

## Tutoriel : Pourquoi et Comment utiliser un GPS Vélo

Pour de nombreux cyclistes, le GPS vélo est devenu l'accessoire indispensable. Considéré comme un ordinateur de bord, le compteur vélo GPS offre de nombreux avantages indiscutables : précision, fiabilité et polyvalence.

L'utilisation d'un GPS vélo présente des avantages parmi lesquels on peut citer :

### 1. Une géolocalisation fiable et précise

Grâce à leur puce GPS, les compteurs GPS vélo offrent davantage de fonctionnalités, que les compteurs vélo.

En effet, avec un GPS vélo avec cartographie, vous pouvez suivre et afficher votre position GPS sur une carte satellite dynamique. Par conséquent, vous pouvez profiter d'un système de navigation fiable accompagné d'indications précises pour suivre un itinéraire que vous aurez prédéfini en amont de votre sortie.

### 2. Un suivi des performances et des entraînements

Le second avantage lié à l'utilisation du compteur GPS pour vélo, est l'**analyse de vos performances**. En effet, grâce à tous les capteurs intégrés ainsi que les données récoltées par le système GPS, vos entraînements et/ou vos courses sont analysés et mesurés. À la fin de chaque sortie, vous pouvez consulter des graphiques, des mesures, des indicateurs afin d'**analyser et d'améliorer vos entraînements**. En outre, la majorité de ces compteurs vélo GPS dispose d'une puce ANT+ et Bluetooth, les rendant ainsi compatibles avec les accessoires comme les capteurs de cadence, les capteurs de puissances ou encore les ceintures cardio-fréquencesmètres.

### 3. Améliorer la sécurité sur votre vélo

Les GPS pour vélo les plus haut de gamme vous permettent d'accroître significativement votre sécurité sur votre vélo. En effet, la majorité des GPS vélo permettent de **partager en direct votre position avec vos proches**. Et ils vous permettent même d'envoyer des messages et de recevoir vos appels directement sur votre compteur. Les derniers modèles comme le Garmin Edge 1030, utilisent une nouvelle technologie de **détection de chute afin de prévenir automatiquement vos proches et dans un second temps les secours si besoin**, tout en partageant vos coordonnées. GPS.

### 4. Une connectivité accrue

Pour finir, l'utilisation d'un GPS vélo vous permet d'améliorer drastiquement votre expérience. De plus, vous pouvez profiter de coachs virtuels sur l'application Garmin Connect par exemple. Vous pouvez aussi partager vos performances sur des plateformes comme Strava. Finalement, grâce à ce compagnon de route, vos sorties seront bien plus agréables et efficaces.

### Pourquoi privilégier un GPS vélo à une application mobile ?

Utiliser une application GPS vélo sur son smartphone peut paraître une alternative simple et économique. Néanmoins, cette solution, idéale au premier abord, s'avère être en réalité bien plus nuancée. Certes, pour les cyclistes occasionnels ou les trajets quotidiens, une application GPS vélo gratuite ou payante sera amplement suffisante et pratique. Cependant, ces applications offrent des fonctionnalités limitées et des inconvénients non-négligeables.

Tout d'abord, la batterie est le principal défaut des smartphones. En effet, sachant que les applications GPS sont très énergivores, l'autonomie de ne dépassera jamais 5 heures, là où les compteurs GPS offrent une autonomie allant jusqu'à 24 heures. Conçu pour une pratique sportive, les GPS vélo sont compacts, solides, étanches et ergonomiques, idéal pour une prise en main intuitive et une durée de vie "illimitée". Au contraire, les smartphones ne sont pas conçus pour faire face aux intempéries, aux chutes et aux chocs.

En somme, le choix entre compteur vélo ou application GPS vélo dépendra de votre utilisation, mais aussi de votre budget.

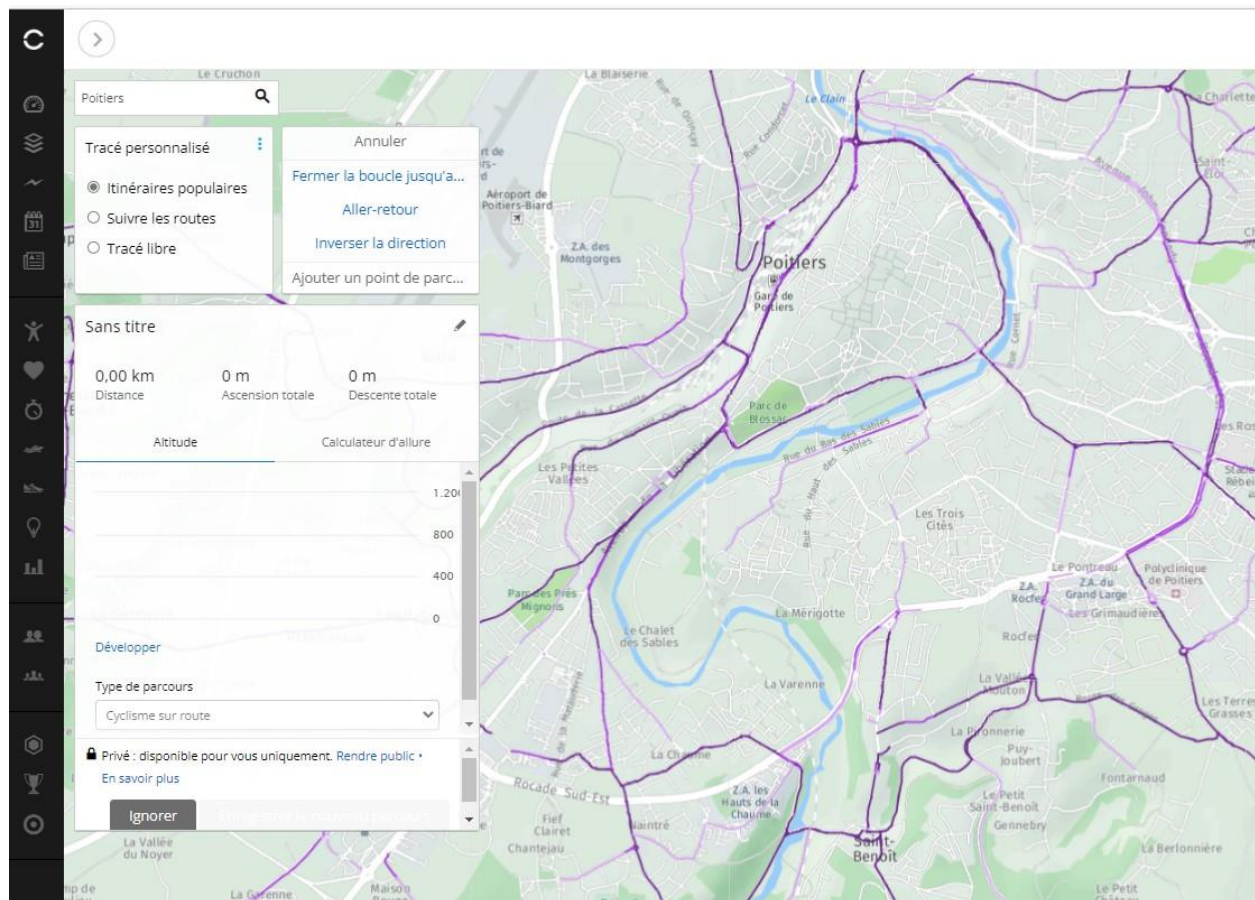
# Créer un circuit pour GPS sur Ordinateur et l'utiliser

