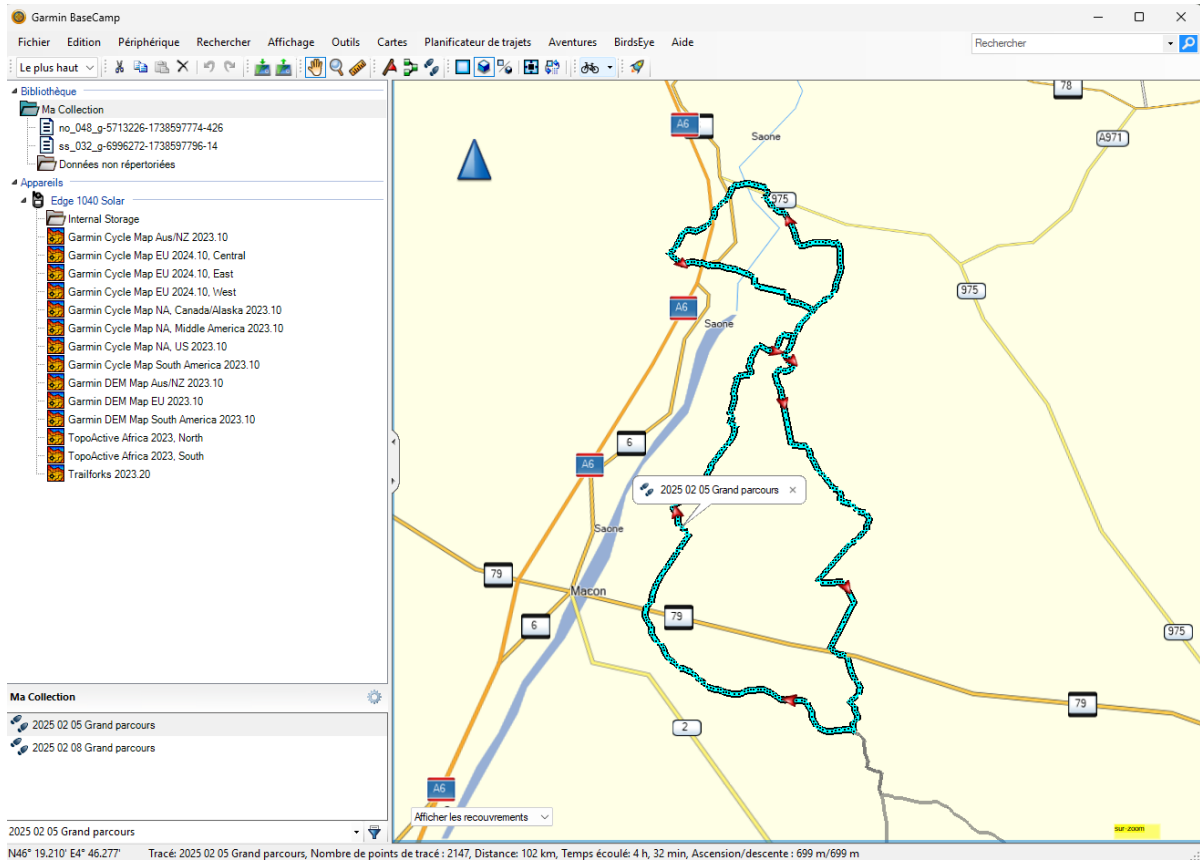
Le fichier GPX se télécharge dans le dossier téléchargement de votre ordinateur.

