

## COMMENT S'INSCRIRE POUR SOUTENIR LE CALYPSO DIVING CLUB

### 1. INSCRIPTION STRAVA GPS :

Télécharger  Strava (Apple Store  ou Google Play  )

Indiquer son email (ou continuer avec Google ou FaceBook)

Pendant l'inscription, si vous recevez une proposition d'abonnement il faut la refuser : Strava est une application que l'on peut utiliser gratuitement.

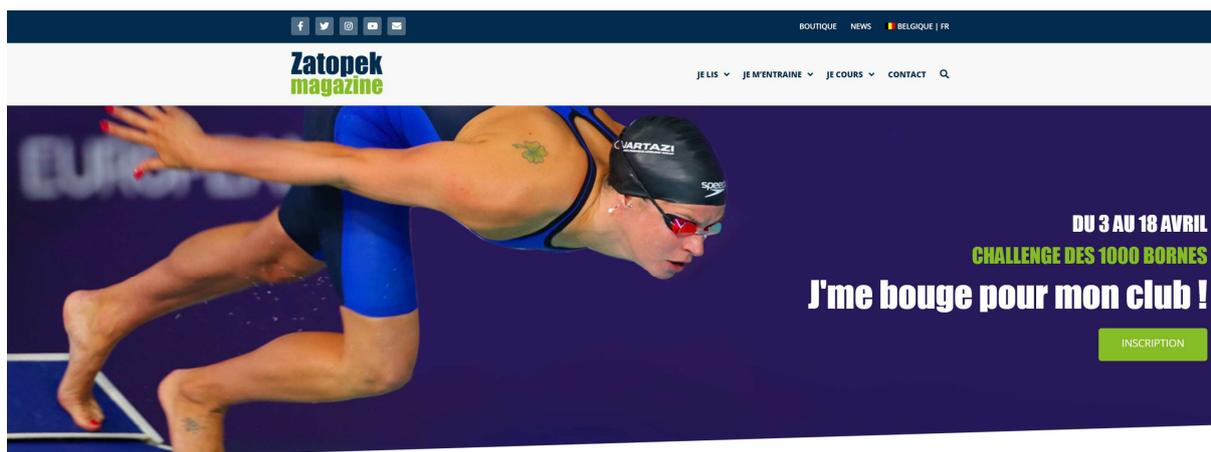
Une fois l'inscription terminée :

### 2. INSCRIPTION A CHRONORACE

Rechercher sur Google « J ME BOUGE POUR MON CLUB »

Choisir le site : <https://www.zatopekmagazine.com/je-cours/jme-bouge-pour-mon-club/>

Et choisir: INSCRIPTION :



The screenshot shows the top part of the Zatopek magazine website. At the top, there are social media icons (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Email) and navigation links for 'BOUTIQUE', 'NEWS', and 'BELGIQUE | FR'. Below this is the Zatopek magazine logo and a menu with 'JE LIS', 'JE M'ENTRAINE', 'JE COURS', and 'CONTACT'. The main banner features a swimmer in a blue swimsuit and black cap, with the text 'DU 3 AU 18 AVRIL CHALLENGE DES 1000 BORNES J'me bouge pour mon club !' and a green 'INSCRIPTION' button.

### **Le contexte 2020-2021**

*Au mois d'août 2020, un challenge "J'me bouge pour mon club" a été imaginé pour encourager à la pratique d'une activité physique et sportive. Mais plus encore, le défi venait financièrement en aide aux clubs sportifs. Au total, 603 clubs y participèrent et 448 atteignirent le double objectif de réunir au moins 50 coureurs ou marcheurs afin qu'ils parcourent tous ensemble une distance d'au moins 1000 kilomètres en deux semaines.*

Pour la petite histoire, on retiendra que c'est le club du Royal Andenne Tennis de Table (RATT) qui a remporté le challenge avec 266 membres actifs et 14.873 km au compteur. Quant au match de prestige entre les fédérations, il fut finalement remporté par le basket (4.849 participants et 113.689km) juste devant le volley-ball (5.108 participants et 113.432km).

Voici le lien vers les résultats 2020.

