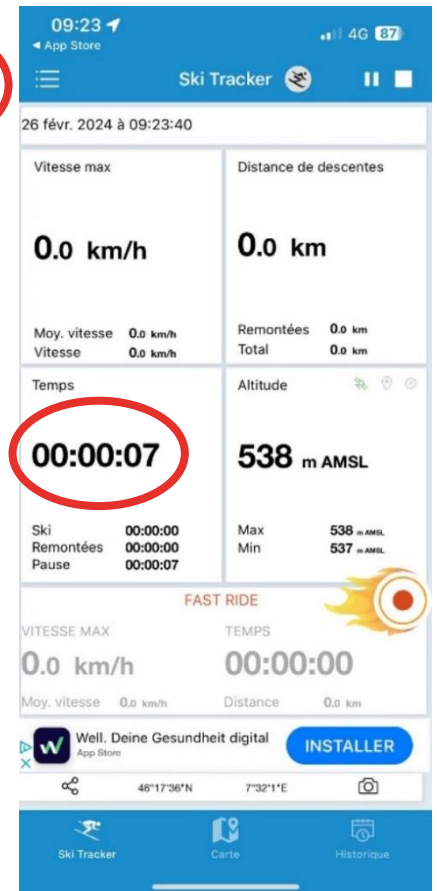
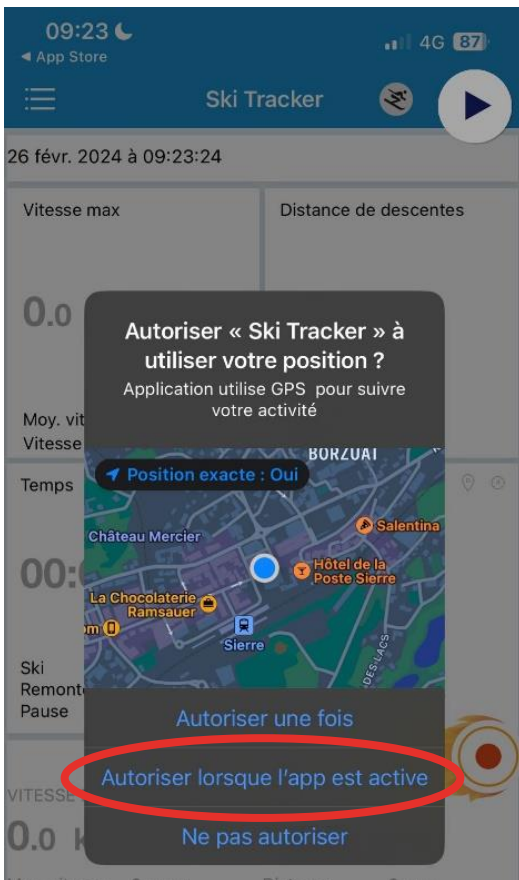


## Marche à suivre / Procédure :

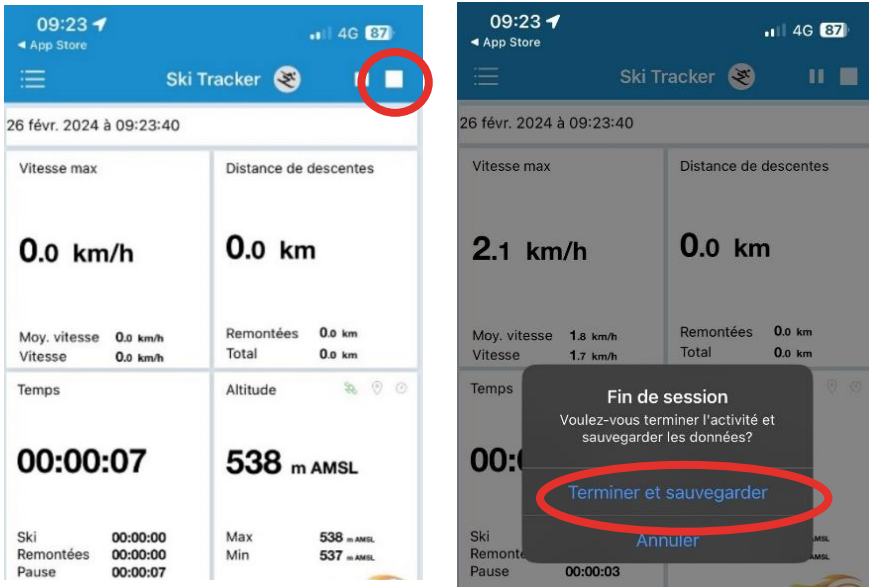
### 1. Télécharger l'App / Download the App