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)**

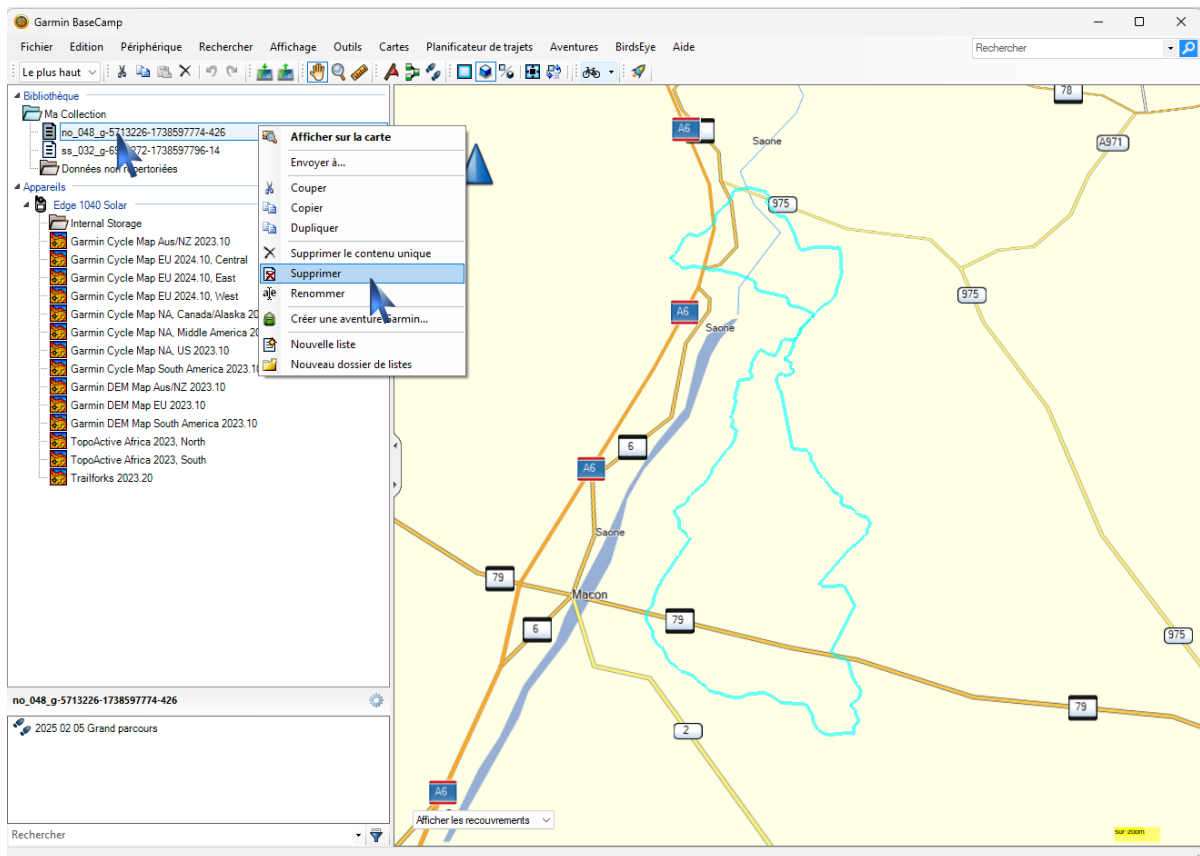
- Utilisation de BaseCamp

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



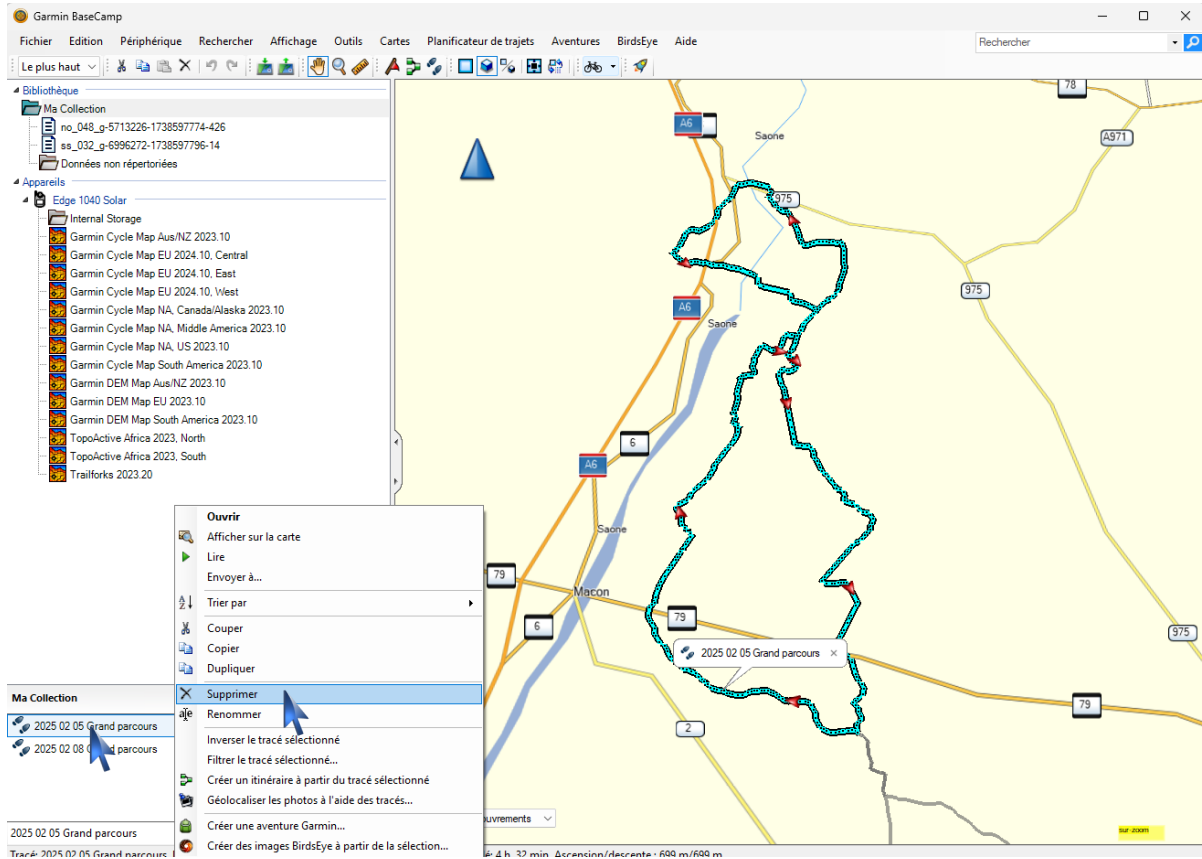
- Vider les dossiers

Bibliothèque :



