



Format audioguidé 2023

Conseils pour une expérience optimisée

Au menu...

Matériel requis	2
Avant le jour J	2
Je m'inscris.....	2
Je télécharge l'application royo by njuko.....	2
Je teste l'application royo by njuko.....	2
Je me renseigne sur l'accès au Parc de Parilly.....	4
Le jour J	3
Je charge mon mobile à 100%	3
Je me prépare pour mon parcours.....	3
Mon équipement.....	3
Mon ravitaillement.....	3
Recommandations au départ et à l'arrivée.....	4
J'effectue mon parcours	4
A l'issu de mon parcours.....	5

Matériel requis

L'audioguidage est accessible sur tous les téléphones permettant le téléchargement de l'application **Courir POUR ELLES** disponible sur **Apple Store** et **Google Play Store**.

- ✓ **Si vous avez un iPhone (Apple)**, celui-ci doit dater de moins de 5 ans, c'est-à-dire qu'il doit être plus récent que l'iPhone 6S (IOS 13 au minimum).
- ✓ **Pour Android**, il faut **au minimum Android 5.1 (Lollipop)**. Cela permet de couvrir un très large panel de téléphones. Nous vous recommandons cependant d'utiliser un appareil ne datant pas de plus de 6 ans ; au-delà, ce type de téléphone a souvent un GPS moins performant et vous pourriez avoir des problèmes de connexion.

Equipements complémentaires :

- Une paire d'écouteurs
- Une pochette ou un sac pour mettre votre téléphone

Ces équipements vous permettront d'avoir les mains libres et d'être tout à l'écoute de votre parcours !

Avant le jour J

Je m'inscris

Nos parcours audioguidés sont accessibles uniquement sur inscription.

Pour m'inscrire : [Courir POUR ELLES 2023 \(njuko.net\)](https://njuko.net)

Je télécharge et teste l'application « Courir POUR ELLES »

Pour m'aider, je consulte le tutoriel en ligne : [Courir POUR ELLES - 14ème édition en connecté ou audioguidé](#)

J'imprime mon dossard

Je télécharge mon dossard dans mon espace personnel tel qu'indiqué dans l'email que j'ai reçu et je l'imprime.

Le jour J

Je charge mon mobile à 100%

L'application d'audioguidage consomme de la batterie, le système GPS de votre téléphone sera sollicité en permanence lors de votre parcours.

Pour vivre une expérience audioguidée optimisée, je charge mon mobile à 100%.

Je me prépare pour mon parcours

Mon équipement

- ✓ Un tee-shirt rose (obligatoire 🧡)
- ✓ Une paire de baskets
- ✓ Un vêtement chaud et léger pour votre confort avant et après l'effort
- ✓ Mon mobile préparé avec l'application d'audioguidage « **Courir POUR ELLES** » dûment testée
- ✓ Une paire d'écouteurs
- ✓ Deux épingles à nourrice pour épingler mon dossard
- ✓ Mon dossard imprimé (je ne l'oublie pas sur la table de la cuisine ! 🧡)
- ✓ Crème solaire et casquette s'il fait soleil 🌞
- ✓ Une batterie externe, pour être sûr de ne pas avoir de panne !

Mon ravitaillement

- ✓ S'hydrater est essentiel pendant la pratique d'une activité physique, **je prends ma gourde** avant de partir.
- ✓ Je prévois **un encas sain et énergétique** pour prévenir un petit creux : pâte de fruit, pâte d'amande, chocolat noir, comté, fruits etc. ...

Avant de partir

- ✓ Je ne mange pas trop... mais un peu quand même ! 🧡
- ✓ Je peux **prévoir un joli moment, convivial à plusieurs ou seul pour profiter du parc, en préparant un pique-nique** à prendre sur place avant de prendre le départ ou au retour de ma marche ou de ma course.

Je me rends au Parc de Parilly

L'accès le plus proche de la ligne de départ est l'entrée du parc située de part et d'autre du Stade du Rhône, accessible au **36-38 rue du clos verger à Vénissieux, entrée sud ou nord**.

En voiture, je peux stationner sur le parking à proximité du poste de garde ou le long devant le Stade du Rhône.

En transport en commun, je peux accéder au parc ainsi :

- ✓ Métro ligne D : Parilly ;
- ✓ Tram T2 : Parilly-Université ;
- ✓ Bus 39 : Parilly-Université.

Si je ne connais pas Lyon, j'utilise un GPS tel que « Google Maps » ou « Waze », disponibles sur Android ou sur iOS, pour parcourir la petite distance qui sépare l'accès au parc de mon arrêt.

Je me dirige vers la ligne de départ

Le départ est commun à l'ensemble des parcours et se situe sur le boulevard de la Jeunesse, vers le terrain de rugby (repère poteaux).

La ligne de départ, de même que la ligne d'arrivée, ont été tracés en rose avec une flèche indiquant le sens de la course.

Pour information, des toilettes se situent à proximité de la ligne de départ et à divers endroits du parcours qui vous seront bien indiqués.

J'effectue mon parcours

Recommandations au départ et à l'arrivée

- ✓ Avant de partir, je m'échauffe quelques minutes.
- ✓ Je mets de la **crème solaire** et une **casquette** s'il fait soleil. ➕
- ✓ Pour ménager mon corps et ne pas souffrir de courbatures, je pratique quelques étirements après avoir effectué mon parcours.

Urgences

Je note qu'en cas d'urgence durant mon parcours, le numéro du poste de garde est inscrit sur mon dossard.

Je contacte les gardes, qui me rejoindront en quelques instants. Les gardes ne sont pas là pour régler les soucis logistiques, ils n'interviennent qu'en cas d'urgence.

Téléphone et audioguidage

Je note qu'en cas d'appel téléphonique, je dois IMPERATIVEMENT m'arrêter et ne pas sortir de mon tracé sous peine de ne plus me repérer par la suite.

L'audioguidage se met en effet sur pause lorsque vous prenez ou émettez un appel. Mais si, lors de votre appel, vous sortez du tracé de votre parcours, vous allez manquer des informations de guidage et risquez de ne plus retrouver votre parcours.

Pour information, vous pourrez toujours retrouver le tracé visuellement sur votre smartphone, mais c'est beaucoup moins agréable !

Ambiance sportive et détente

- Je savoure ce moment à **MOI** ! Je m'hydrate tout au long de mon parcours, je prends le temps de respirer.
- Je bois par petites gorgées (2, 3) toutes les 10 minutes environ si je cours, un peu moins si je marche, ceci à adapter en fonction de la température.
- Je prends des photos de mon parcours comme souvenirs 📷.

A l'issue de mon parcours

- J'envoie mes plus belles photos à Courir POUR ELLES !
- Je donne du sens à ma participation en devenant pour un temps **ambassadeur.trice de Courir POUR ELLES** : je diffuse mon expérience sous forme de vidéo et/ou de photos via WhatsApp ou les réseaux sociaux, pour expliquer à mon entourage, mon réseau pourquoi j'ai marché ou couru, pourquoi je soutiens les missions de SOUTIEN et de PREVENTION de l'association.
- **Sur les réseaux sociaux**, j'utilise le hashtag **#courirpourelles2023** ! J'associe ainsi mon post à tous ceux de la communauté des sympathisants Courir POUR ELLES et mes publications peuvent ainsi être relayées par les comptes officiels Courir POUR ELLES.