



HELHa Move Challenge

Comment participer ?



Pour participer au grand Challenge sportif et solidaire de la HELHa, vous devez procéder par étapes.

Vous trouverez ci-dessous des tutoriels pour chacune de ces étapes.

- N'hésitez pas, non plus, à **devenir membre du groupe Facebook du HELHa Move Challenge** : <https://www.facebook.com/groups/1587367021473067/>
- L'occasion de poser vos questions, d'échanger sur vos difficultés ou performances, de partager vos conseils/bons plans et de découvrir ceux des parrains & marraines du HELHa Move Challenge.

Des personnes ressources sont disponibles afin de vous aider en cas de problème via l'adresse mail helhamovechallenge@helha.be ou sur le groupe Facebook.

Le HELHa Move Challenge commence le 1er février 2021 et se termine le 30 juin 2021.

Les 3 grandes étapes pour participer au HELHa Move Challenge :

1. La création d'un compte sur l'application Strava
2. L'inscription au Challenge sur la page Chronorace et la liaison entre Strava et la page du Challenge
3. L'enregistrement de vos activités sportives sur l'application Strava

Une synchronisation aisée de vos minutes d'activités sportives

Dès que vos activités sportives seront enregistrées sur Strava, elles seront automatiquement synchronisées avec la page Chronorace du HELHa Move Challenge et avec le compteur des minutes d'activités (également disponible sur le site web de la HELHa).

1.500.000 minutes à atteindre d'ici le 30 juin prochain

Toutes les activités sportives sont possibles : du running au vélo en passant par la natation, le yoga, la danse, la marche, mais aussi le fitness, l'escalade, le football, le hockey, etc.

EN ROUTE POUR CE CHALLENGE !

- Atteignons ensemble **1.500.000 minutes d'activités sportives d'ici le 30 juin 2021.**
- Un plus pour votre corps et votre esprit.





Tutoriel 1 – Création d'un compte Strava

1. Si vous n'en n'avez pas encore, la première étape est de créer un compte sur l'application Strava.

Téléchargez l'application Strava sur votre smartphone (via Google Play Store, App Store, etc.) ou rendez-vous sur <https://www.strava.com/> si vous utilisez un ordinateur.

2. Choisir l'option « S'inscrire avec une adresse mail ».

3. Entrer votre adresse mail HELHa ainsi qu'un mot de passe (et valider les images de sécurité si vous travaillez avec un PC).

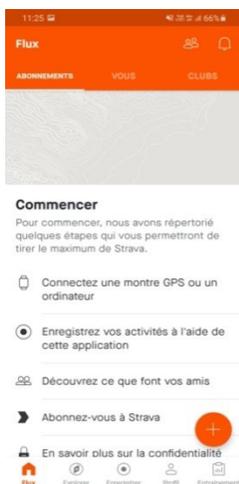
4. Validez en cliquant sur « Accepter et s'inscrire ».

5. Entrer votre nom, prénom, date de naissance et genre + cliquez sur « Suivant ».

6. Répondre aux questions et répondre « Non merci » lors de la proposition de l'essai gratuit de l'abonnement.

7. Autoriser l'accès à la position de l'appareil (pour la confidentialité de vos données, voir plus loin, points 8 à 10)

→ Dans ce mail cliquez sur « confirmer l'adresse mail » et entrez votre adresse mail et votre mot de passe



8. Cliquer sur « Profil » et ensuite sur la **roue dentée** pour accéder aux paramètres



Si vous souhaitez **ne pas partager vos activités sportives avec le reste de la communauté Strava**, suivez les points de 8 à 10. Cela n'aura pas d'impact sur le Challenge HELHa.

9. Plus bas, aller dans l'onglet « contrôle de la confidentialité »



10. Dans la rubrique « Activités » choisissez « Vous uniquement »



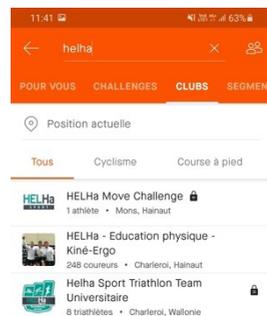
11. En cliquant 2x sur la flèche retour, vous revenez à votre profil.

Vous allez maintenant pouvoir intégrer HELHa Move !

12. Dans « Explorer », choisissez « Clubs ».

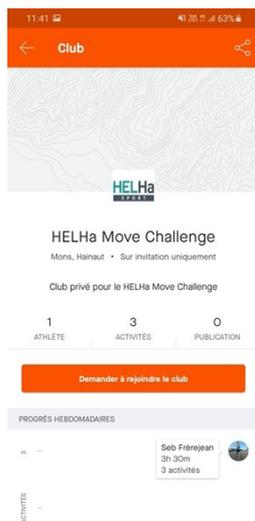


13. Cliquer sur la loupe pour faire une recherche et taper « HELHa Move Challenge »



14.