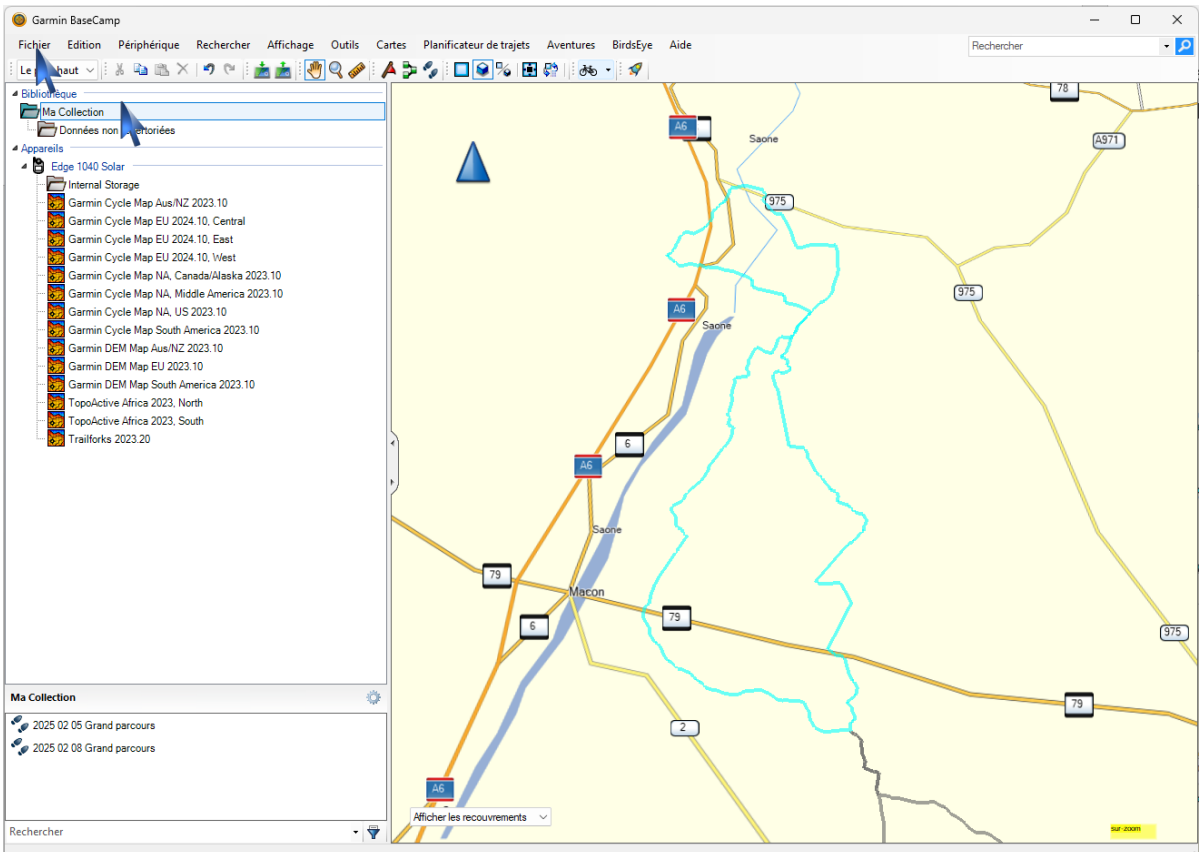
Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparait Cliquer sur supprimer. (pour plus de lisibilité supprimer tous les fichiers dans Bibliothèque\Ma Collection)

## Bibliothèque :



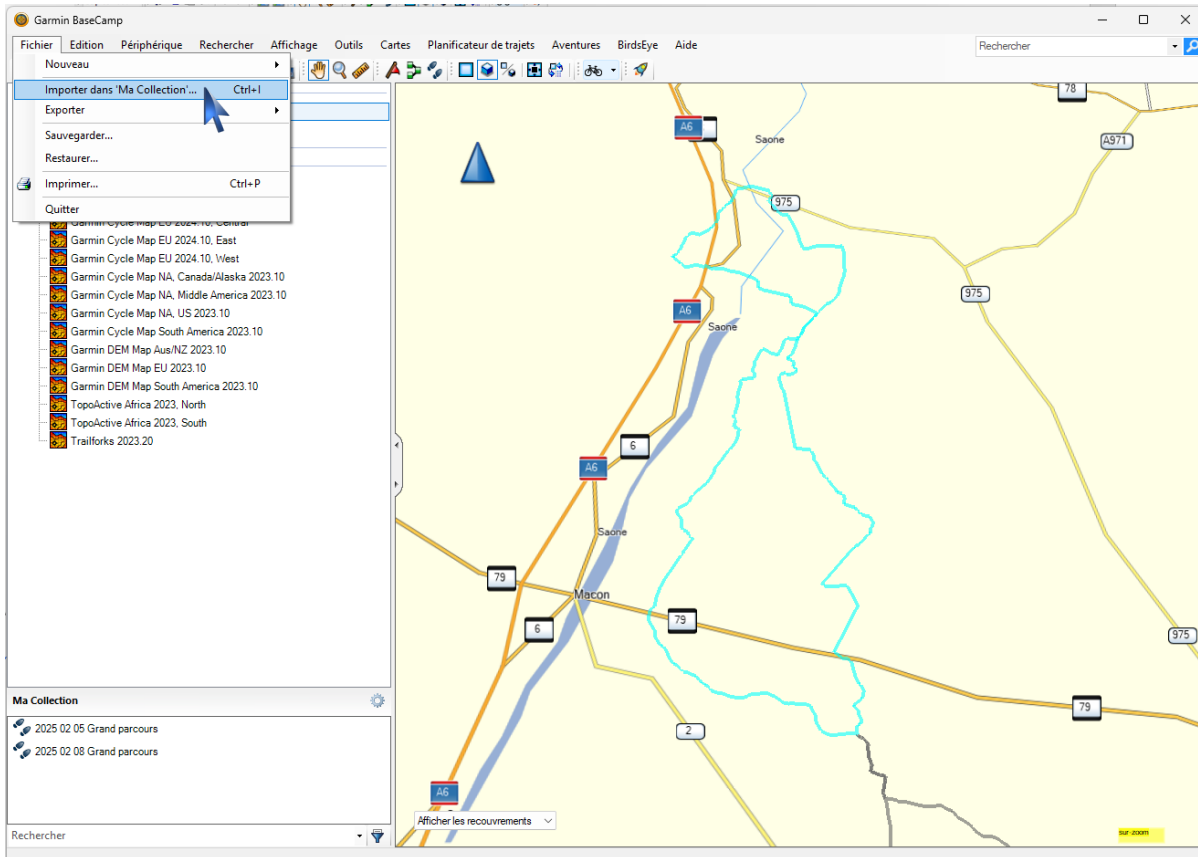
Sélectionner les fichiers à supprimer, Cliquer sur le **bouton droit**, la liste des options apparait Cliquer sur supprimer. (**ATTENTION ! ne supprimez pas les parcours des samedis qui seront inversés le jeudi**)