## 1. Création d'un circuit sur carte avec Garmin

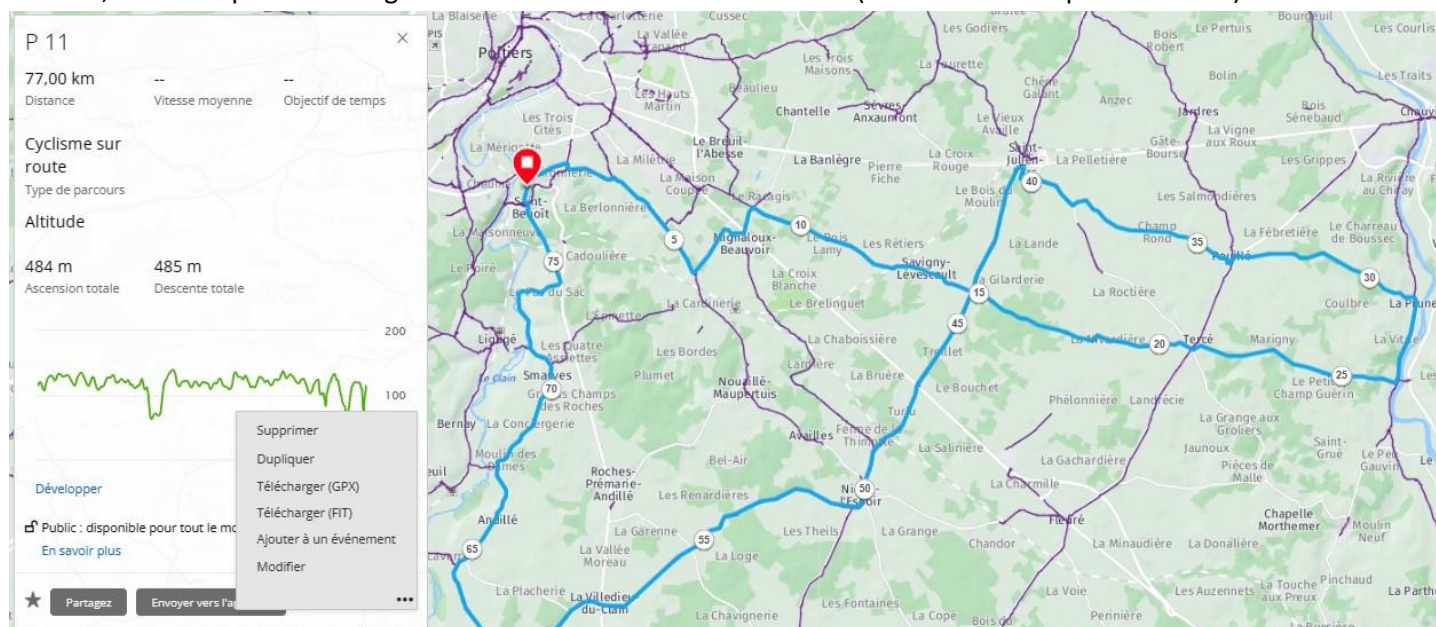
Ouvrir Garmin Connect au préalable installé sur l'ordinateur, Entraînement/Parcours, puis : Créer un parcours.

Sélectionner le type de parcours choisi (Cyclisme sur Route, VTT...) puis « Continuer ». Position : Poitiers par exemple.

Vous obtenez alors ceci :



Vous pouvez maintenant créer votre circuit sur carte en cliquant sur le point choisi, le tracé suit les routes... Une fois ceci fait, n'oubliez pas de sauvegarder le circuit en lui donnant un nom (P 11 dans l'exemple ci-dessous)

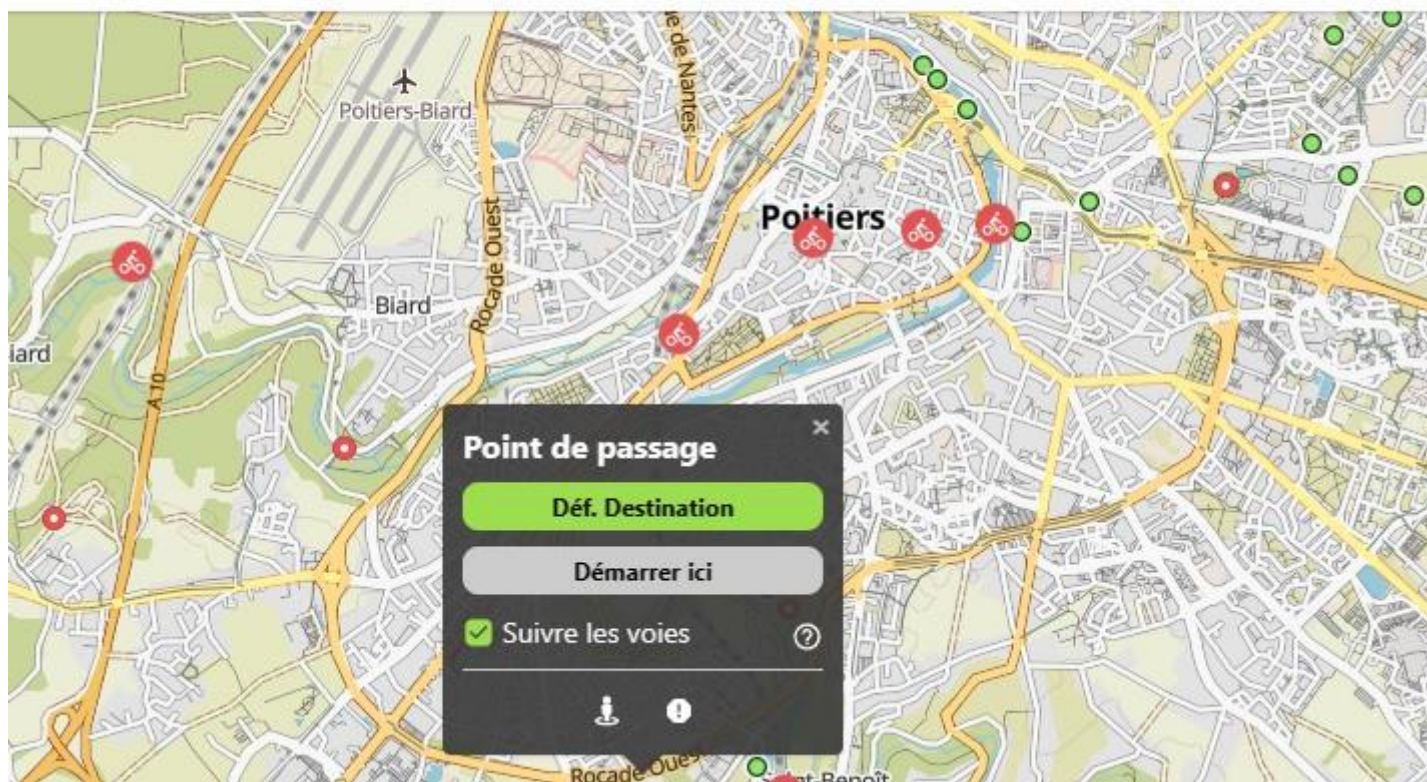


Enregistrer ensuite votre circuit en format GPX en cliquant sur « Télécharger (GPX) », ceci aura pour effet de télécharger le circuit sur votre ordinateur (dans le Dossier « Téléchargement » de l'ordi par défaut).