Six mois plus tard, la crise sanitaire freine toujours une pratique "normale" du sport. La sédentarité et l'ennui guettent de plus en plus de monde. Or la pratique d'une activité physique ou sportive profite au bien-être général de



Une deuxième édition du challenge "J'me bouge pour mon club" sera organisée du 3 au 18 avril 2021 avec quelques variantes. Il s'agit en quelque sorte d'un challenge "2.0". Toujours organisé par l'ASBL Sport et Santé avec le soutien de



Sur la page de Chronorace, taper dans la recherche : CALYPSO DIVING CLUB

**CHRONORACE**

55 fédérations | 1218 clubs | 36519 participants | 10980 dossés | 0 médailles attribuées | Distance totale parcourue: 0km

**Adeps** | **jmebougepourmonclub.be** | **1000 bornes**

**Fanny Lecluyse**  
Championne d'Europe 200 mètres brasse  
Qualifiée pour les J.O. de Tokyo

Du 3 au 18 avril  
**Courez, marchez, roulez ou nagez pour soutenir votre club de cœur**

Le challenge des 1000 Bornes. J'me bouge pour mon club !

**Le principe**  
Soutenez votre club-sport de cœur et offrez à ses bénévoles de course ou de marche pendant les 15 jours du challenge. L'équipe collecte par club est de parcourir au moins 1000 km avec au moins 50 participants. Si l'équipe est atteinte, une aide financière de 1000€ sera promise au club de votre cœur.

**Comment ça marche?**  
PHASE 1 - **COMPLÉTER** - les clubs s'inscrivent pour faire partie de la liste clubs participants  
• Inscrivez votre club en cliquant sur le lien inscrip par votre fédération  
• Nees 1000 personnes (bénévoles et salariés par leur fédération) pour soutenir votre club  
PHASE 2 - les participants s'inscrivent en choisissant un club de cœur (à partir du 22 mars)  
• La participation est gratuite, sauf pour ceux qui souhaitent faire un don au club de leur cœur !  
• Attention, pour être éligible à l'aide financière, un club doit rassembler au moins 50 participants + marcheurs ou coureurs + et atteindre 1000 bornes au bout des 15 jours du challenge  
**LE CHALLENGE** (du 3 au 18 avril)  
• Bougez-vous pour votre club-sport de cœur et aidez le à relever le défi. Les kilomètres seront comptabilisés par l'application gratuite Strava par club pendant la semaine.  
• À la fin du challenge, selon l'ordre d'inscription du club, l'aide financière sera attribuée à l'équipe des 1000 bornes et atteint avec au moins 50 participants.  
• À la fin du challenge, les dons seront versés aux clubs concernés.  
• Des prix spécifiques seront attribués pour d'autres critères (voir site officiel si-dessous).

**STRAVA**  
PLUS D'INFO

LES CLUBS | FÉDÉRATIONS

Phase 2 - Inscription participants (jusqu'au 18 avril)  
Soutenez le club de votre cœur parmi la liste ci-dessous!  
Cliquez sur le nom d'une fédération ou d'une discipline pour voir les résultats des clubs correspondants.

Discipline	Club / Fédération	Actifs/inscrits	Distance	Recherche Edgins
 <b>ACTIVITES SUBAQUATIQUES</b>	<b>CALYPSO DIVING CLUB</b> <small>Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques</small>	0/7	0km	<b>SOUTENIR</b>
 <b>ACTIVITES SUBAQUATIQUES</b>	<b>SWIMMING CLUB CALYPSO</b> <small>Fédération Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques</small>	0/0	0km	<b>SOUTENIR</b>

Affichage résultat 1 - 2 / 2 sur 1,218 participants | Précédent | Suivant

Sélectionner ensuite « SOUTENIR » en dessous ou à côté du nom du club :

**CHRONORACE**

55 fédérations | 1218 clubs | 36519 participants | 10980 dossés | 0 médailles attribuées | Distance totale parcourue: 0km

**Adeps** | **jmebougepourmonclub.be** | **1000 bornes**

**Fanny Lecluyse**  
Championne d'Europe 200 mètres brasse  
Qualifiée pour les J.O. de Tokyo

Du 3 au 18 avril  
**Courez, marchez, roulez ou nagez pour soutenir votre club de cœur**

Le challenge des 1000 Bornes. J'me bouge pour mon club !

**Le principe**  
Soutenez votre club-sport de cœur et offrez à ses bénévoles de course ou de marche pendant les 15 jours du challenge. L'équipe collecte par club est de parcourir au moins 1000 km avec au moins 50 participants. Si l'équipe est atteinte, une aide financière de 1000€ sera promise au club de votre cœur.

