



## FAQ et informations importantes

**Assurez-vous de parcourir 5 km et quelques mètres supplémentaires pour tenir compte des inexactitudes d'enregistrement des données.**

Pour vous assurer d'atteindre l'objectif de course, nous vous recommandons de courir un peu plus que la distance de course requise. Le GPS n'est pas parfait, cela aidera à gérer les inexactitudes de données.

Si vous rencontrez des problèmes d'enregistrement GPS, consultez le [guide de dépannage de Strava](#).

### Quels types d'activités / courses sont valables ?

Vous pouvez faire votre course virtuellement sur un tapis roulant en utilisant Zwift ou KinoMap, ou en tant que course en plein air, en utilisant l'application ou un appareil compatible pour suivre. Les activités saisies manuellement ne comptent pas.

### Profil ou activité mis en mode public

Pour participer à cette course, vous devez avoir l'activité et votre profil définis sur public, les profils privés ne sont malheureusement pas en mesure de participer.

### Puis-je améliorer mon temps en faisant plusieurs fois le challenge ?

Oui, ce type de défi vous permet d'améliorer de réaliser plusieurs tentatives et d'améliorer votre temps. Si vous sentez que vous pouvez aller plus vite que la première fois, reprenez la route pour encore 5 km!

### Que se passe-t-il si je cours plus de 5 km?

Pour votre position dans le classement et le résultat de la course, Strava utilisera votre rythme moyen sur toute la distance que vous parcourez. Si vous faites une course de 10 km, la moyenne de ces 10 km sera utilisée pour calculer votre résultat pour la course de 5 km.



**AMÉLIORE TON INDEX NATIONAL RUNNING!**



PARTENAIRES PRINCIPAUX

INFORMATIONS [JAIMECOURIR.FR](http://JAIMECOURIR.FR)

[f](#) [t](#) [i](#) [#5KMATHLÉ](#)

UN ÉVÈNEMENT  
**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

**DU 3 AU 7 JUIL.**

GRATUIT  
DANS TOUTE LA FRANCE



### Familiarisez-vous avec l'enregistrement des activités sur Strava et faites un test

Pour une course réussie, il est important que vous vous familiarisiez avec le suivi et le téléchargement d'activité dans l'application Strava avant le début du défi. Jetez un œil aux appareils compatibles avec Strava et essayez même d'enregistrer des activités tests (peut être fait en faisant un simple tour de pâté de maison)

Les problèmes GPS sont divers et varient au cas par cas, mais l'obtention d'une bonne connexion GPS dès le départ est une étape essentielle pour obtenir un bon enregistrement d'activité.

### À qui puis-je m'adresser pour poser des questions supplémentaires ?

Pour toute question (services associés, lots, partenaires...) veuillez envoyer un e-mail à [5kmvirtuel@athle.fr](mailto:5kmvirtuel@athle.fr)

Pour les questions relatives à l'enregistrement ou au téléchargement avec l'application Strava, l'appariement au défi ou toute autre question liée à Strava, veuillez visiter <https://support.strava.com>.



**AMÉLIORE TON INDEX NATIONAL RUNNING!**



PARTENAIRES PRINCIPAUX

INFORMATIONS [JAIMECOURIR.FR](http://JAIMECOURIR.FR)

[f](#) [t](#) [i](#) #5KMATHLÉ