

Voici les démarches à suivre pour se créer un compte Strava (sur PC) et vous joindre au groupe du Tour de l'espoir. Il est aussi possible de télécharger l'application Strava sur votre téléphone intelligent et de poursuivre les étapes de cette façon.

Il sera ensuite possible de synchroniser avec d'autres applications (Fitbit, Garmin, Zwift, etc.) afin d'ajouter vos kilomètres parcourus de façon automatique.

Comment se créer un compte

1. Rendez-vous au www.strava.com.
2. Choisissez l'option d'inscription (Facebook, Google, Apple ou avec une adresse courriel).
3. Si vous choisissez Facebook, Google, ou Apple, utilisez les identifiants qui vous permettent de vous connecter à ce compte. Notez bien que certains comptes requièrent l'authentification à deux facteurs (TFA). Si votre compte est configuré ainsi, vous devrez fournir le code qui vous sera envoyé par courriel ou par texto. Si vous choisissez de vous inscrire en utilisant votre adresse courriel, vous devrez fournir celle-ci, en plus d'un mot de passe et cliquer « S'inscrire ».
4. Remplissez les champs (Prénom, Nom, Anniversaire et Sexe) et cliquer « Continuer ».
5. Si vous voulez vous abonner aux profils Facebook de vos amis, vous pouvez le faire en cliquant « Se connecter avec Facebook ». Si vous ne désirez pas vous abonner aux profils Facebook de vos amis, ou vous voulez le faire plus tard, cliquez sur « Plus tard ».
6. Si vous voulez donner le droit à Strava de recueillir vos données de santé des appareils jumelés, vous cliquez « Autoriser ». Sinon, vous cliquez « Refuser ». Si vous cliquez sur « Refuser », vous serez demandé de confirmer votre choix, donc vous choisissez « Refuser la permission » et « OK » sur les deux prochains écrans.
7. Pour finaliser votre compte, cliquez sur « Commencer ».

Comment joindre le Club du Tour de l'espoir

1. Cliquez sur « Trouver ou créer un club sur Strava ».
2. Taper « Tour de l'espoir 2021 Tour of Hope » dans le champ « Nom du club », sélectionner « Cyclisme » parmi les options disponibles et cliquez « Rechercher ».
3. Cliquez sur « S'inscrire ».

Comment ajouter des kilomètres à l'activité

1. Cliquez sur l'icône « + » en haut à droite.
2. À la gauche, cliquez sur « Manuel ».
3. Remplir les champs de « Distance » (assurez-vous de choisir la bonne unité de mesure), de « Durée », de « Sport », de « Date et heure » et de « Type de sortie à vélo » et cliquez « créer ».

Here are the steps to follow to create a Strava account and join the Tour of Hope group (on a PC). It is also possible to download the Strava app on your smart phone and create an account that way. It will then be possible to synchronize with other apps (Fitbit, Garmin, Zwift, etc.) to add in your kilometers automatically.

How to create an account

1. Go to www.strava.com.
2. Choose how you want to register (Facebook, Google, Apple or with your email address).
3. If you choose to register using Facebook, Google or Apple, use your login information to connect to that account. Please note that some platforms may require two-factor authentication (TFA). If your account is set up this way, you will need to provide the code sent to either your email address or by text message. If you choose to register using your email address, you will need to provide this as well as a password and click "Sign Up".
4. Fill out all the fields (First Name, Last Name, Birthday and Gender) and click "Continue".
5. If you wish to follow your friends on Facebook, you can do so by clicking "Connect with Facebook". Should you not want to follow your friends Facebook profiles, or you wish to do so later, click "Skip for now".
6. If you want to give access to Strava to collect your health-related data from paired devices, click "Allow". If not, click "Decline". If you decline, you will be prompted twice to confirm this choice. Click "Deny Permission" and then "OK".
7. To finalise your registration, click "Get Started".

How to join the Tour of Hope club

1. Click on "Find or Create a Club on Strava".
2. Type "Tour de l'espoir 2021 Tour of Hope" in the "Club Name" field, select "Cycling" and click "Search".
3. Click "Join".

How to add kilometers to the activity

1. Click on the "+" icon in the top right-hand corner of your screen.
2. On the left-hand side, click "Manual".
3. Fill in the following fields: Distance (make sure to choose the right unit of measure), Duration, Sport, Date & Time and Ride Type. Click "Create".