

FreedomTrack

Manuel Utilisateur

Suivi GPS d'Itinéraires pour iOS

Juin 2026

1. Vue d'ensemble

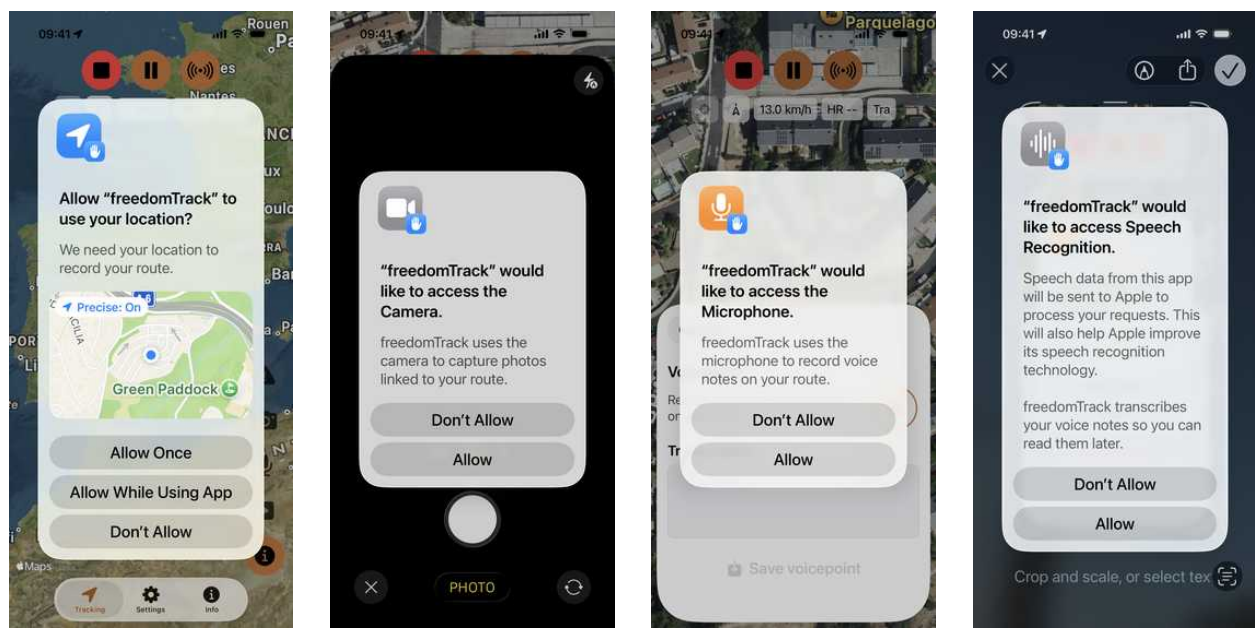
FreedomTrack est une application iOS de suivi GPS d'itinéraires. Elle vous permet d'enregistrer vos activités de plein air (course, vélo, randonnée, marche, ski), d'associer des photos et des notes vocales à votre parcours, de partager votre position en direct avec d'autres personnes, et de consulter ou d'exporter vos traces par la suite.

2. Premier lancement et autorisations

FreedomTrack demande les autorisations système suivantes lors de la première utilisation de chaque fonctionnalité. Leur accord est nécessaire pour que la fonctionnalité correspondante fonctionne.

Autorisation	Quand elle est demandée	Objectif
Localisation	Au démarrage du premier enregistrement	Suit votre position GPS en temps réel
Appareil photo	En appuyant sur le bouton caméra pendant l'enregistrement	Associe les photos à votre itinéraire
Microphone	En appuyant sur le bouton point vocal pendant l'enregistrement	Enregistre les notes vocales
Reconnaissance vocale	Après avoir accordé l'accès au microphone	Transcrit les notes vocales en texte

Conseil : Choisissez **Autoriser lors de l'utilisation** pour la Localisation afin que l'itinéraire soit enregistré en continu sans interruption.