## 2. Création d'un circuit sur Carte avec Komoot

Dans un premier temps vous devez créer un compte gratuit (si ce n'est déjà fait) sur le site komoot.fr  
Ceci étant fait, sur la page d'accueil : Planificateur d'itinéraire : vous obtenez ceci :

### Planificateur d'itinéraire



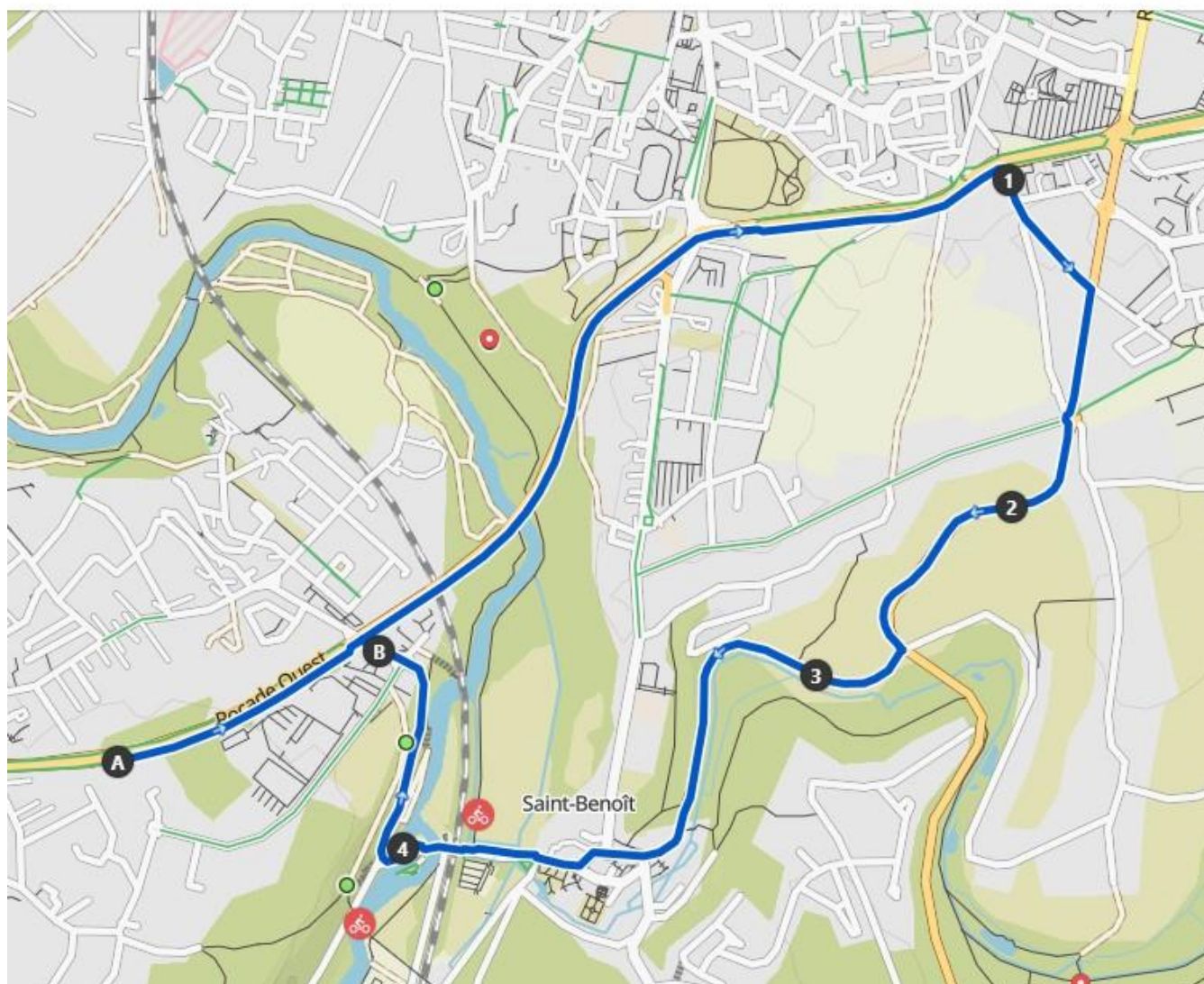
Cliquer sur Démarrer ici. Puis cliquer sur un point de la route correspondant à votre circuit :

### Planificateur d'itinéraire



Cliquer sur Déf. Destination, continuer ainsi jusqu'à terminer votre circuit :

## Planificateur d'itinéraire



Une fois ceci terminé, il faut enregistrer votre circuit sur le serveur : cliquer sur « Enregistrer le Tour », en haut à droite de la page, vous pouvez alors « Modifier le nom du Tour »

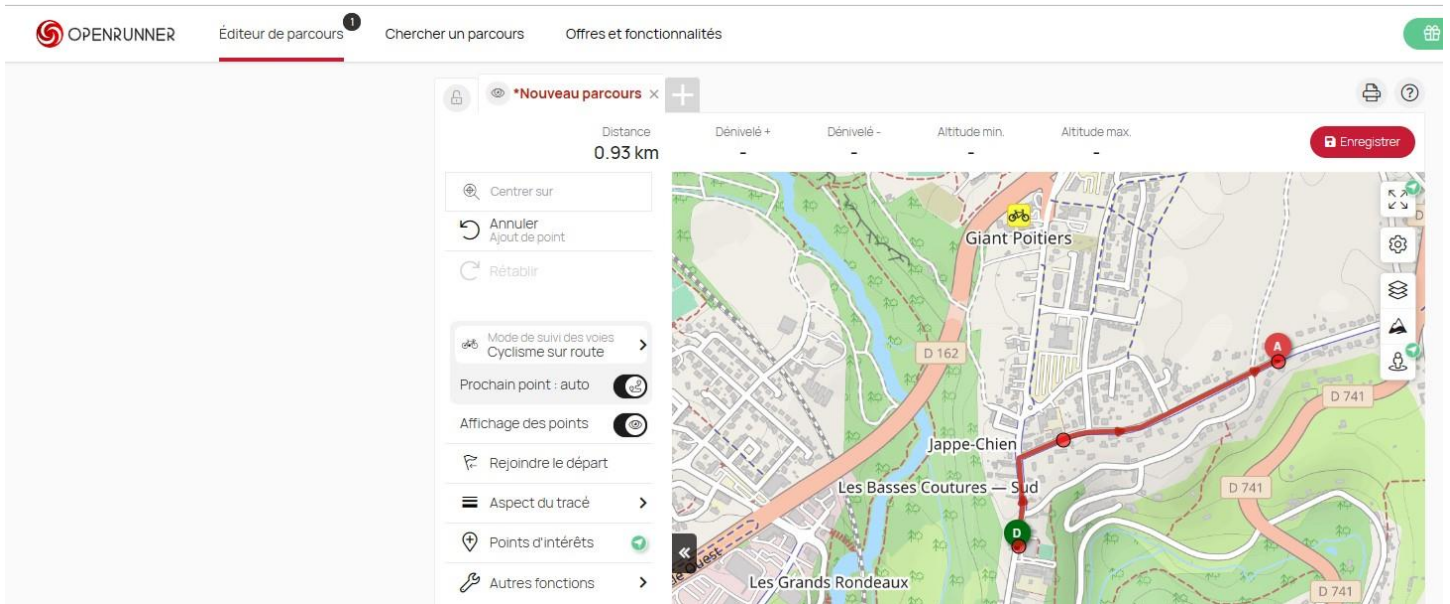
Votre circuit est alors enregistré avec les caractéristiques principales : distances, temps de parcours, dénivelé etc...