**Comment ça marche?**  
PHASE 1 - **COMPLÉTER** - les clubs s'inscrivent pour faire partie de la liste clubs participants  
• Inscrivez votre club en cliquant sur le lien inscrip par votre fédération  
• Nees 1000 personnes (bénévoles et salariés par leur fédération) pour soutenir votre club  
PHASE 2 - les participants s'inscrivent en choisissant un club de cœur (à partir du 22 mars)  
• La participation est gratuite, sauf pour ceux qui souhaitent faire un don au club de leur cœur !  
• Attention, pour être éligible à l'aide financière, un club doit rassembler au moins 50 participants + marcheurs ou coureurs + et atteindre 1000 bornes au bout des 15 jours du challenge  
**LE CHALLENGE** (du 3 au 18 avril)  
• Bougez-vous pour votre club-sport de cœur et aidez le à relever le défi. Les kilomètres seront comptabilisés par l'application gratuite Strava par club pendant la semaine.  
• À la fin du challenge, selon l'ordre d'inscription du club, l'aide financière sera attribuée à l'équipe des 1000 bornes et atteint avec au moins 50 participants.  
• À la fin du challenge, les dons seront versés aux clubs concernés.  
• Des prix spécifiques seront attribués pour d'autres critères (voir site officiel si-dessous).

**STRAVA**  
PLUS D'INFO

LES CLUBS | FÉDÉRATIONS

Phase 2 - Inscription participants (jusqu'au 18 avril)  
Soutenez le club de votre cœur parmi la liste ci-dessous!  
Cliquez sur le nom d'une fédération ou d'une discipline pour voir les résultats des clubs correspondants.

Discipline	Club / Fédération	Actifs/inscrits	Distance	Recherche Edgins
 <b>ACTIVITES SUBAQUATIQUES</b>	<b>CALYPSO DIVING CLUB</b> <small>Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques</small>	0/7	0km	<b>SOUTENIR</b>
 <b>ACTIVITES SUBAQUATIQUES</b>	<b>SWIMMING CLUB CALYPSO</b> <small>Fédération Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques</small>	0/0	0km	<b>SOUTENIR</b>

Affichage résultat 1 - 2 / 2 sur 1,218 participants | Précédent | Suivant

Ensuite, sur la page Chronorace du Club, descendre et cliquer sur « JE M'INSCRIS »

**CALYPSO DIVING CLUB**

 **lifras**  
DIVING BELGIUM  
www.lifras.be

Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques

Comptabilisation des km  
L'application STRAVA est utilisée pour la comptabilisation des km. Après inscription, vous recevrez 1 km vers votre page personnelle vous permettant de lire votre inscription à Strava.

**PLUS D'INFO**

**JE M'INSCRIS**

CHRONORACE

Accueil - Sport Chronométré de Recherche et d'Activités Subaquatiques - CALYPSO DIVING CLUB

Distance totale parcourue: 0km | Participants: 7 | Membres actifs (sur 50): 0 | Dons: 0.00 €

CALYPSO DIVING CLUB

lifras DIVING BELGIUM www.lifras.be

Comptabilisation des km

Plus D'infos

Je M'Inscris

Résultats

Classement des participants actualisé.

Par email, vous recevrez 1 lien personnel vous permettant de voir vos prestations détaillées et de lier votre inscription à votre compte Strava.

	Nom, prénom	Localité	Activités	Distance	Temps
1	A. BAGOETTE	Bruxelles			
2	XIX	Evreux			
3	L. Cassin de Caly	Evreux			
4	FERRAZ Jona	Watermael-Boitsfort			
5	LEWALITE Geoffrey	Sint-Denis-Willebeke			
6	LONGREE Denis	Welles			
7	Jaak Marquet	Watermael-Boitsfort			

Afficher résultat 1 - 7 / 7

Président | Suivant

Adeps

jmebougepourmonclub.be

1000 euros

Fanny Lecluyse

Championne d'Europe 200 mètres brasse  
Qualifiée pour les J.U. de Tokyo

Du 3 au 18 avril

Courez, marchez, roulez ou nagez  
pour soutenir votre club de cœur

Remplir les données (aussi cocher OUI pour la case RGPD et NON pour le don)

CHRONORACE

Salon des données

Données générales / Contact administratif

Votre club de cœur

Don

Abonnement

Livres

RGPD

Je m'inscris

Après votre inscription il faut lier votre compte CHRONORACE à votre compte STRAVA (comme indiqué sur l'écran).