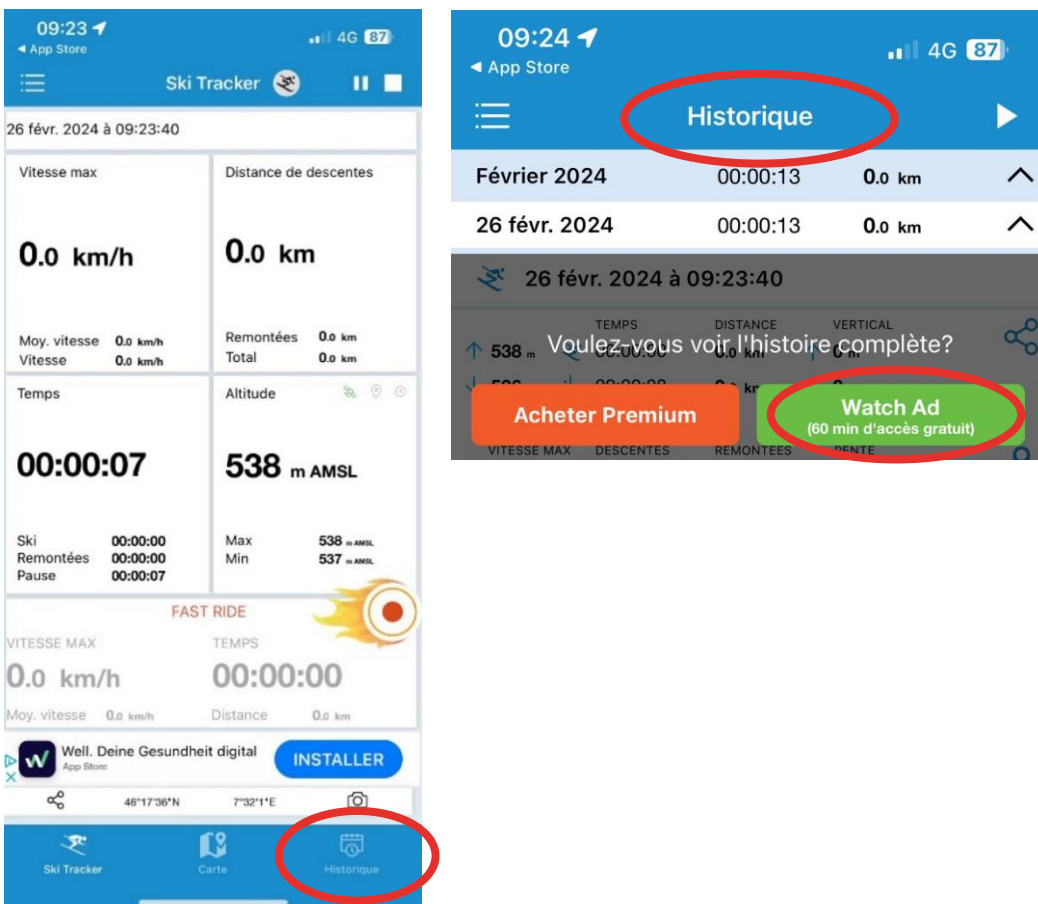
2. **Début de la journée ski** : activer la localisation sur votre téléphone et démarrer l'enregistrement (bien vérifier que le temps et la distance s'écoulent). Ensuite, il n'y a plus rien à faire jusqu'à la fin de la journée.  
**Start the ski day**: activate the location on your phone and start the recording (check that the time and distance elapse). Then there's nothing more to do until the end of the day.



3. **Fin de la journée ski** : stopper l'enregistrement « petit carré » puis sauvegarder ses traces « terminer et sauvegarder ».  
**End of ski day**: stop recording "small square" then save your tracks "finish and save".

