

# Vous avez décidé de vous lancer dans le défi estival connecté de la Foulée Blanche ? Bienvenue, on vous souhaite plein de plaisir ...

Seul, en famille ou entre amis... Pour le chrono, prendre l'air, se faire du bien, s'amuser, se challenger... Vous trouverez forcément une bonne raison de découvrir nos parcours chronométrés

## C'est quoi le défi estival connecté cette année :

1 application gratuite

7 semaines pour s'entraîner, se promener, se challenger

3 parcours de 7 à 16 km (2 à Autrans et 1 à Méaudre) + 1 montée sèche à Autrans

Des classements individuels pour chaque parcours, remis à jour quotidiennement sur notre site et accessible depuis cette application

## Comment ça marche

A chaque fois que vous décidez de lancer votre Défi Estival:

- Rendez-vous au départ des parcours à Autrans ou à Méaudre
- Démarrez l'application
- Cliquez sur démarrer
- Attendez l'acquisition du signal GPS et démarrez votre parcours
- Ne vous souciez plus de rien, prenez le départ, votre chrono se déclenche automatiquement en fonction de votre position GPS, pas besoin de choisir votre distance.

**Important : vous devez bien sûr garder votre smartphone sur vous !**

À chaque fin de sortie, à votre arrivée, stoppez votre activité pour que votre temps soit intégré aux résultats sur notre site.

Consultez votre temps du jour sur l'application puis votre classement sera disponible en fin de journée sur notre site Internet...

- **Pour écarter tous soucis techniques, consultez avant de vous lancer le guide d'utilisation dans le menu en haut à gauche dans l'application et suivez les réglages conseillés.**

Pour que votre téléphone soit bien configuré il faut qu'apparaisse dans ce guide :



Votre téléphone semble déjà être paramétré correctement

## Classements

Un classement individuel pour chaque parcours mis à jour chaque jour !

Votre meilleure performance s'affiche automatiquement sur notre site et sera conservée pour le classement général arrêté au dernier jour du défi à 17h.

Vous gardez toutes vos sorties (et vos chronos) dans l'historique personnel de votre application.

Annonce des podiums hommes et dames de chaque parcours, tous les jeudi soirs sur nos comptes Facebook et Instagram.

## Récompenses

Des lots à gagner chaque semaine au tirage au sort...

Tirage au sort chaque jeudi fin de journée parmi tous les participants de la semaine.

Pour participer au tirage au sort vous devez avoir validé au moins un chrono entre le vendredi 9h et le jeudi 16h.

Et de jolies récompenses pour les meilleurs chronos du classement final du défi hivernal !

3 meilleurs temps hommes et dames de chaque parcours à la date de clôture du défi.

## Challenges

Le challenge Blacksheep

On récompense de nouveau votre participation au défi connecté !

1 week-end (3 J / 2 nuits) en van offert par notre partenaire Blacksheep Van Grenoble.

**Le week-end van sera offert au tirage au sort, mais on voulait aussi récompenser aussi votre fidélité, alors on ajoutera votre nom au tirage au sort autant de fois que vous avez réalisé 1 activité classée sur le défi.**

**(Par exemple : 6 activités réalisées et classées = 6 chances de gagner le week-end en van).**

**Ce lot sera réservé aux personnes de + de 18 ans.**

### La Montée des Commerçants

Défiez la terrible Verticale de Charande et tentez de gagner la dotation de 100€ offerte par l'Union des commerçants et Artisans d'Autrans pour le meilleur chrono homme et dame à l'issue des 7 semaines de défi estival !

## **Règles de bonne conduite**

Pour que cette opération se passe le mieux possible, nous vous remercions d'être fair-play.

Attention ! Vous côtoierez sur les parcours des randonneurs qui ne participeront peut-être pas au défi hivernal de la Foulée Blanche. Merci de rester courtois !

Merci de ramener vos déchets avec vous pour garder notre belle nature toujours aussi agréable !

L'organisation de la Foulée Blanche s'autorise à retirer du classement tout résultat qui semblerait impossible.

**Participez gratuitement aussi souvent que vous le voulez**

**Améliorez votre résultat à chaque sortie !**

**Rejoignez-nous, vous verrez, vous reviendrez...**

**Une seule obligation : on oublie le stress et on vient juste pour le plaisir.**

**À chacun de mettre le curseur du défi où il le souhaite.**

**Pour des infos plus détaillées, rendez-vous sur notre site : [lafouleeblanche.com](http://lafouleeblanche.com)**