Pour cela descendre en bas de page et cliquer sur lier mon inscription à STRAVA.

CHRONORACE

Actual : Ligue Francophone de Belgique et d'Alsace Subaquatique - CALYPSO DIVING CLUB

Page personnelle de: AMRQM P01

Demande de participation enregistrée

Votre demande de participation a bien été enregistrée.  
 Si vous n'avez pas de compte Strava sur votre page personnelle

Distance totale parcourue: 0km

Participants: 7

Membres, clubs, pays: 0

Points: 0.00 €

CALYPSO DIVING CLUB

lifras DIVING BELGIUM www.lifras.be

Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques

Comptabilisation des km

L'application STRAVA est utilisée pour la comptabilisation des km. Après inscription, vous recevrez 1 lien vers votre page personnelle vous permettant de lier votre inscription à STRAVA.

PLUS D'INFOS

Adleps

jmbougepourmonclub.be

1000 heures

Fanny Lecluyse

Championne d'Europe 200 mètres brasse  
 Qualifiée pour les J.O. de Tokyo

Du 3 au 18 avril

Comptabilisation de vos résultats

**STRAVA™**

Connexion Strava

Afin de comptabiliser vos résultats, vous devez connecter votre inscription à votre compte Strava et nous donner l'autorisation d'accéder à vos données en utilisant le bouton ci-dessous.

Vous n'avez pas de compte Strava?

Pas de problème... l'installation de votre application est gratuite. Cette-ci fonctionne avec les montres connectées (Garmin, Polar...), GPS, ou encore votre téléphone (Android, iPhone).

Cliquez ici pour créer un compte sur Strava!

Plus d'infos

Nous utilisons les données de vos entraînements qui durant le challenge, et vous pourrez à tout moment vous désinscrire par le biais de cette page, ou directement à partir des paramètres de confidentialité de l'application Strava.

Pour ce challenge, seule la distance que vous aurez parcourue durant le challenge sera publiée de manière publique.

Contrôles de la confidentialité

Dans l'application Strava, vous avez la possibilité de modifier l'accès à des informations vous concernant, comme votre nom, vos activités, vos abonnés, vos photos et vos statistiques. Rendez-vous dans les paramètres et ensuite cliquez sur l'onglet "Contrôles de la confidentialité".

Vous pouvez rendre invisibles certaines données ci-dessous visible soit par vous, par une sélection de personnes ou encore par uniquement vous.

- votre page de profil
- vos activités (entraînements, courses, événements...)
- contacts de groupe

Vous avez aussi la possibilité supplémentaire de définir une ou plusieurs zones de confidentialité. Sélectionnez une adresse pour masquer la portion de toutes activités passées ou future qui commentent ou se terminent à proximité.

Tout le protocole de confidentialité de ChronoRace se trouve sur ce lien et celle de Strava sur ce lien.

LE MON INSCRIPTION A STRAVA

Entrer son email utilisé pour STRAVA.

AUTORISER

**STRAVA**



Autoriser ChronoRace à se connecter à Strava

Race timing enhancement

<http://www.chronorace.be>

**ChronoRace pourra :**

- Consulter les données de votre profil public (obligatoire)
- Consulter les données de vos activités
- Consulter les données de vos activités privées

**Autoriser**

**Annuler**

Pour révoquer l'accès à une application, consultez à tout moment vos [paramètres](#).

En autorisant une application, vous devez continuer de respecter nos [conditions d'utilisation](#).

Une fois cela fait, vous êtes sur votre page personnelle de CHRONORACE :

**CHRONOMACE**

Accueil - Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques - CALYPSO DIVING CLUB

Page personnelle de AMBQAI FOU

Distance totale parcourue: 0km | Participants: 8 | Activités actifs (sans 0): 0 | Coût: 0,00 €

**CALYPSO DIVING CLUB**

Ligue Francophone de Recherche et d'Activités Subaquatiques

**lifras**  
DIVING  
BELGIUM  
www.lifras.be

Comptabilisation des km

L'application STRAVA est utilisée pour la comptabilisation des km. Après inscription, vous recevrez 1 lien vers votre page personnelle vous permettant de faire votre inscription à Strava.