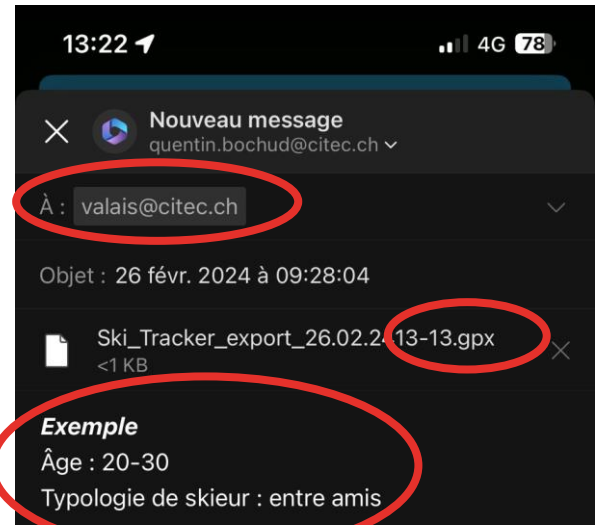
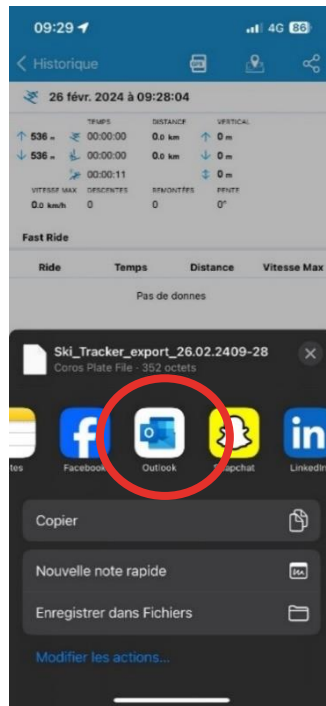
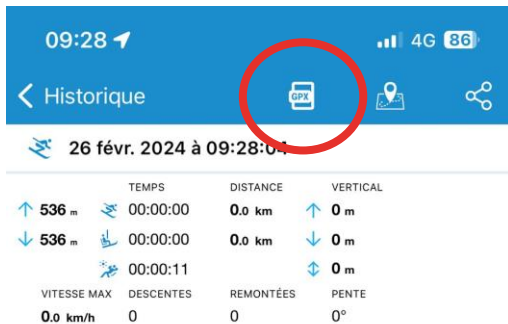


4. **Afficher l'historique** : aller sous « historique » (note : il faut regarder la publicité « Watch ad » avec la version gratuite).  
**View history**: then go to "History" (note: you need to watch the "Watch ad" with the free version).



5. **Envoi des données** : envoyer ses traces (**fichier GPX**) à l'adresse mail [valais@citec.ch](mailto:valais@citec.ch) (la collecte n'est pas automatique). Merci de préciser dans le mail votre classe d'âge (<20 / 20-30 / 30-40 / 40-50 / 50-60 / 60-70 / 70-80 / >80) et votre « typologie de skieur » (ski en famille, entre amis, seul, en couple, cours de ski, etc.).

**Sending data**: send your tracks (**GPX file**) to [valais@citec.ch](mailto:valais@citec.ch) (collection is not automatic). Please specify in the e-mail your age group (<20 / 20-30 / 30-40 / 40-50 / 50-60 / 60-70 / 70-80 / >80) and your "type of skier" (skiing with family, with friends, alone, as a couple, ski lessons, etc.).



Ne pas hésiter à reconduire l'usage de l'app aussi souvent que possible (1x par journée de ski, autant de journées que possible !).  
Les données sont anonymisées et utilisées au strict usage de l'étude.

Don't hesitate to use the app as often as possible (1x per ski day, as many days as possible!).  
All data will be anonymized and used strictly for the purposes of the study.

MERCI POUR VOTRE PRECIEUSE COLLABORATION, VOUS PARTICIPEREZ AUTOMATIQUEMENT AU TIRAGE AU SORT DES LE FICHER .GPX RECU.

THANK YOU FOR YOUR PRECIOUS COLLABORATION, YOU WILL AUTOMATICALLY PARTICIPATE IN THE RANDOM DRAW AS SOON AS WE RECEIVE THE .GPX FILE.