

Nous recommandons fortement l'utilisation de l'application gratuite pour téléphones mobiles *IYR Virtual* (option 1), tout en courant avec votre cellulaire. L'avantage d'utiliser l'application est que dès que vous aurez complété la distance prévue, l'application soumettra automatiquement votre temps au chronométrateur. Autrement, vous pouvez utiliser une autre méthode de chronométrage (montre, autre application telle Strava, Adidas, RunKeeper, ...) puis revenir sur le site internet de la course et soumettre manuellement votre temps (option 2).

OPTION 1 – Utilisation de *IYR Virtual* - application gratuite pour mobiles

Note : Le 18 mars dernier, nous avons soumis à Apple et Google notre application *IYR Virtual* pour approbation, en versions anglaise et française. Nous avons soumis une version améliorée le 22 avril. Le processus d'approbation prend normalement 7 jours calendrier pour Google et 8 jours calendrier pour Apple. Apple et Google ont approuvé la version anglaise de l'application et nous attendons toujours l'approbation des versions française. Nous sommes désolés mais nous n'avons aucun contrôle sur les délais d'approbation.

Étape 1 – Inscription

Vous devez avoir complété votre inscription à « Restons actifs à distance | La Fondation et les Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy ». Au moment de l'inscription, vous avez indiqué votre adresse courriel et choisi une distance à parcourir. Ces paramètres serviront à vous retracer pour l'enregistrement de votre temps.

Étape 2 – Téléchargement de l'application pour téléphones mobiles *IYR Virtual*

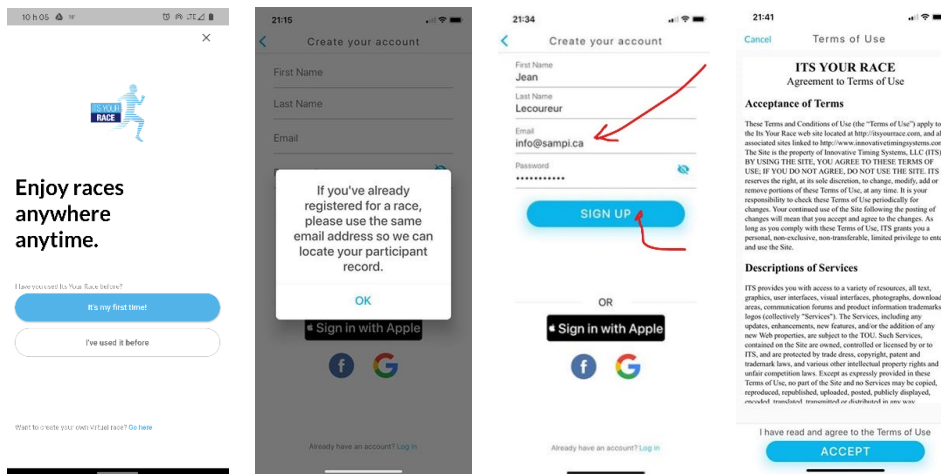
Pour les utilisateurs d'un iPhone, vous devez vous rendre sur l'App Store de Apple, tandis que pour les utilisateurs d'un téléphone Android, vous devez vous rendre sur Google Play. Nous avons facilité cette étape de la façon suivante :

- Avec votre téléphone, retournez sur le site de la course : <https://FondationCegepSteFoy.itsyourrace.com/>
 - Naviguez vers le bas jusqu'au moment de voir les logos de l'app Store / Google Play :
-
- Ou aller directement sur le App Store / Google Play et recherchez l'application gratuite *IYR Virtual*,
 - Téléchargez et installez sur votre mobile.