Repérer « Télécharger le fichier GPX » et cliquer dessus pour télécharger le fichier sur votre ordi (ce dernier sera positionné dans le fichier « Téléchargement » de votre ordi par défaut)

The screenshot shows the Komoot website interface. At the top, there is a navigation bar with the Komoot logo, 'Découvrir', 'Planificateur d'itinéraire', and a user profile 'Francis cyclo 86'. Below the navigation bar, the main content area displays the cycling route on a map, with the title 'essai tour vélo' and details: 'Facile', '00:24', '6,47 km', '16,0 km/h', '70 m', and '90 m'. To the right of the map, there is a sidebar with a notification: 'Vous avez planifié une sortie à vélo. 15 minutes environ'. Below the notification, there are several action buttons: 'Modifier l'itinéraire', 'Inviter', 'Partager', 'Replanifier ce Tour', 'Télécharger le fichier GPX', and 'Imprimer'.

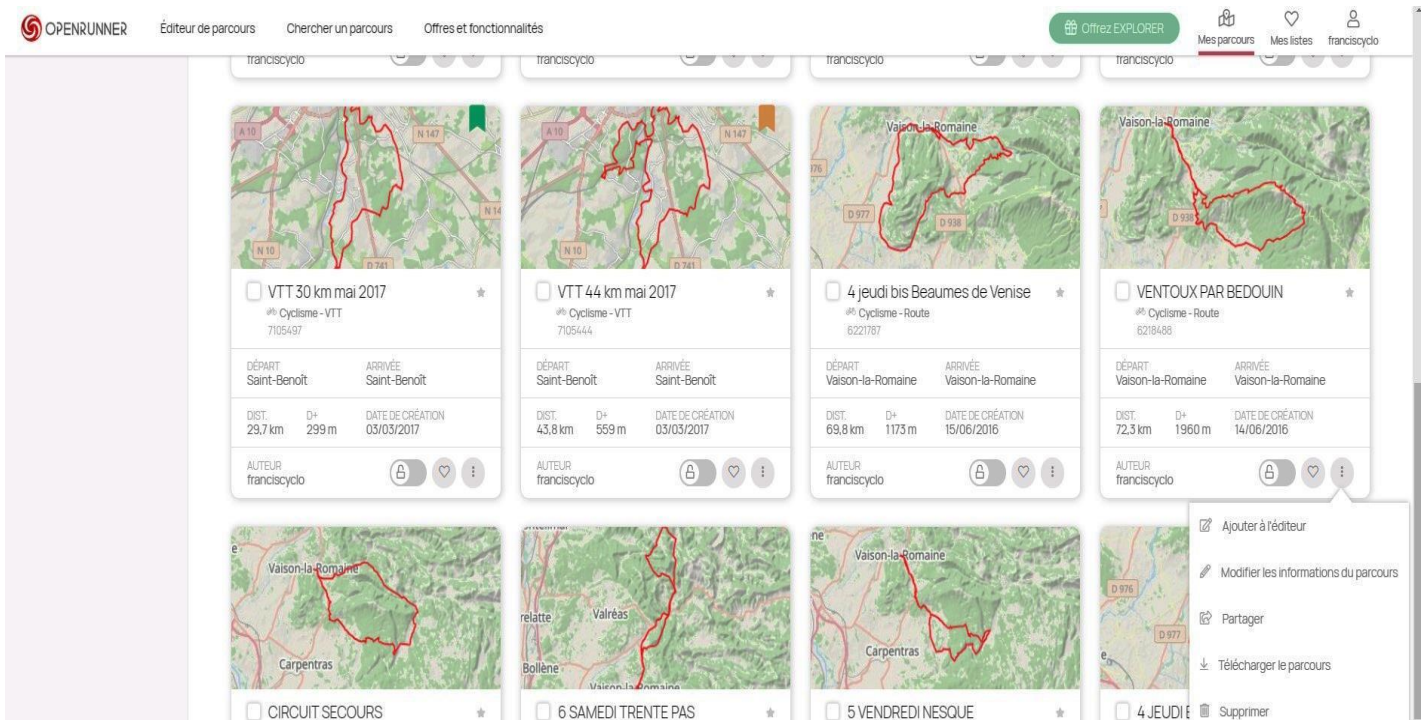
### 3. Création d'un circuit sur Carte avec OpenRunner

Dans un premier temps vous devez créer un compte gratuit (si ce n'est déjà fait) sur le site OpenRunner.com  
Ceci étant fait, sur la page d'accueil : « Editeur de parcours » : vous obtenez ceci :



Une fois votre Itinéraire réalisé, vous pouvez le sauvegarder en lui donnant un nom.

A la suite de quoi, vous pouvez télécharger l'itinéraire ainsi réalisé sur votre ordinateur comme indiqué par la copie d'écran ci-dessous :



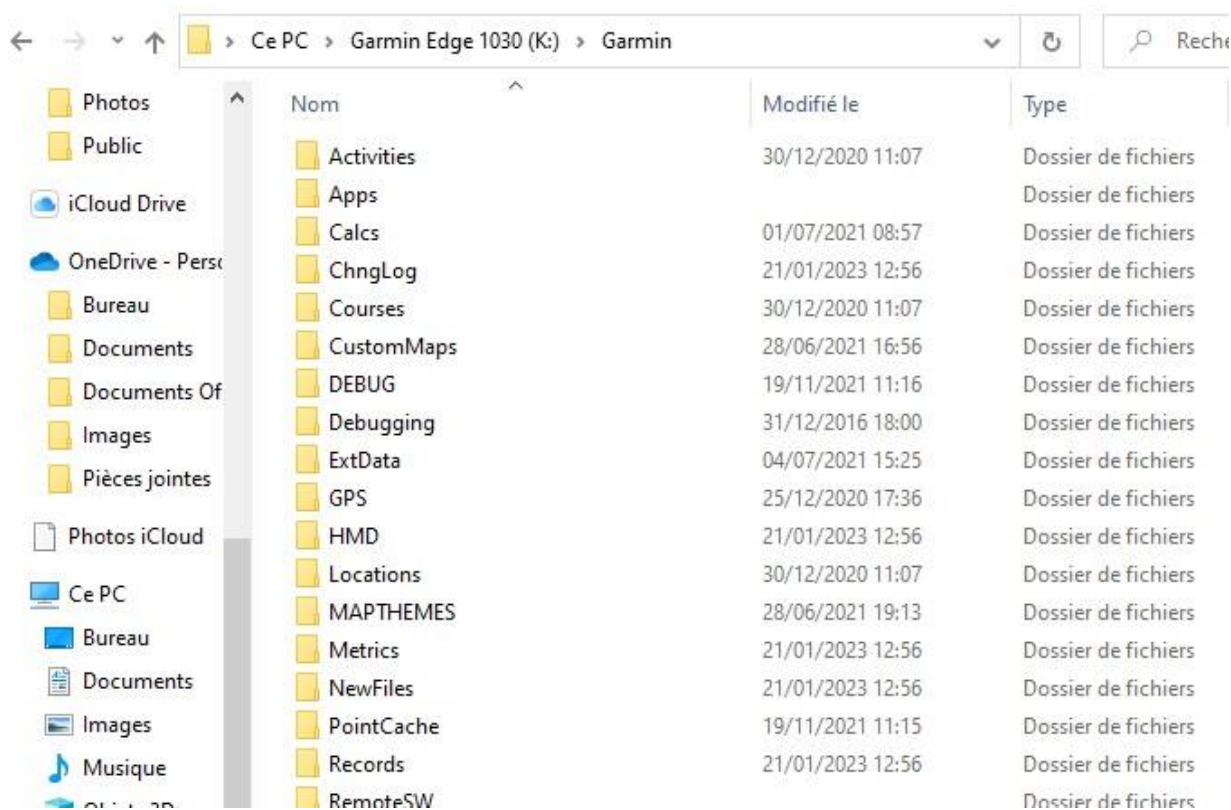
#### 4. Télécharger et Utiliser le circuit crée grâce au GPS