## o Importation

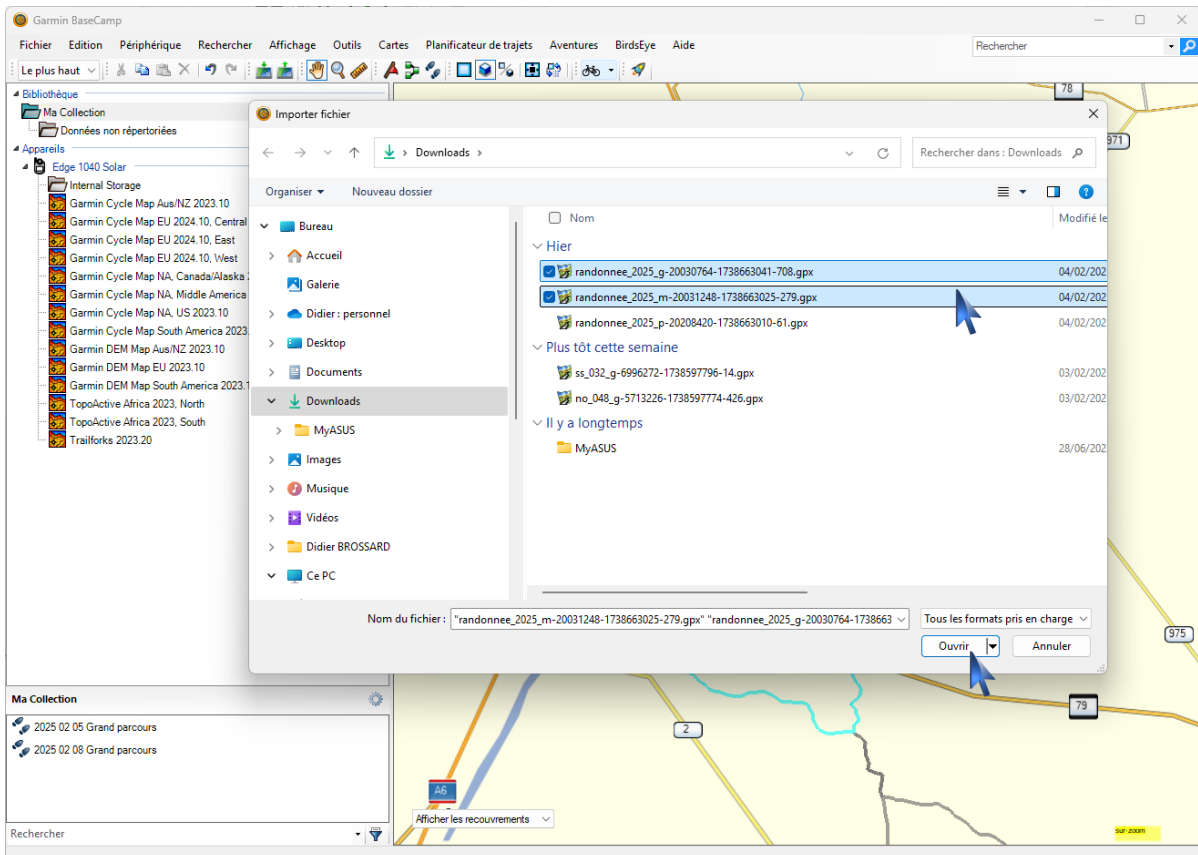


Sélectionner « Ma Collection », puis Cliquer sur fichier.