Cliquer dessus et
« Rejoindre »



Pour le HELHa Move Challenge, c'est terminé pour le moment.

Par contre, vous pouvez rechercher des amis si vous souhaitez utiliser Strava comme un réseau social des sportifs et aussi découvrir toutes les autres fonctionnalités de cette application.



Tutoriel 2 – Inscription au Challenge sur Chronorace et liaison avec Strava

Une page internet spécifique au HELHa Move Challenge a été créée par Chronorace qui est la plateforme qui héberge ce Challenge.

Afin que vos minutes d'activités physiques fassent grossir le compteur commun de la HELHa sur cette plateforme, il faut :

- S'inscrire au Challenge sur le site Chronorace
- Lier votre compte Strava au Challenge

S'inscrire au Challenge sur le site Chronorace

1.

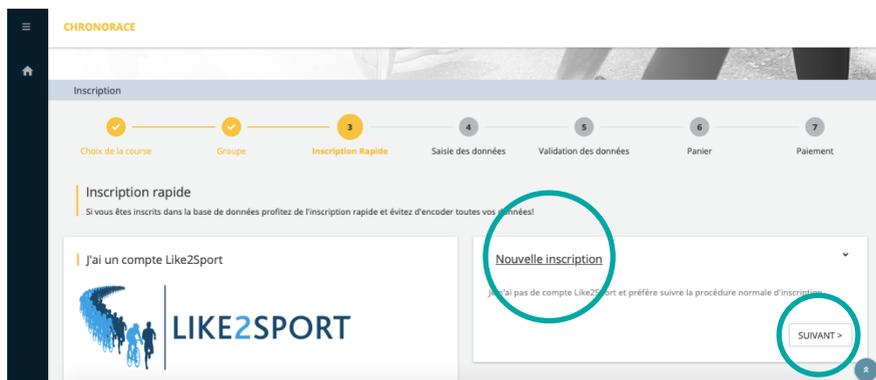
Rendez-vous sur le site https://prod.chronorace.be/VirtualChallenge/GenericChallenge.aspx?chal=37&lng=FR&hash=he9NlraCpl2kXM_LaGvGGc4L1Sk

Vous y trouverez les participants et le compteur de temps. Il y a aussi un descriptif du Challenge.

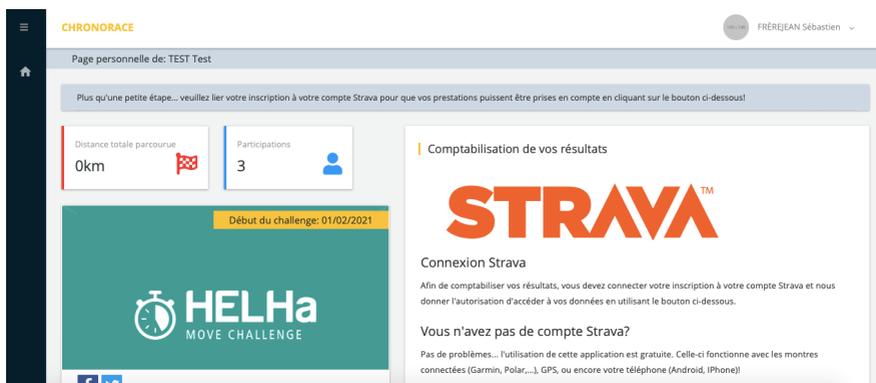
The screenshot shows the Chronorace website interface. On the left, there are two summary cards: 'Distance totale parcourue' with '0km' and a flag icon, and 'Participations' with '2' and a person icon. Below these is a section titled 'Participez au challenge!' with instructions about linking a Strava account and a 'JE M'INSCRIS' button. At the bottom left, it says 'Début du challenge: 01/02/2021'. On the right, there is a 'Résultats' section with tabs for 'TOUT LE MONDE', 'INDIVIDUEL', 'CLASSES', and 'ANNÉES'. It includes a search bar and a table of participants.