Vous pouvez récupérer le fichier GPX de votre circuit et le charger depuis votre ordinateur de manière à l'utiliser sur votre GPS ultérieurement. Pour cela :

Brancher votre GPS à l'ordi via le câble USB idoine, repérez alors l'icône de votre GPS sur le bureau de l'ordi et double cliquez dessus :



Repérez le fichier « NewFiles » se trouvant dans le dossier « Garmin » du GPS, ouvrez-le et y insérer le fichier GPX de votre circuit qui se trouve par défaut dans le dossier « Téléchargement » de votre ordinateur.



Une fois inséré, Fermer tous les dossiers du GPS et le débrancher de l'ordinateur.

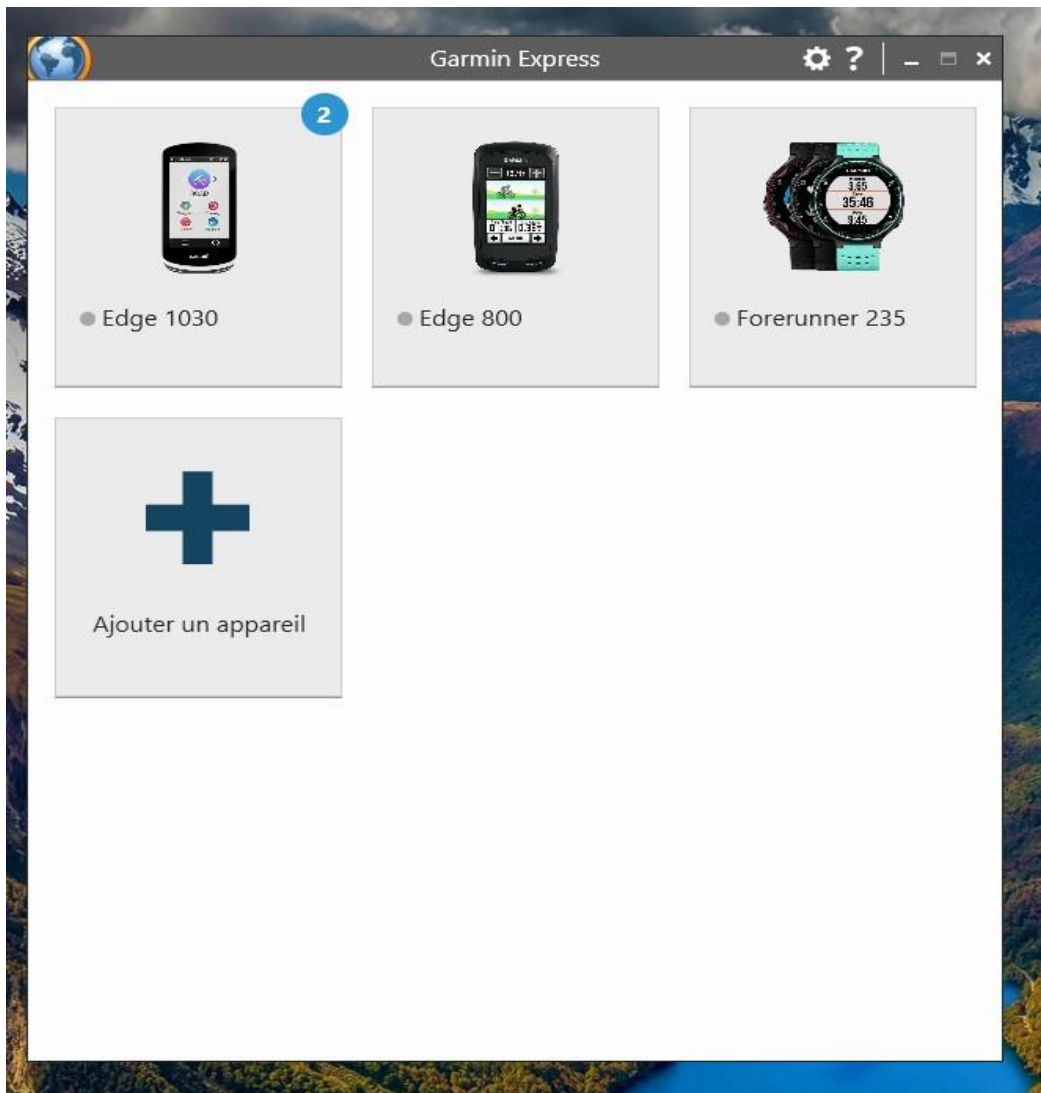
Mettre en marche votre GPS, votre circuit apparaîtra alors dans le dossier « Parcours enregistrés » de votre GPS.

#### 5. Les Interfaces à connaître

Votre GPS est autonome lors de vos sorties mais vous voudrez certainement enregistrer ces sorties effectuées ou au contraire charger un circuit tracé en amont sur ordinateur par exemple.

Pour cela vous pouvez connecter votre GPS à votre ordinateur grâce au câble USB livré avec le GPS.

Pour pouvoir « dialoguer » avec l'ordinateur, votre GPS a besoin d'une interface logicielle : Garmin Express par exemple qui doit être au préalable installée sur l'ordi : (dans l'exemple ci-dessous apparaissent les 3 appareils reconnus par l'interface)



Lorsque vous connectez votre GPS à l'ordi via le câble USB, celui-ci le reconnaît immédiatement et va synchroniser votre GPS avec Garmin Connect, ainsi votre Activité sera automatiquement ajoutée sur le site Garmin :

Activités + Activité manuelle Importer Export

Rechercher des activités  Comparer 0 sur 4

	Tout					
7 févr. 2023 ★ Footing sur la Cassette et Pré Mignon 🏃🏻‍♂️👍👌 COURSE À PIED	9,05 km DISTANCE	56:11 DURÉE	6:13 /km ALLURE MOYENNE	68 m ASCENSION TOTALE	149 bpm FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE	
5 févr. 2023 ★ Trail Vouneuil solo 🏃🏻‍♂️👍👌 COURSE À PIED	11,16 km DISTANCE	1:11:32 DURÉE	6:25 /km ALLURE MOYENNE	147 m ASCENSION TOTALE	152 bpm FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE	
2 févr. 2023 ★ Sortie solo en mode récup 🚴🏻👍👌 CYCLISME SUR ROUTE	72,02 km DISTANCE	2:42:47 DURÉE	26,5 km/h VITESSE MOYENNE	549 m ASCENSION TOTALE	0 Watts PUISSANCE MOY.	
2 févr. 2023 ★ Faux départ pour Savigny CYCLISME SUR ROUTE	3,99 km DISTANCE	12:19 DURÉE	19,4 km/h VITESSE MOYENNE	39 m ASCENSION TOTALE	0 Watts PUISSANCE MOY.	
1 févr. 2023 ★ Sortie club 🚴🏻 groupe de 12 🚴🏻👍👌 CYCLISME SUR ROUTE	75,03 km DISTANCE	2:53:06 DURÉE	26,0 km/h VITESSE MOYENNE	681 m ASCENSION TOTALE	0 Watts PUISSANCE MOY.	
31 janv. 2023 ★ Sortie longue 🚴🏻 Savigny à 8 rouleurs 🚴🏻👍👌 CYCLISME SUR ROUTE	110,75 km DISTANCE	3:49:38 DURÉE	28,9 km/h VITESSE MOYENNE	794 m ASCENSION TOTALE	0 Watts PUISSANCE MOY.	
29 janv. 2023 ★ Rando VTT des Ajoncs/La Tremblade 🚴🏻👍👌 VTT	44,59 km DISTANCE	3:39:43 DURÉE	12,2 km/h VITESSE MOYENNE	879 m ASCENSION TOTALE	0 Watts PUISSANCE MOY.	