Autorisation de localisation

Autorisation d'appareil photo

Autorisation de microphone

Autorisation de reconnaissance vocale

3. Navigation principale

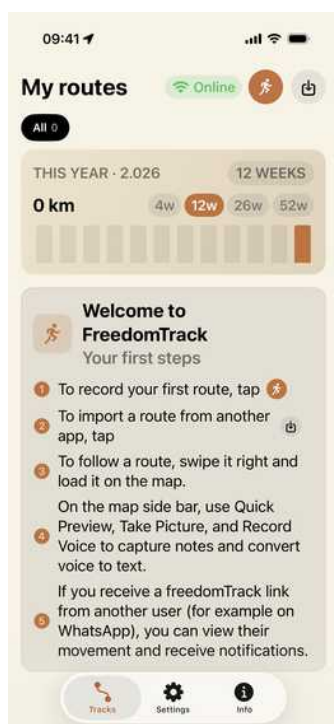
L'application comporte trois onglets en bas de l'écran :

Onglet	Icône	Description
Traces	Silhouette de coureur	Liste de tous vos itinéraires enregistrés
Paramètres	Engrenage	Préférences et configuration de l'application
Infos	Cercle-i	Formules d'abonnement et assistance

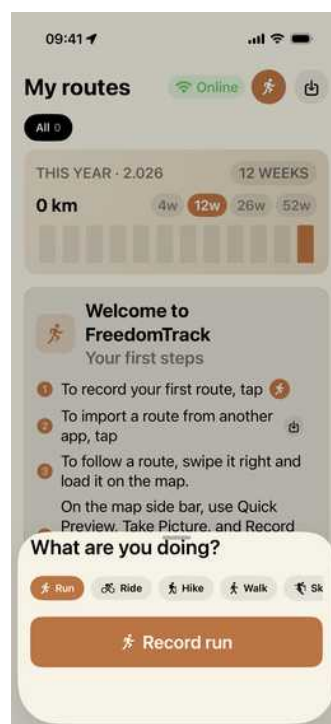
L'onglet **Suivi** (icône boussole/carte) apparaît automatiquement lorsqu'un enregistrement est en cours.

4. Enregistrement d'un itinéraire :

1. Ouvrez l'onglet **Traces**.
2. Appuyez sur l'**icône coureur** en haut à droite de l'écran.
3. Un panneau inférieur apparaît et vous demande « **Que faites-vous ?** » — choisissez votre activité :
 - Course • Vélo • Randonnée • Marche • Ski • E-Bike • Voiture • Chasse • Tracteur • et plus
4. Appuyez sur **Enregistrer [activité]** (ex. : *Enregistrer une course*).
5. Si demandé, accordez l'autorisation **Localisation**. Choisissez **Autoriser lors de l'utilisation** pour un suivi sans interruption.
6. La carte s'ouvre et l'enregistrement commence immédiatement.



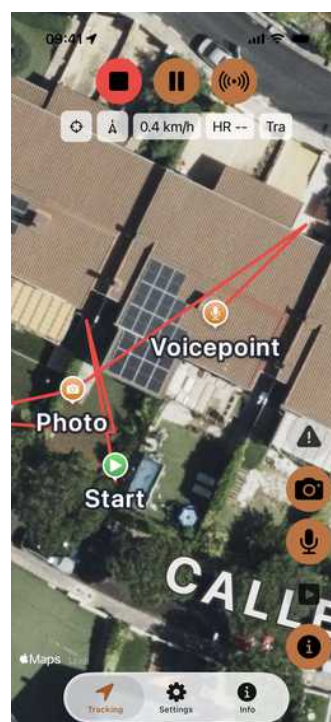
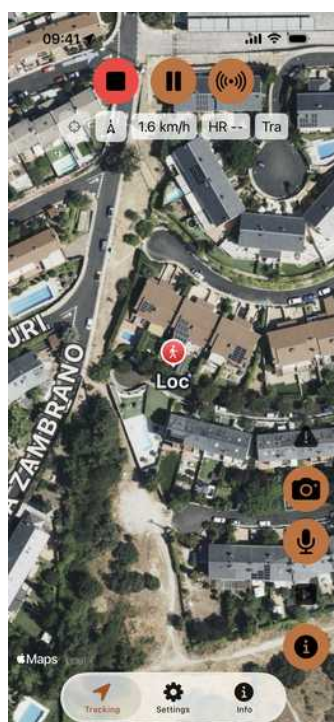
Mes traces — écran principal