Nom, prénom	Localité / groupe	Distance
COLONVAL Nicolas	Marcinelle	
FRÈREJEAN Sébastien	Ecaussinnes	

2. Cliquer sur « Je m'inscris ». L'inscription est bien sûr gratuite.
→ Dans la rubrique « Nouvelle inscription », cliquer sur « suivant »



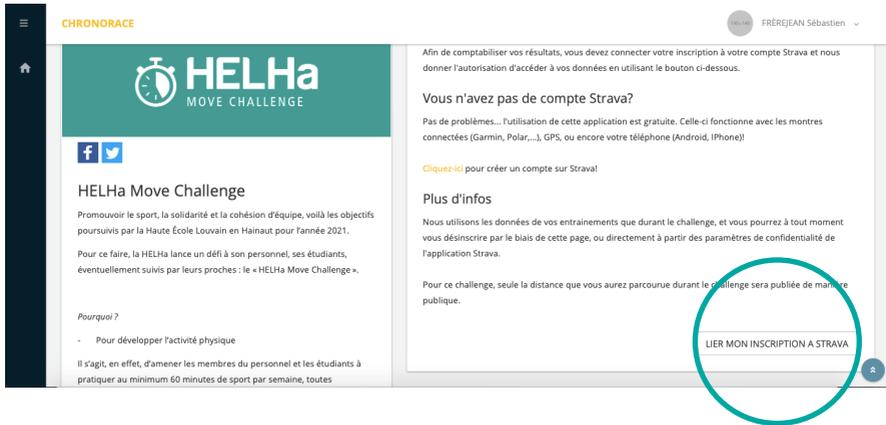
3. Compléter entièrement le formulaire d'inscription et cliquer sur « suivant » et ensuite « Terminer » après avoir vérifié vos données.
Vous voilà de retour sur la page principale. Il ne reste plus qu'à lier votre compte Strava avec votre compte Chronorace



Lier votre compte Strava au Challenge

1.

Un peu plus bas sur la page, cliquer sur « Lier mon inscription à Strava »



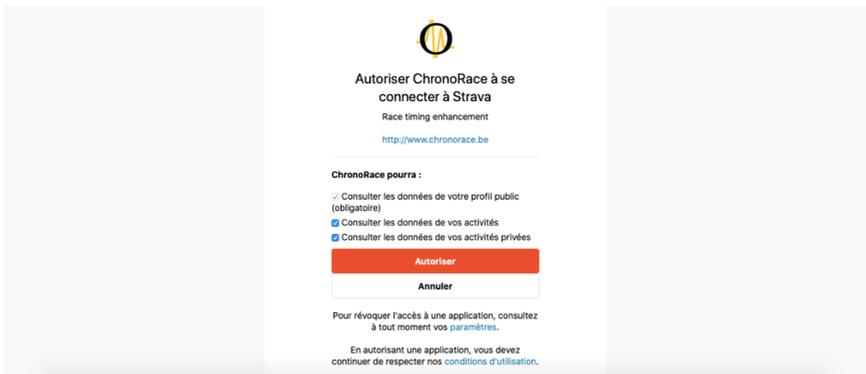
The screenshot shows the HELHa Move Challenge website. The header includes the logo and navigation links. The main content area is divided into two columns. The left column contains information about the challenge, including its purpose and a 'Pourquoi?' section. The right column contains a message about connecting to a Strava account, with a button labeled 'LIER MON INSCRIPTION A STRAVA' circled in red. The user's name 'FRÈREJEAN Sébastien' is visible in the top right corner.

2.

Si nécessaire, entrer vos identifiants de votre compte Strava

3.

Cliquer sur « Autoriser ».



The screenshot shows the Strava authorization screen for ChronoRace. The header includes the ChronoRace logo and the text 'Autoriser ChronoRace à se connecter à Strava'. Below this, there are three checkboxes for permissions: 'Consulter les données de votre profil public (obligatoire)', 'Consulter les données de vos activités', and 'Consulter les données de vos activités privées'. The 'Autoriser' button is highlighted in red. The 'Annuler' button is below it. At the bottom, there is a note about revoking access and respecting the terms of use.

!!! Ne pas décocher les cases sinon vos activités ne seront pas prises en compte dans le Challenge

Et voilà, c'est fini ;o)



Tutoriel 3 – Enregistrement des activités sur Strava et utilisation

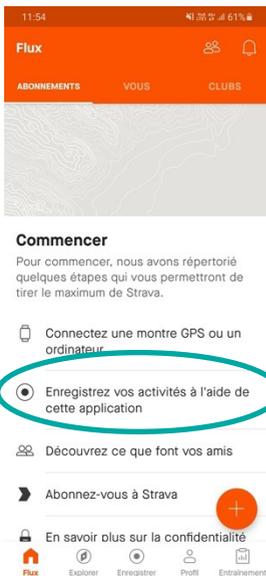
Pour enregistrer une activité sur Strava, vous avez 3 possibilités :

- Pratiquer votre activité avec votre GSM
- Enregistrer manuellement une activité (sur GSM ou PC)
- Utiliser une montre GPS connectée