## Utilisation d'un Smartphone appairé au GPS

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un ordinateur pour synchroniser votre GPS à condition que celui-ci dispose de la technologie Bluetooth, ce qui est le cas de tous les GPS modernes...

Ceci est bien pratique, en particulier lorsque vous êtes en déplacement/voyage au cours duquel votre ordinateur peut-être encombrant...

### Préparation du Smartphone :

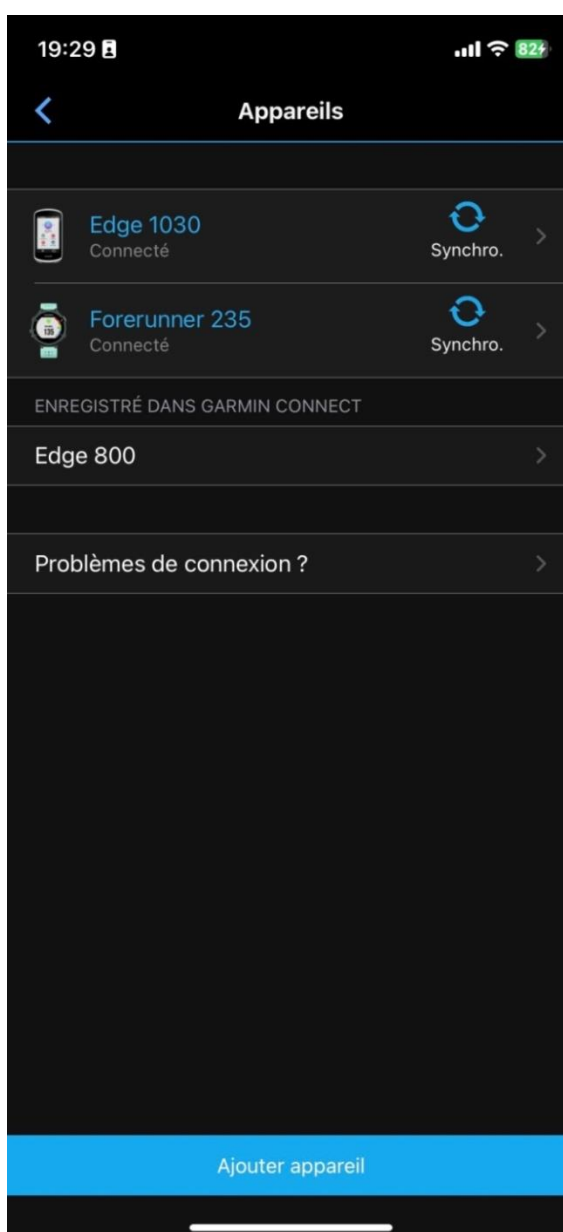
- Dans un premier temps il vous faut télécharger l'application « Garmin Connect » pour Smartphone (mais ne pas lancer l'application pour le moment), en effet, c'est l'interface indispensable entre votre GPS et votre Smartphone.
- Il faut maintenant appairer le GPS avec le Smartphone en activant (si ce n'est déjà fait) les Bluetooth des 2 appareils. Votre Smartphone devrait alors trouver facilement votre GPS.

Une fois que le GPS est bien enregistré dans le Bluetooth du Smartphone, vous pouvez lancer Garmin Connect du Smartphone et suivre les instructions...

Lorsque l'installation est terminée, vous devriez avoir quelque chose comme ceci :

(Copies d'écrans de mon Iphone, 2 appareils en Bluetooth et un non : l'Edge 800) :

Cliquer sur l'icône de votre appareil (cercle rouge) pour obtenir la page récapitulative de vos appareils connectés :