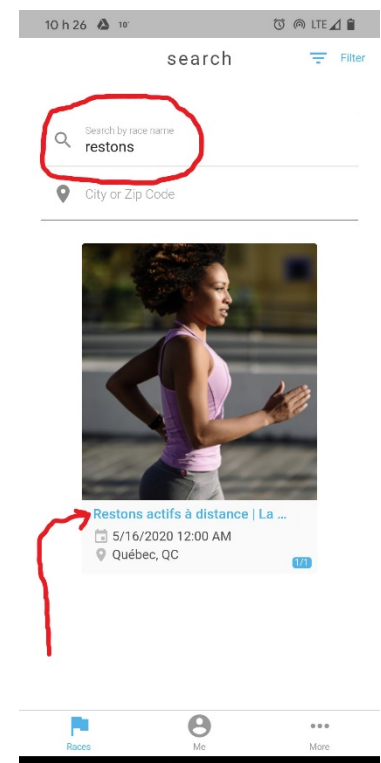


Étape 3 – Lier l'application à votre inscription

- Démarrez l'application *IYR Virtual*
- Lors de la première utilisation, autorisez l'application à envoyer des notifications.
- Suivez les étapes selon les images suivantes :

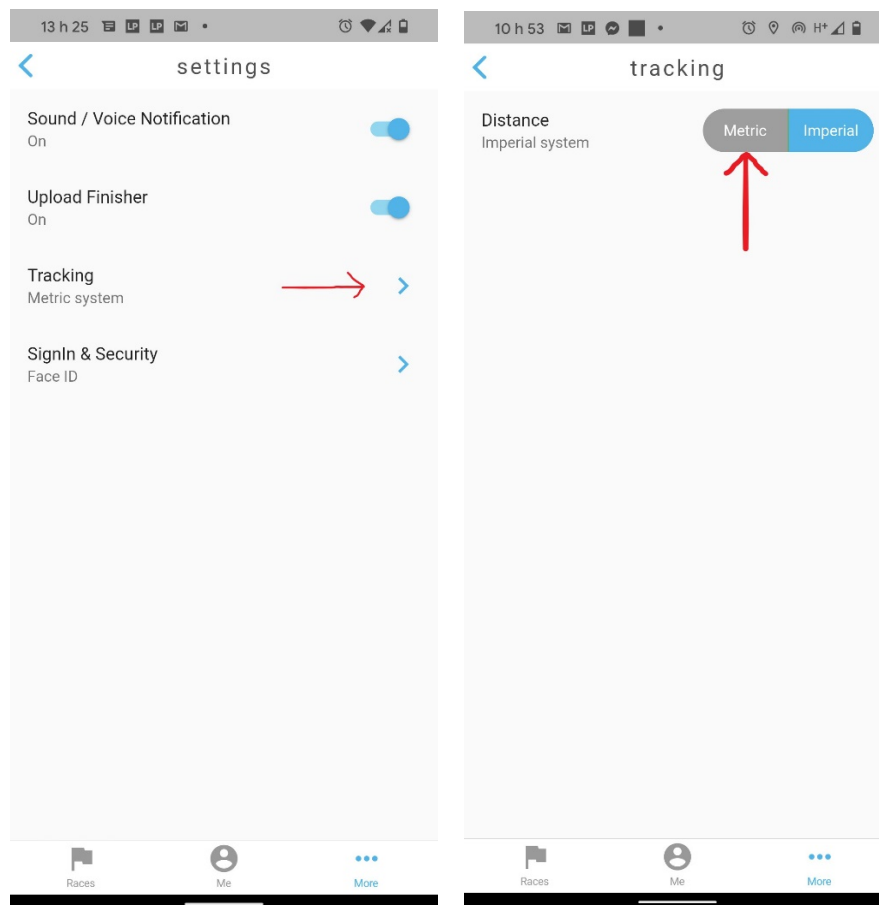


- Ensuite, vous devez retrouver l'événement parmi la vaste liste des événements de courses virtuelles. Donc à l'écran de recherche, vous devez rechercher le texte du début du nom de l'événement. Donc en indiquant « restons », le système retrouvera votre événement. Cliquez sur le nom de l'événement affiché sous l'image.



