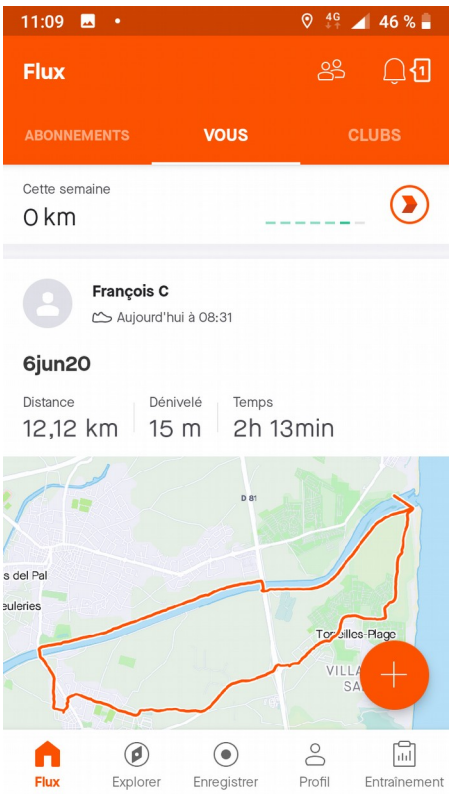
Le CSSD adopte STRAVA

Application de renommée mondiale pour le tracking d'activités sportives, Strava nous paraît la mieux placée depuis notre mise en place de **marches « in situ »**. En effet, vous êtes nombreux à avoir adopté ce concept, mais au milieu de plus d'une dizaine d'application différentes, nous tentons de refermer l'éventail, permettant de rejoindre le club CSSD, au milieu d'autres adhérents.
Nous pourrons ainsi lancer des challenges « internes », qu'il vous suffira de rejoindre.
Strava est compatible avec plus de 10 marques de montres connectées, notamment Garmin, Suunto, Polar, Sigma, Timex, FitBit, ...
Les marcheurs utilisant déjà Strava nous ont ainsi rejoint. L'application est également adapté au **cyclisme**.

Descriptif :
Strava est un site web gratuit doté d'une application pour smartphone dont la réputation n'est plus à faire dans le milieu du running, du vélo : elle a laissé sur place toutes les applications pour smartphone comme Runtastics. C'est l'application indispensable à tout sportif compétiteur ou loisir. Strava englobe à lui tout seul différentes fonctionnalités pour le sportif : journal de bord de ses entraînements, rencontrer des autres coureurs et cyclistes ou de nouveaux terrains de jeu ainsi qu'application GPS.

Créer un compte gratuit
Strava est une application en ligne sur PC, gratuit dans sa version de base, sans limite de temps. Simplement vous n'avez pas toutes les fonctionnalités, notamment des fonds de cartes détaillées, mais à ce jour, Strava est très complet dans cette version.
Vous pouvez d'ores et déjà rejoindre votre club préféré : CSSD
En cliquant sur le gros bouton orange en haut à droite de votre Strava, vous accéderez à la page abonnement. Les versions payantes coûtent 2 euros par mois et permettent notamment d'accéder à des plans d'entraînement, et fonds de cartes détaillés.



Décoder Strava
Si vous devenez adepte de Strava, il va falloir apprendre quelques mots que seuls les membres de la communauté connaissent :

- un KOM : c'est une section chronométrée sur laquelle on se tire la bourre, et pour lequel il y a un classement. Vous pouvez très bien passer après le vainqueur du Tour de France, sur une section du tour et vous à lui virtuellement !
- un kudo : c'est l'équivalent d'un like de facebook sur une publication.

Strava, comment ça marche ?
Voyez STRAVA comme un réseau social pour les sportifs !

- Si vous avez une montre GPS compatible, vous pouvez synchroniser vos activités automatiquement sur Strava !
- Si vous n'avez pas de montre GPS, utilisez l'application pour smartphone et enregistrez votre activité directement via Strava.

Utiliser l'application STRAVA
Téléchargez l'appli sur votre téléphone mobile via « Play Store » pour Android ou « App Store » pour Iphone. L'avantage de l'application, c'est qu'elle sert à la fois de GPS mais aussi de réseau social : une seule application pour lancer la séance ou l'analyser ! Cliquez sur le « + » en bas à droite puis sur « Enregistrer une activité ».

Enfin, attention à la batterie de votre téléphone, qui peut se décharger plus rapidement.