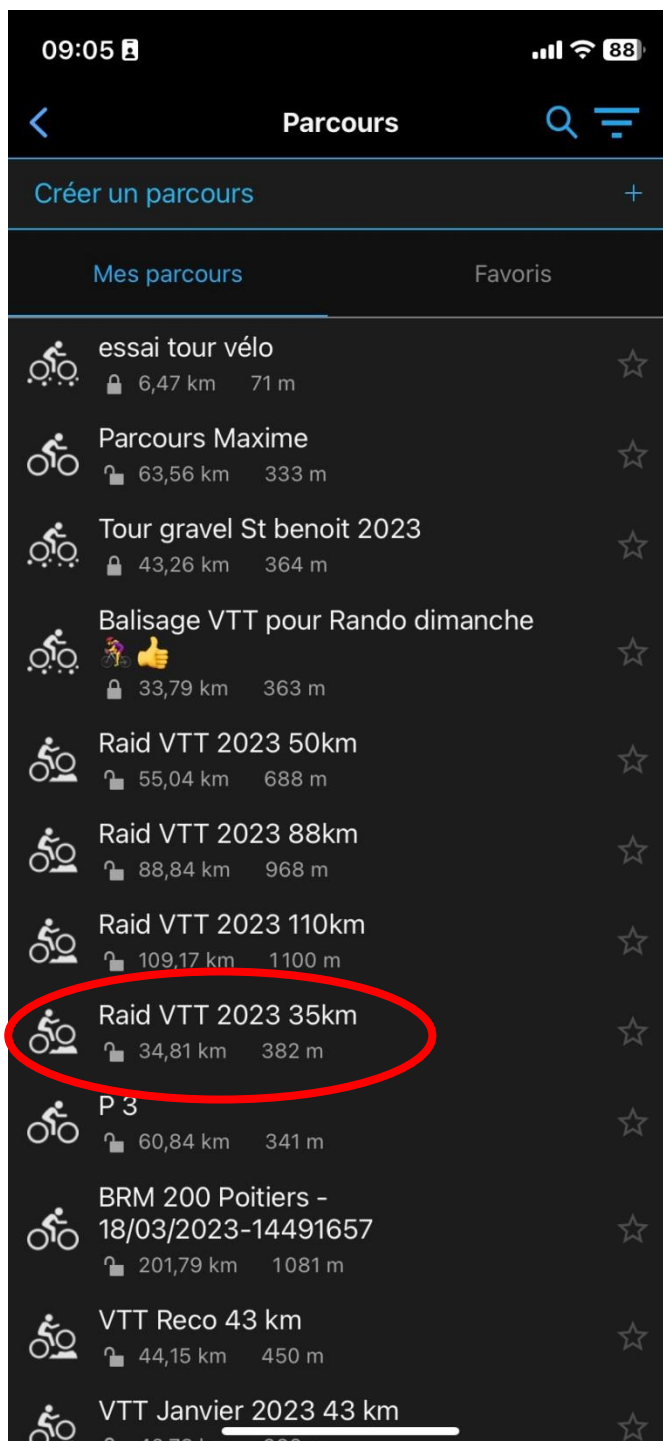
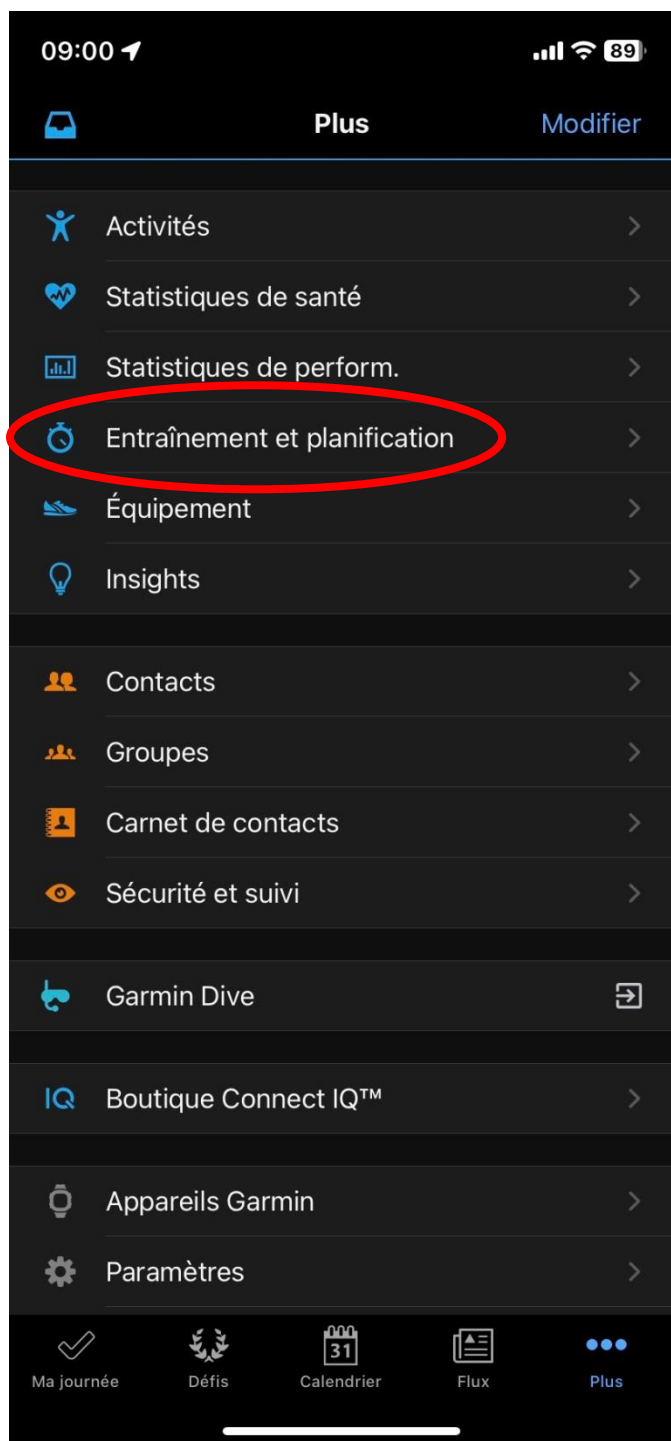




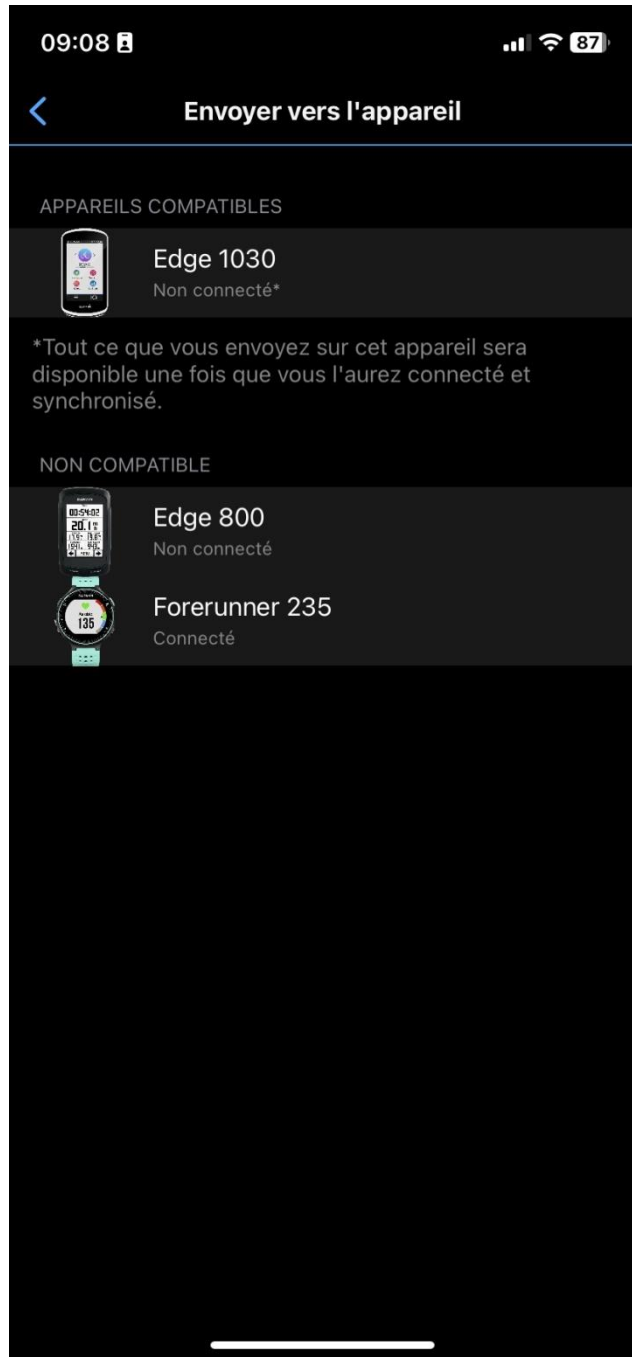
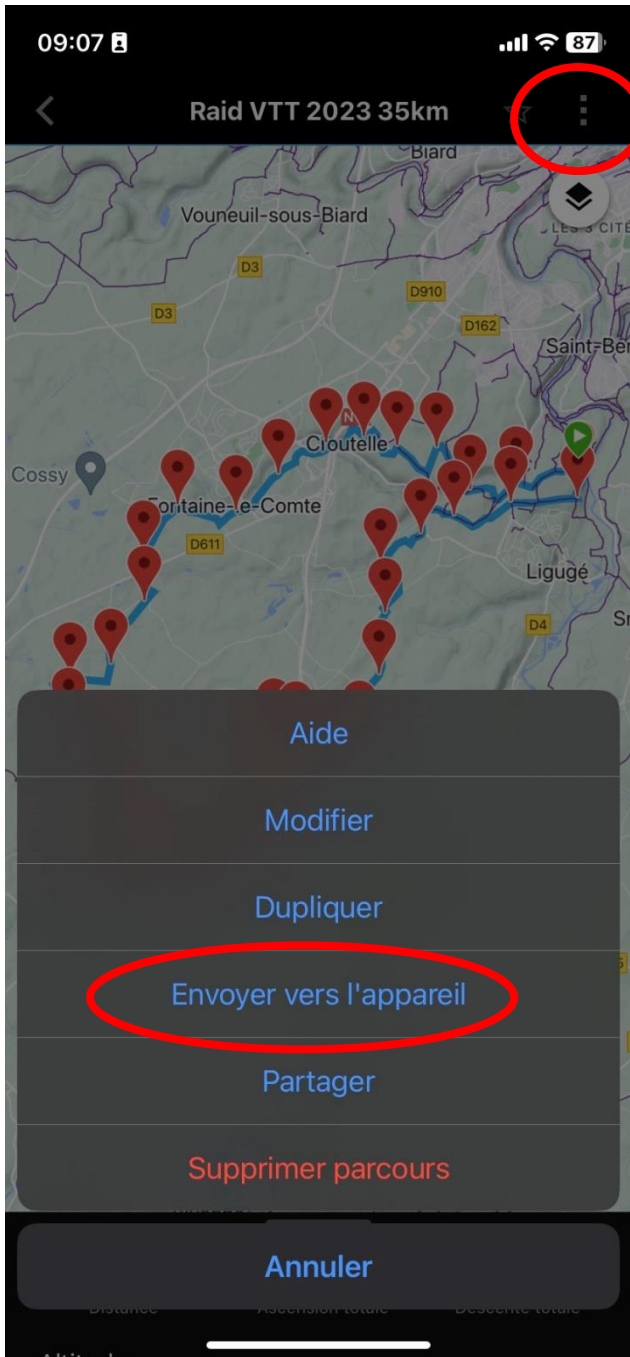
A partir de l'écran « Ma journée », vous pouvez consulter vos Activités, Statistiques, Entraînement... tout comme sur l'ordinateur car vous êtes connecté de la même manière à Garmin Connect, mais cette fois avec votre Smartphone. Repérez l'icône « Plus » en bas de l'écran (cercle rouge) et cliquez dessus :