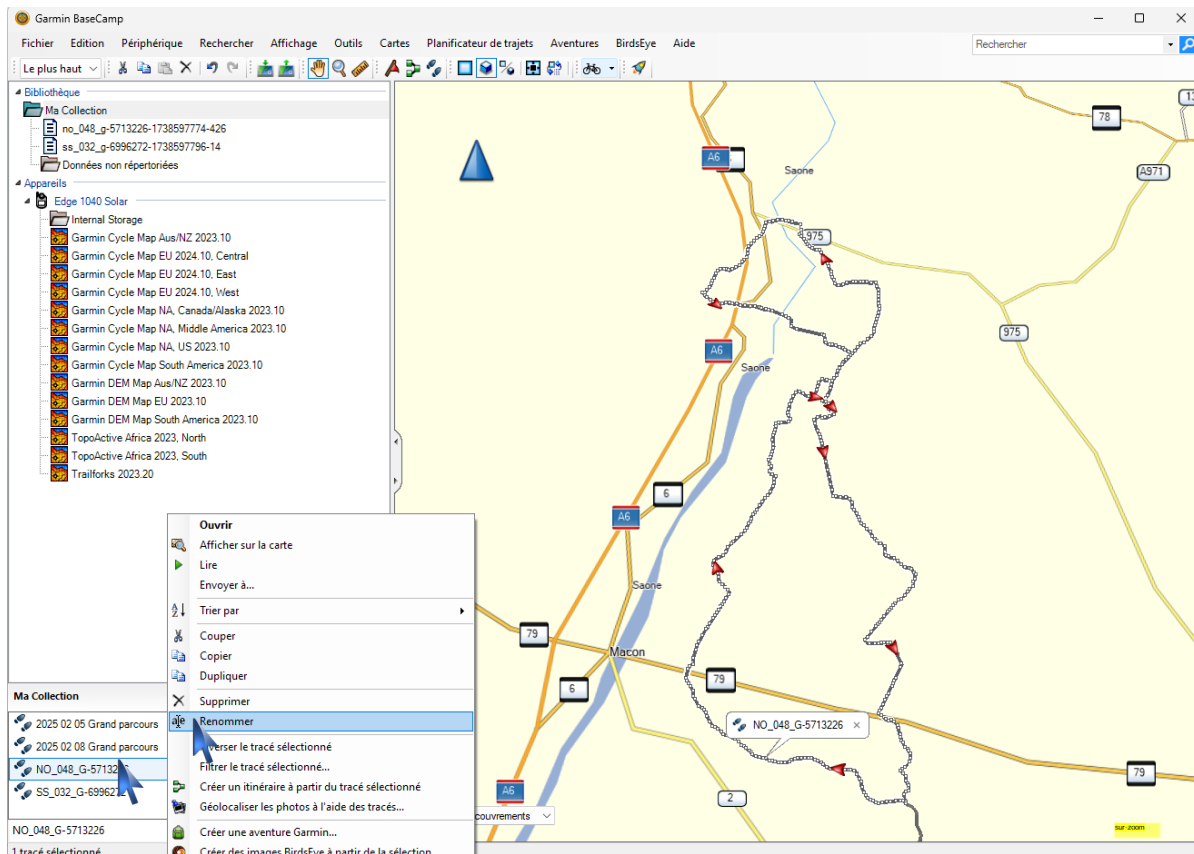


Cliquer sur Importer dans 'Ma Collection'..., le dossier « Téléchargement ou Download » s'ouvrira avec les fichiers GPX télécharger depuis Openrunner.



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 avez 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...

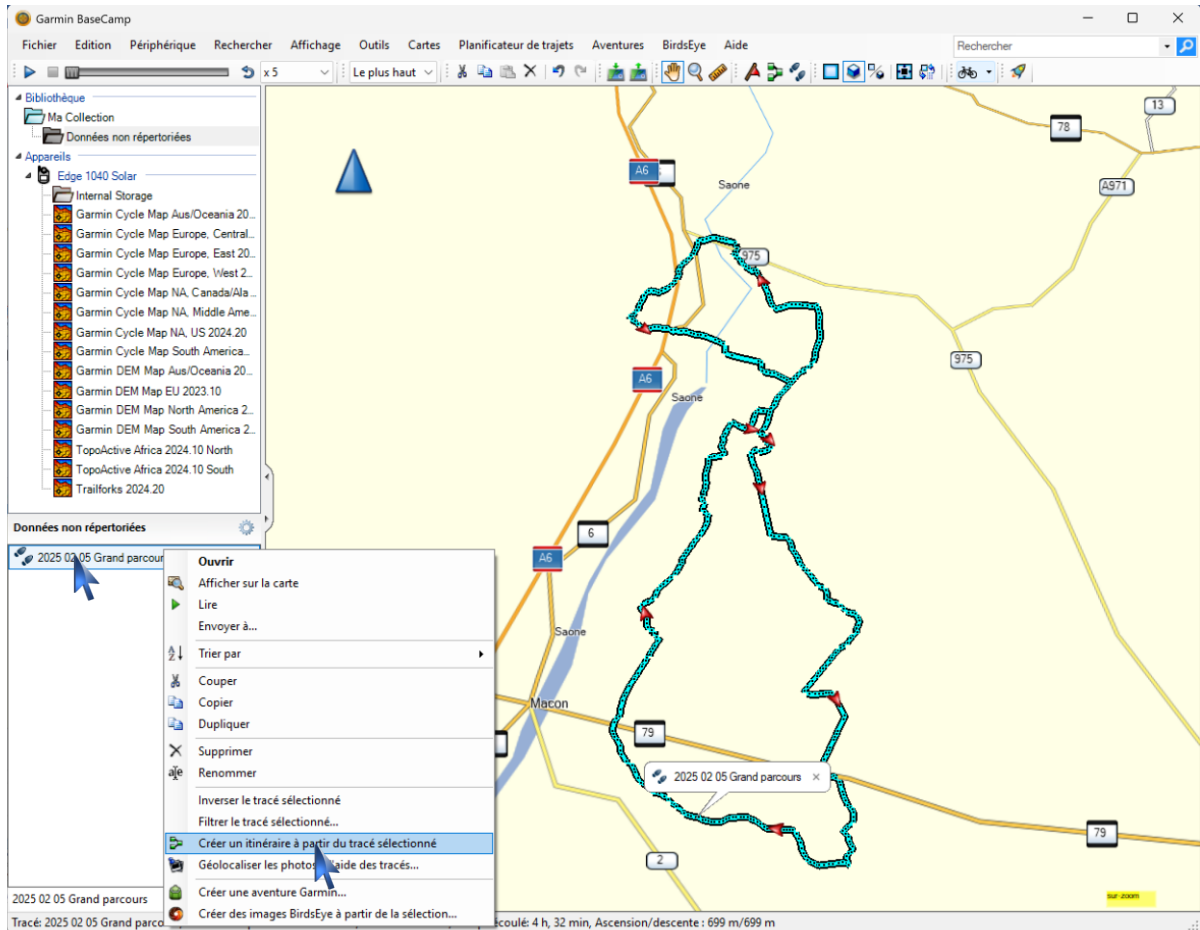
### Exemples :