**PLUS D'INFORMATIONS**

**Adeps** | jmebougepourmonclub.be | 1000 heures

**Fanny Lecluyse**  
Championne et Europe 200 mètres brasse  
Qualifiée pour les J.O. de Tokyo

Du 3 au 18 avril  
**Courez, marchez, roulez ou nagez pour soutenir votre club de cœur**

**C'est terminé !**

La liaison de votre inscription avec votre compte Strava a été déroulée correctement. Son enregistrement. Les données de vos entraînements ne seront collées que durant la période du challenge. Vous pouvez à tout moment explicitement séparer l'accès à vos données de la fonctionnalité de base, ou en adaptant les paramètres de confidentialité au sein de votre profil Strava.

**Respect de la vie privée**

Vos informations à caractère personnel (dont votre nom et prénom) apparaissent sur la page du challenge, sauf si vous en donnez l'autorisation.

Exemple:

- Avec votre nom complet, localité, DUBOIS Régine
- Avec vos initiales A.DUBOIS
- Avec l'acronyme B.ELITE
- De manière anonyme (000 km)

Tout la politique de confidentialité de Chronomace se trouve sur ce lien.

Votre vie privée

Écrivez que mon nom et prénom apparaissent sur la page du challenge

**Comptabilisation de vos résultats**

**STRAVA™**

Connexion Strava

Afin de comptabiliser vos résultats, vous devez connecter votre inscription à votre compte Strava et nous donner l'autorisation d'accéder à vos données en utilisant le bouton ci-dessous.

Vous n'avez pas de compte Strava?

Pas de problème... l'utilisateur de votre application est gratuit. Cliquez ici pour en savoir plus sur les fonctionnalités ( Garmin, Polar... ) GPS ou encore votre téléphone (Android, iPhone)

Chaque fois pour créer un compte sur Strava!

Plus d'infos

Nous utilisons vos données de vos entraînements que durant le challenge, et nous publions à tout moment sous réserve par le biais de votre page, ou directement à partir des paramètres de confidentialité de l'application Strava.

Pour ce challenge, seuls les données que vous avez parcourues durant le challenge sont publiées de manière publique.

Contrôles de la confidentialité

Dans l'application Strava, vous avez la possibilité de modifier l'accès à vos informations vous concernant, comme votre nom, vos activités, vos albums, vos photos et vos statistiques. Pour en savoir plus sur les paramètres de confidentialité, consultez la page "Contrôles de la confidentialité".

Tous les paramètres de confidentialité de votre compte Strava sont par défaut sur une sélection de paramètres qui assurent un partage limité.

- votre page de profil
- vos activités (entraînement, courses, événements...)
- activités de groupe

Vous avez aussi la possibilité supplémentaire de définir une ou plusieurs zones de confidentialité.

Sélectionnez une adresse pour masquer la portion de toutes activités passée au futur qui commence ou se termine à proximité.

Tout la politique de confidentialité de Chronomace se trouve sur ce lien et celle de Strava sur ce lien.

**ROMPRE LA LIASON STRAVA**

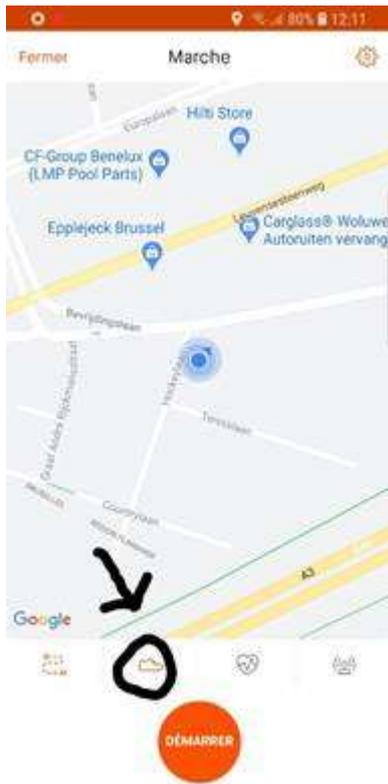
## JE VOUS SUGGERE D AJOUTER CETTE PAGE A VOTRE ECRAN D'ACCUEIL POUR POUVOIR Y ACCEDER RAPIDEMENT

Sur cette page vous pourrez retrouver l'état d'avancement du challenge

## ENSUITE :

A partir du 3 avril et jusqu'au 18 avril, chaque fois que vous faites de la marche/course :vélo/natation, vous devez vous enregistrer :

Aller sur l'app. STRAVA et sur l'onglet enregistrer :



Choisissez votre sport (Marche/Vélo, ), puis démarrer :



N'oubliez pas d'arrêter à la fin puis de terminer et d'enregistrer votre parcours