Pratiquer votre activité avec votre GSM

Si vous avez votre GSM avec vous lorsque vous faites votre activité physique, vous pouvez l'utiliser pour enregistrer votre session

1. Sur la page principale, cliquez sur « [Enregistrer](#) »



2. Cliquez sur la chaussure et choisissez votre sport. Etant donné que ce Challenge se base sur le temps, la distance parcourue n'est pas importante. Si votre sport n'est pas dans la liste, vous pouvez donc choisir n'importe quel sport, la distance ne sera pas correcte mais le chrono sera lancé

3. Cliquez sur « Démarrer », le chrono se met en route. Une fois votre activité finie, cliquez sur « Stop » puis « Terminer »

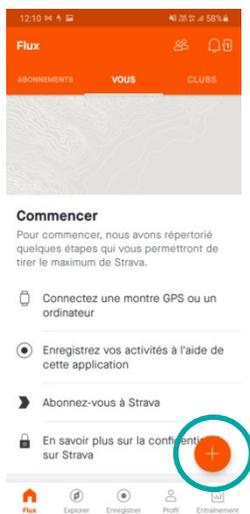
4. Vous pourrez alors renommer votre activité, changer le sport pratiqué, ajouter une photo ou même un commentaire

5. Cliquez sur « Enregistrer » : ça y est vos minutes ont été ajoutées au compteur du HELHa Move Challenge

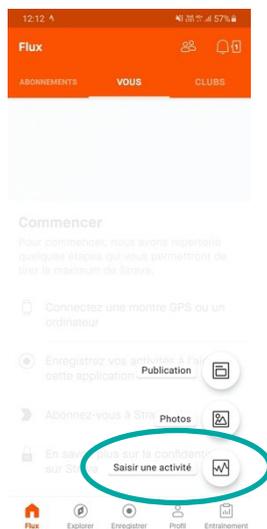
Enregistrer manuellement une activité (pour les ordinateurs également)

Si vous n'avez pas votre GSM durant votre activité sportive, vous pouvez ajouter manuellement votre session quand vous le souhaitez

1. Dans l'application, cliquer sur le « + »



2. Cliquez sur « Saisir une activité »



3. Vous pouvez alors nommer votre activité, cliquer sur « Temps » pour ajouter une durée (idem avec « Distance »), choisir le sport pratiqué, ajouter une photo, un commentaire, l'heure et la date,...

12:13 57%

← Saisir une activité ENREGISTRER

Nommez votre sortie course à pied

Temps Distance Allure

Ajouter une photo

Course à pied

Sélectionner un type

12:12

Aujourd'hui

Ajouter une description

EFFORT RESSENTI

Qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ?

Facile Modéré Effort maximal

Masquer les détails

Qu'est-ce que l'Effort ressenti ?

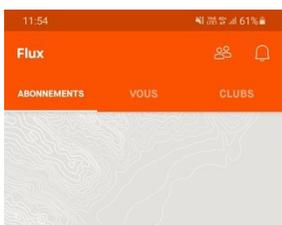
L'Effort ressenti traduit la difficulté ressentie

4. Cliquer sur « Enregistrer » et voilà vos minutes ont été ajoutées au compteur du HELHa Move Challenge

Utiliser une montre GPS connectée (pour utilisateurs « avancés »)

Si vous n'avez pas votre GSM durant votre activité sportive, vous pouvez ajouter manuellement votre session quand vous le souhaitez

1. Dans l'application, choisir « Connectez une montre GPS ou un ordinateur »



Commencer

Pour commencer, nous avons répertorié quelques étapes qui vous permettront de tirer le maximum de Strava.

Connectez une montre GPS ou un ordinateur

Enregistrez vos activités à l'aide de cette application

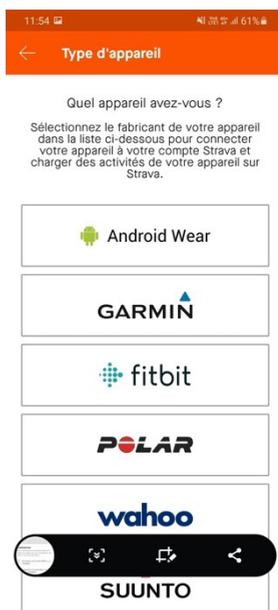
Découvrez ce que font vos amis

Abonnez-vous à Strava

En savoir plus sur la confidentialité

Flux Explorer Enregistrer Profil Entraînement

2. Choisir la marque de sa montre



3. Suivre les instructions (souvent entrer son identifiant et mot de passe de la plateforme utilisée par la montre)

4. A chaque fois que vous faites une activité physique, enclenchez la montre et enregistrez la séance. Les données seront automatiquement transmises à Strava.



À bientôt !