2025 01 01 Me Grand

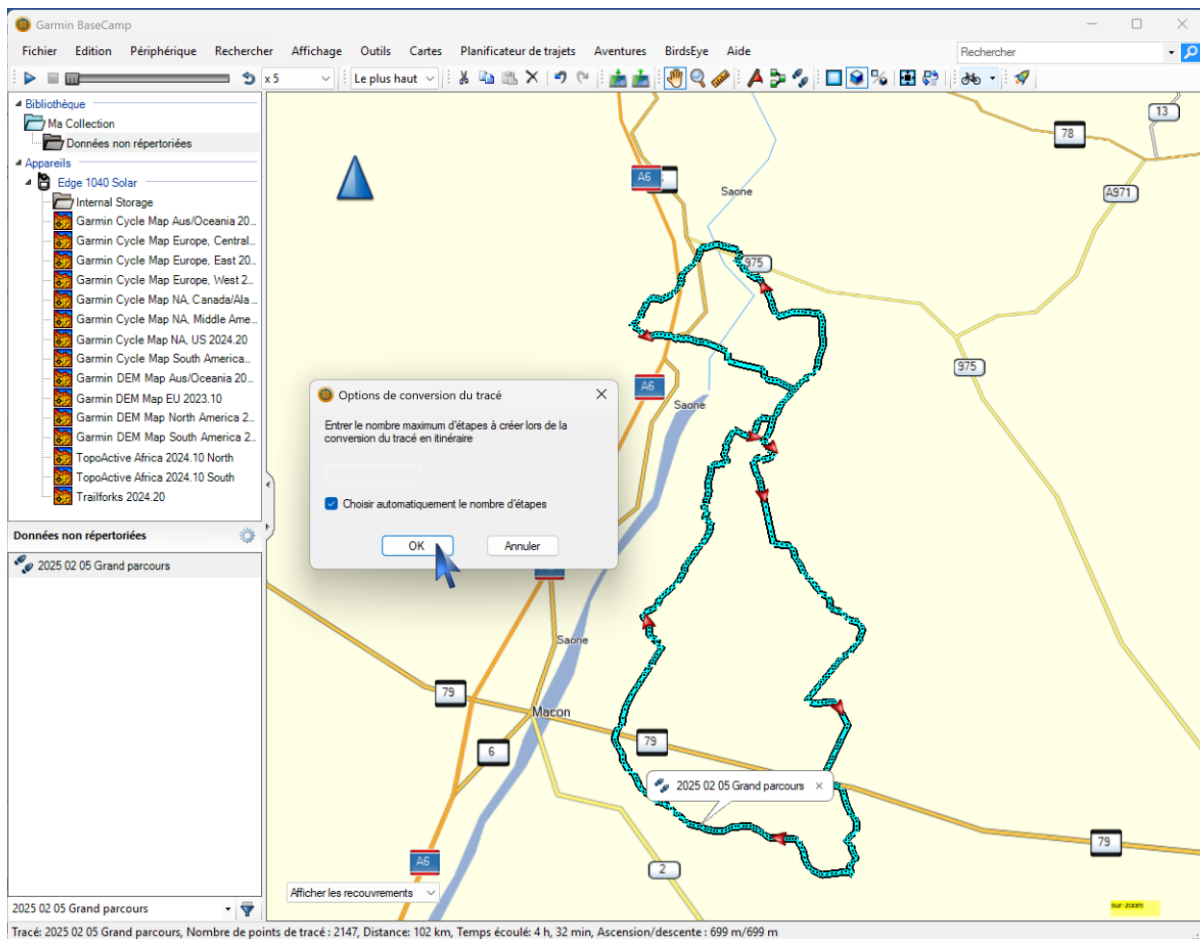
2025 01 02 J Moyen

2025 01 04 S Petit

## ○ Inversion d'un parcours

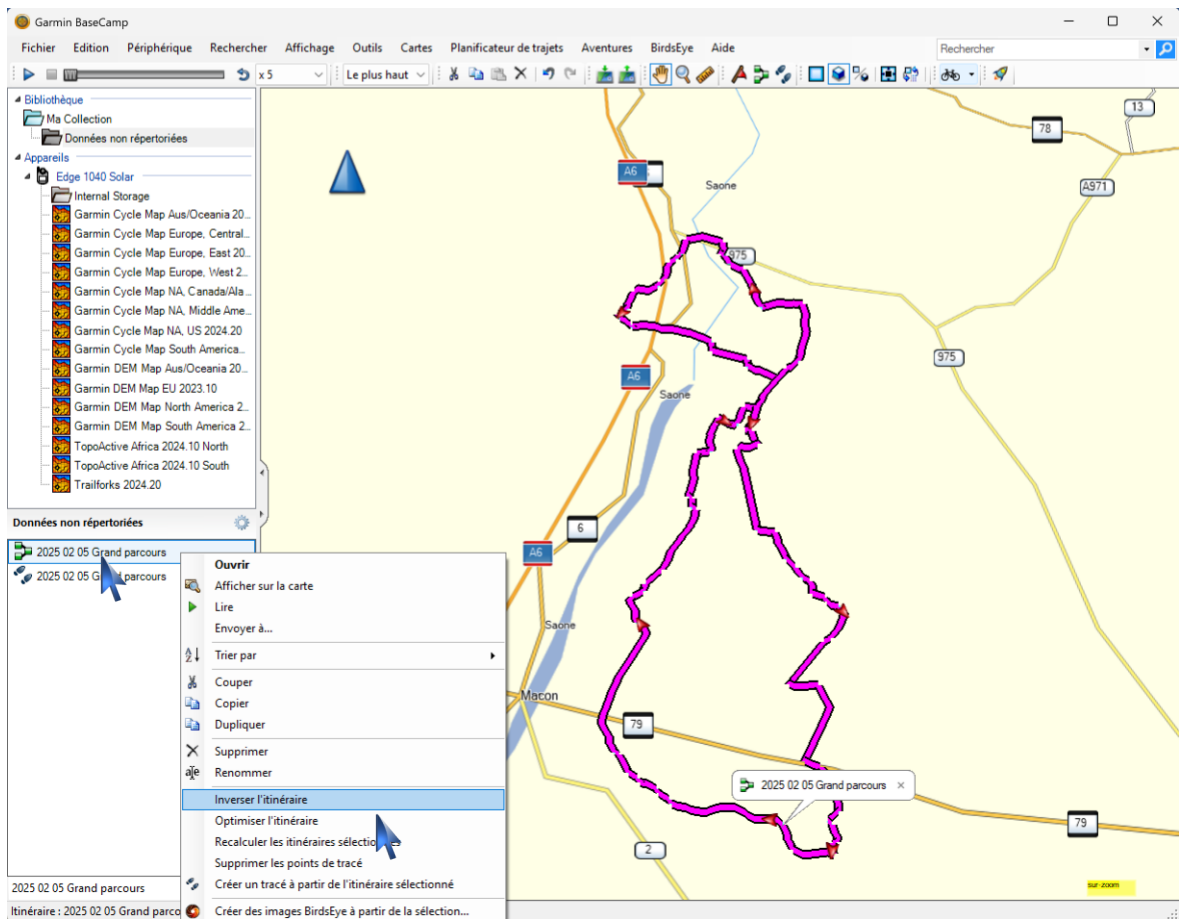