Vous obtenez toute une liste (voir copies d'écran ci-dessous)

Pour télécharger un Parcours déjà enregistré dans Garmin Connect, il vous suffit de cliquer sur « Entraînement et Planification » / Parcours. Choisissez alors le Parcours que vous voulez envoyer sur votre GPS et cliquez sur les 3 points en haut à droite de l'écran : Envoyer vers l'appareil.



A noter que vous pouvez même « Créer un Parcours » à partir de votre Smartphone...



A noter que sur les 3 appareils enregistrés dans Garmin Connect, l'Edge 1030 est compatible Bluetooth et pourra donc communiquer avec votre Smartphone, mais tous peuvent communiquer avec l'ordinateur s'ils y sont reliés par le câble USB...

Il vous suffit alors de choisir le GPS compatible, ici Edge 1030. Les 2 appareils (Smartphone et GPS) doivent être tous deux en marche et à proximité pour que le transfert de fichier puisse se faire...

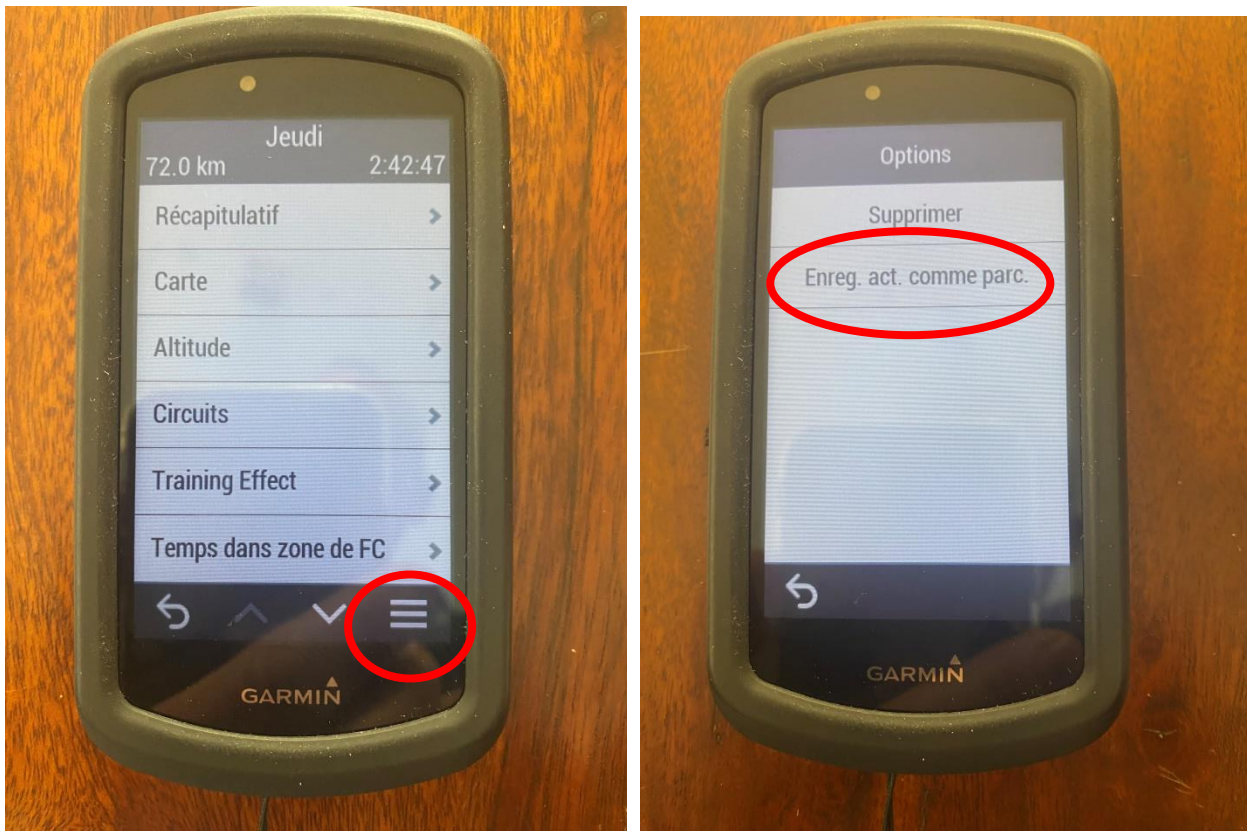
Votre GPS doit vous indiquer, au bout de quelques secondes/minutes que le Téléchargement est terminé. Votre parcours se trouve alors dans les « Parcours enregistrés » de votre GPS.

## Annexe : Distinction entre Itinéraire et Tracé

- **Itinéraire** : créé sur Ordinateur ou Smartphone ou directement sur le GPS (peu pratique). C'est une suite de Waypoints ou de points d'intérêts.
- **Tracé** : suite de points enregistrés lors de déplacements réels, ce sont des points de tracé, ni des Waypoints, ni des points d'intérêt.

**Grâce à votre GPS, il est possible de convertir un Tracé en Itinéraire, pour cela :**

- Historique / Activités : choisir l'activité que vous voulez enregistrer comme Itinéraire.
- Repérez Menu (ici 3 traits horizontaux) et enregistrer votre Activité comme Parcours :



Il vous suffira de renommer le nouveau Parcours ainsi créé comme vous le voulez, il se trouvera alors dans le dossier « Parcours Enregistrés » de votre GPS sous le nom que vous lui avez donné...

*That's all Folks !*

*Francis.*