Sélecteur d'activité

5. Contrôles de l'écran de suivi

Pendant l'enregistrement, les contrôles suivants sont visibles :



Carte avec enregistrement actif

Marqueurs de photo et point vocal sur la carte

Barre d'outils supérieure

Bouton	Action
Carré rouge (Arrêt)	Arrête et ferme l'enregistrement en cours
Pause orange (Pause)	Met l'enregistrement en pause temporairement
Icône antenne/signal	Démarre le suivi en direct et génère un lien partageable

Barre de statistiques (sous la barre d'outils supérieure)

Affiche les données en temps réel : **cap de la boussole** • **vitesse (km/h)** • **fréquence cardiaque (FC)** • **infos de trace (Tra)**

Boutons flottants sur le côté droit

Bouton	Action
Icône appareil photo	Prend une photo associée à la position actuelle
Icône microphone	Enregistre une note vocale (Point vocal)
Icône info (i)	Affiche les détails du suivi en direct
Icône groupe	Ouvre le panneau Group Ride (visible lorsqu'un Group Ride est actif)

Marqueurs sur la carte

- **Bouton lecture vert** — Point de départ de l'itinéraire
- **Silhouette coureur (Loc)** — Votre position actuelle
- **Icône caméra sur la carte** — Photo prise à cet emplacement
- **Icône microphone sur la carte** — Point vocal enregistré à cet emplacement

6. Suivi en direct

Le suivi en direct permet à d'autres personnes de suivre votre déplacement en temps réel.

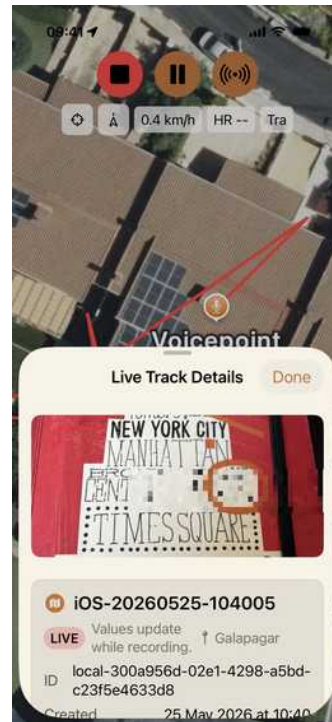
1. Pendant un enregistrement, appuyez sur l'**icône antenne/signal** dans la barre d'outils supérieure.
2. Une boîte de dialogue confirme : « *Un lien avec l'identifiant de la trace actuelle sera envoyé. Sur l'écran suivant, choisissez l'application que vous souhaitez utiliser pour le partager.* »
3. Appuyez sur **Oui**.
4. La feuille de partage iOS s'ouvre — choisissez n'importe quelle application (WhatsApp, Messages, Mail, etc.) pour envoyer le lien.

5. Le destinataire appuie sur le lien et il s'ouvre dans FreedomTrack, affichant votre position en direct.

Remarque : Le délai du suivi en direct dépend de votre formule (5 minutes en Gratuit, 1 minute en Expert).