Sélectionner le fichier à inverser, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparait Cliquer sur Créer un itinéraire à partir du tracé sélectionné.



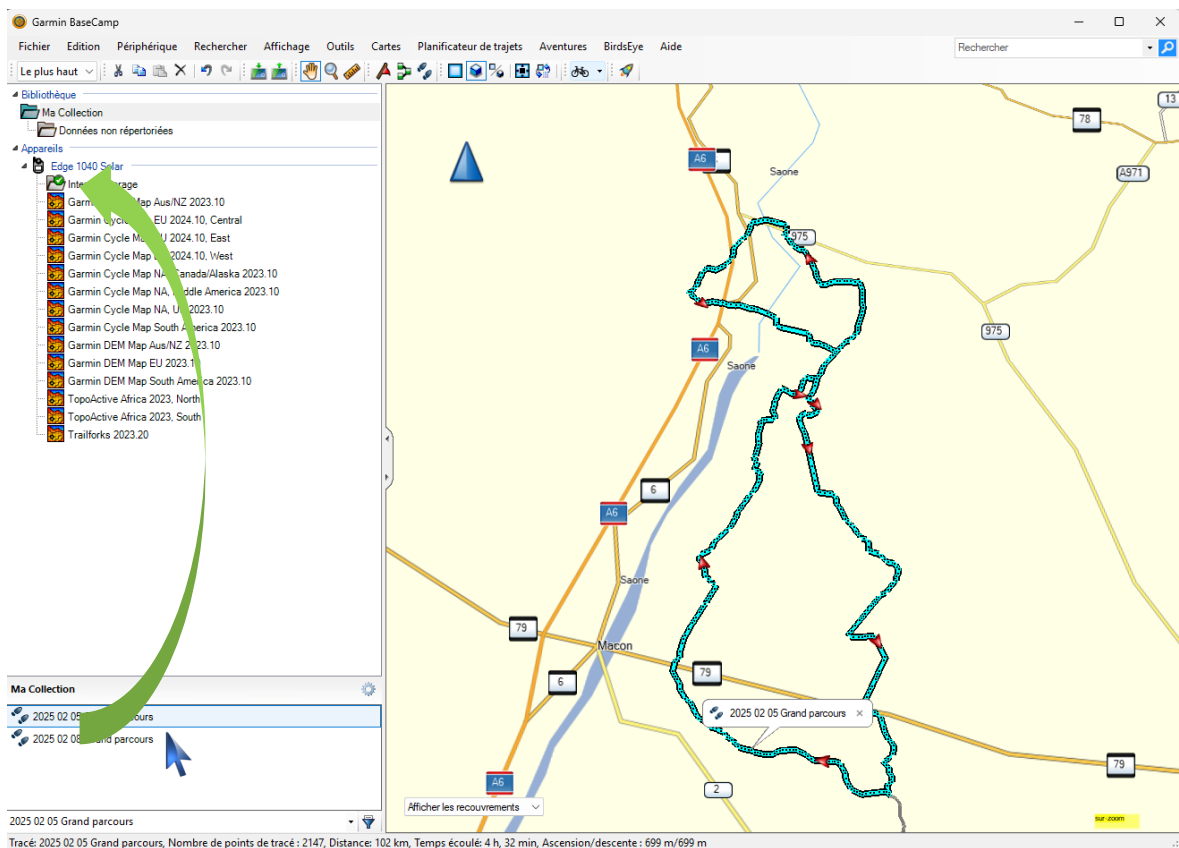
Cliquer sur OK.