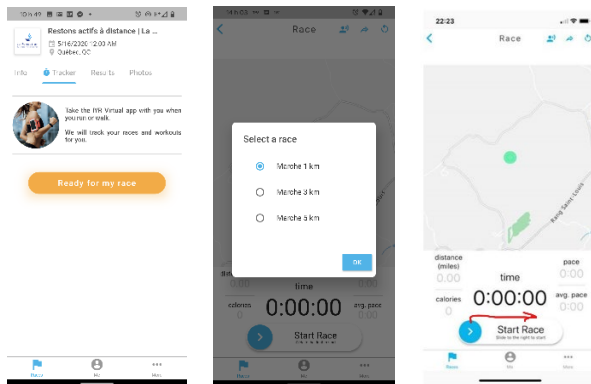
Étape 4 – Complétez vos paramètres

- Au bas de l'écran, appuyez sur « More »
- Appuyez sur « Settings »
- Choisir « Tracking »
- Appuyez sur « Metric »



Étape 5 – Chronométrage de votre course

- Choisissez le moment qui vous convient la fin de semaine des 16, 17 et 18 mai (vous devrez avoir terminé votre distance avant 21h)
- Choisissez un parcours sécuritaire, près de votre résidence
- Respectez les consignes de sécurité et de distanciation de deux mètres
- Assurez-vous que la géolocalisation du téléphone est activée
- Démarrez l'application *IYR Virtual*



- Allez à l'onglet « Tracker ».
- Appuyez sur « Ready for my race ».
- Choisissez votre distance. Il y aura une vérification de votre inscription. Si votre inscription est confirmée, un message vous indiquera que lorsque vous aurez terminé la distance prévue, l'application soumettra automatiquement votre temps.
- Selon le modèle de téléphone et la version du système d'exploitation, vous devrez peut-être autoriser l'application à accéder à la géolocalisation. Une fenêtre sera affichée si c'est le cas. Choisir « l'accès en tout temps ».
- Quand vous êtes prêts à débiter, appuyer sur le bouton bleu « Start Race » et glissez-le de gauche vers la droite.
- Attendez les instructions « 5, 4, 3, 2, 1... » puis partez.
- Effectuez votre distance avec votre téléphone mobile avec vous tout en laissant l'application ouverte durant votre course afin de capter les satellites GPS.
- Au moment où vous aurez parcouru la distance totale, basée sur la géolocalisation de votre téléphone mobile, l'application émettra une notification avec effet sonore et va soumettre votre temps à la base de données centralisée des coureurs. Soyez vigilants... vous devrez parcourir la distance totale prévue. Par exemple, si vous faites 4,95 km pour un 5 km, le temps ne sera pas sauvegardé! Il est donc suggéré de prévoir une distance additionnelle de 50 à 100 mètres.

Étape 6 – Résultats

Les résultats seront disponibles dès 21h le lundi 18 mai. Visitez le site <https://FondationCegepSteFoy.itsyourrace.com/> pour consulter les résultats.

Besoin d'aide

Envoyez-nous un courriel à info@chrono900.ca et nous vous aiderons avec vos questions.

OPTION 2 – Déclaration manuelle

Si vous n'avez pas de téléphone mobile iPhone, ou si vous préférez utiliser une autre application de chronométrage, vous pourrez transmettre votre temps en utilisant le site [ItsYourRace.com](https://www.itsyourrace.com).

Étape 1 – Chronométrage

Choisissez votre méthode de chronométrage

- Applications d'entraînement telle Strava, MapMyRun, RunKeeper, Nike+, etc
- Montre avec chronomètre
- Chronomètre à bouton

Étape 2 – Chronométrage de votre course

- Choisissez le moment qui vous convient du 16 au 18 mai (vous devez avoir terminé votre distance avant 21h le 18 mai)
- Choisissez un parcours sécuritaire, près de votre résidence
- Respectez les consignes de sécurité et de distanciation de deux mètres
- Prenez une photo de votre système de chronométrage

Étape 3 – Déclaration sur le site [ItsYourRace.com](https://FondationCegepSteFoy.itsyourrace.com/)