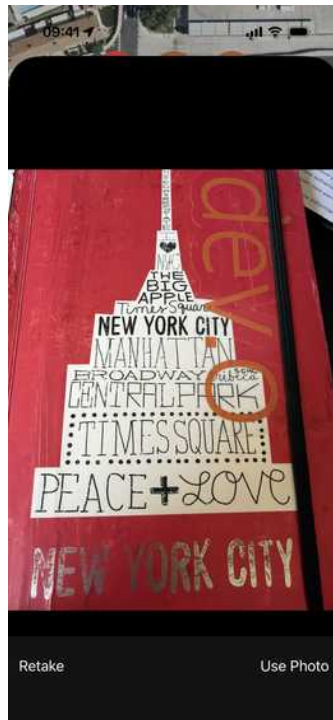
Confirmation du suivi en direct



Panneau de détails du track en direct

7. Prendre des photos pendant un itinéraire

1. Pendant un enregistrement, appuyez sur l'**icône appareil photo** sur le côté droit de l'écran.
2. Si demandé, appuyez sur **Autoriser** pour accorder l'accès à l'appareil photo.
3. Le viseur de l'appareil photo s'ouvre. Prenez votre photo.
4. Appuyez sur **Utiliser la photo** pour l'associer à l'itinéraire à votre position GPS actuelle, ou sur **Reprendre** pour recommencer.
5. La photo apparaît comme un marqueur d'épingle caméra sur la carte à l'emplacement exact où elle a été prise.



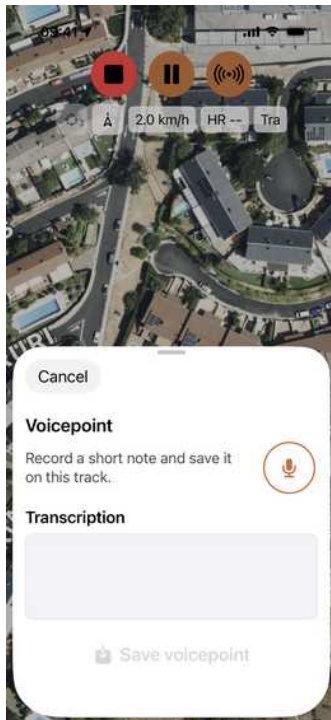
Viseur de l'appareil photo

8. Points vocaux (Notes vocales)

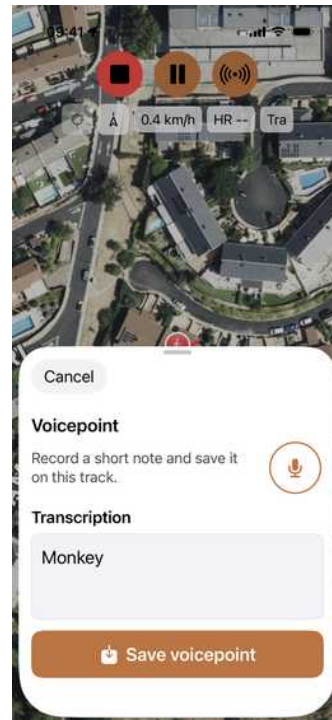
Les points vocaux vous permettent d'enregistrer de courtes notes parlées qui sont sauvegardées dans l'itinéraire et transcrites en texte.

1. Pendant un enregistrement, appuyez sur l'**icône microphone** sur le côté droit de l'écran.
2. Si demandé, accordez les autorisations **Microphone** et **Reconnaissance vocale**.
3. Le panneau **Point vocal** remonte. Appuyez sur le **bouton microphone** pour commencer l'enregistrement.
4. Parlez votre note. La transcription apparaît dans le champ **Transcription** en temps réel.
5. Appuyez sur **Sauvegarder le point vocal** pour l'associer à l'itinéraire à votre position actuelle.
6. Pour annuler, appuyez sur **Annuler**.

Le point vocal apparaît comme un marqueur d'épingle microphone sur la carte à l'endroit où il a été enregistré.



Panneau point vocal

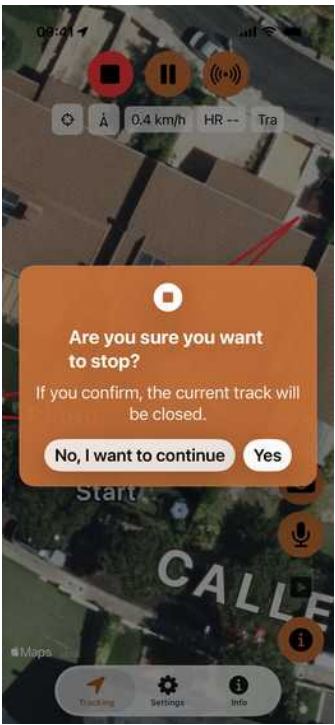


Transcription prête à sauvegarder

9. Arrêt d'un enregistrement

1. Appuyez sur le bouton **carré rouge (Arrêt)** dans la barre d'outils supérieure.
2. Une boîte de dialogue de confirmation apparaît : « Êtes-vous sûr de vouloir arrêter ? Si vous confirmez, la trace actuelle sera fermée. »
3. Appuyez sur **Oui** pour arrêter et sauvegarder, ou sur **Non, je veux continuer** pour reprendre.