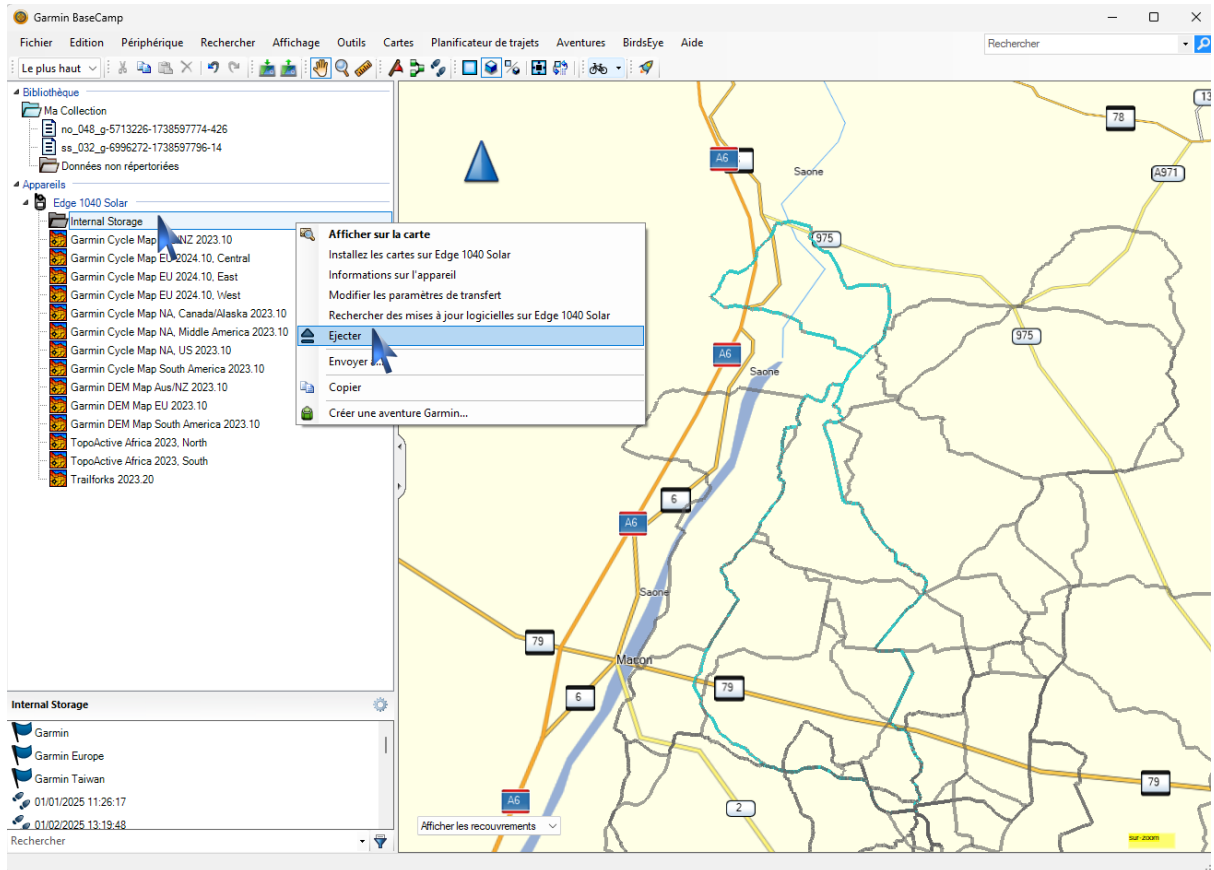


Un nouvel itinéraire est créé (voir l'icône avec 3 petits carrés vert).  
 Sélectionner l'itinéraire à inverser, Cliquer sur le bouton droit, la liste des options apparait Cliquer sur Inverser le tracé sélectionné **renommer l'itinéraire** (voir codification du nom : page 13).

## ○ 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)