- Retournez sur le site de l'événement <https://FondationCegepSteFoy.itsyourrace.com/>
- Accédez à l'onglet « Résultats »
- Choisissez votre distance
- Retrouvez la ligne de votre nom
- Cliquez sur le bouton « *Inscrire le temps* »

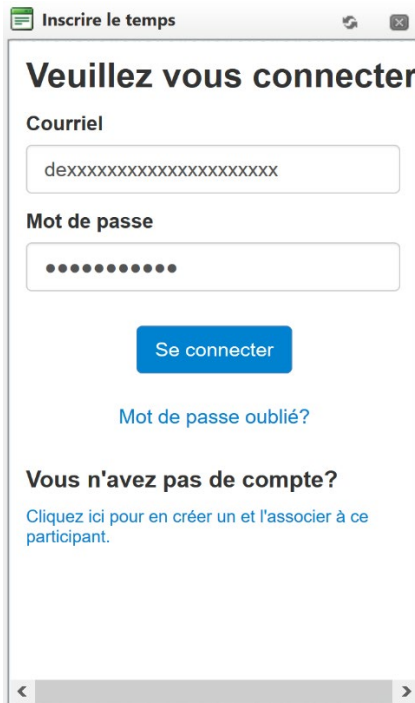
Résultats de la course

Marche 1 km samedi, 16 mai 2020 Les résultats sont: non-officiels	Participants 3	Finissants 1
Année: 2020	Course: Marche 1 km	Sexe: Tous
Recherche: Recherche des résultats		Recherche
		Demande de révision



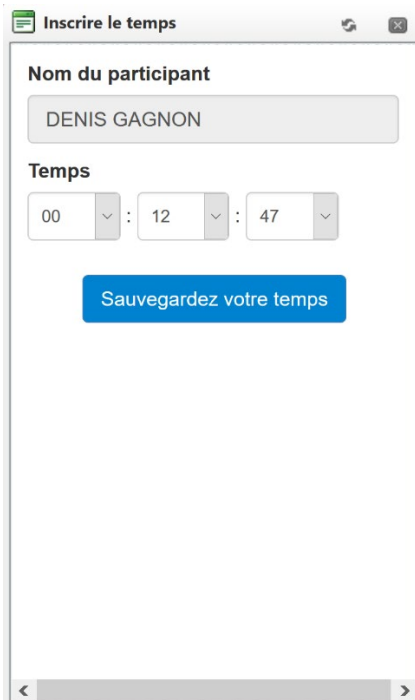
Pos.	Participant	Sexe	Age	Temps
1	DENIS GAGNON (# 32)	M	50	00:12:47 Inscrire le temps
0	JORDAN COTE (# 6)	M	3	Inscrire le temps
0	SYLVIE DROLET (# 22)	F	63	Inscrire le temps

- Inscrire vos coordonnées et mot de passe



The screenshot shows a web browser window titled "Inscrire le temps". The main heading is "Veillez vous connecter". Below it, there are two input fields: "Courriel" with the placeholder text "dexxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx" and "Mot de passe" with a masked password of ten dots. A blue button labeled "Se connecter" is positioned below the password field. Underneath the button is a link "Mot de passe oublié?". At the bottom, there is a section titled "Vous n'avez pas de compte?" with a link "Cliquez ici pour en créer un et l'associer à ce participant."

- Inscrire votre temps



The screenshot shows the same web browser window titled "Inscrire le temps". The main heading is "Nom du participant" with a text input field containing "DENIS GAGNON". Below this is a section titled "Temps" with three dropdown menus showing the time "00 : 12 : 47". A blue button labeled "Sauvegardez votre temps" is located below the time input fields.

- Cliquez sur « *Sauvegardez votre temps* »

Étape 4– Résultats

Les résultats seront disponibles dès 21h le lundi 18 mai. Visitez le site <https://FondationCegepSteFoy.itsyourrace.com/> pour consulter les résultats.

Besoin d'aide

Envoyez-nous un courriel à info@chrono900.ca et nous vous aiderons avec vos questions.