Après l'arrêt, l'itinéraire est sauvegardé et apparaît dans la liste **Traces** avec le statut **Local uniquement**.



Boîte de dialogue de confirmation d'arrêt

10. Ma liste d'itinéraires

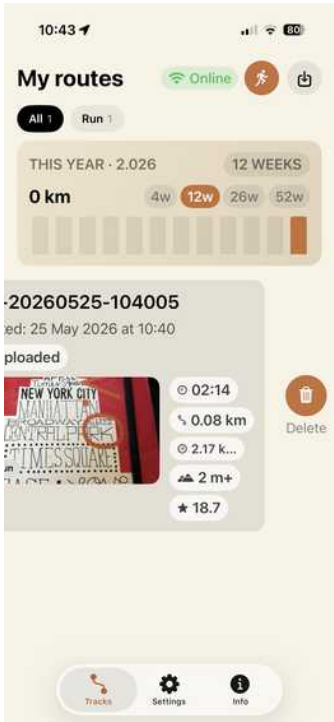
L'onglet **Traces** affiche tous vos itinéraires enregistrés.



Carte d'itinéraire — Local uniquement



Glisser gauche : Partager / Renommer / Carte



Glisser plus loin : Supprimer

Filtres d'activité

Appuyez sur **Tous** ou sur une puce d'activité spécifique (ex. : *Course 1*) pour filtrer la liste.

Barre de résumé annuel

Affiche la distance totale pour l'année en cours (2026) avec des options de fenêtre temporelle : **4s • 12s • 26s • 52s**.

Informations de la carte d'itinéraire

Chaque carte affiche :

- **Nom de l'itinéraire** (généré automatiquement sous la forme iOS-AAAAMMJJ-HHMMSS, modifiable)
- **Date et heure de création**
- **Badge de statut** : Local uniquement • Téléversement... • Téléversé • Partagé
- **Photo de couverture** (si une photo a été prise pendant l'itinéraire)
- **Statistiques** : Durée • Distance • Vitesse moy. • Dénivelé positif • Score (après téléversement)

Actions par glissement sur une carte d'itinéraire

Direction du glissement	Actions révélées
Glisser vers la **gauche**	Partager · Renommer · Carte
Glisser plus loin vers la **gauche**	Supprimer

11. Détails et actions d'un itinéraire

Appuyez sur une carte d'itinéraire pour ouvrir les **Détails de la trace**.

Action	Description
Exporter	Exporte le fichier d'itinéraire au format GPX, GeoJSON ou CSV
Partager	Partage un lien de carte FreedomTrack via AirDrop, Messages, Mail, WhatsApp, etc.
Renommer	Définit un nom personnalisé pour l'itinéraire
Supprimer	Supprime définitivement l'itinéraire

Le panneau de détails affiche également l'**identifiant** unique de l'itinéraire et son statut de snapshot (*ENREGISTRÉ — Instantané historique de cette trace*).



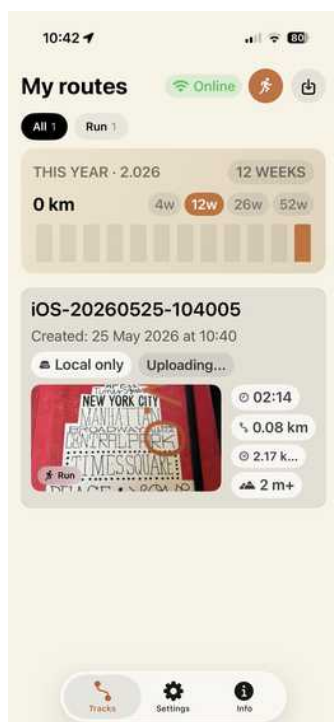
Panneau de détails de la trace

12. Téléversement d'un itinéraire

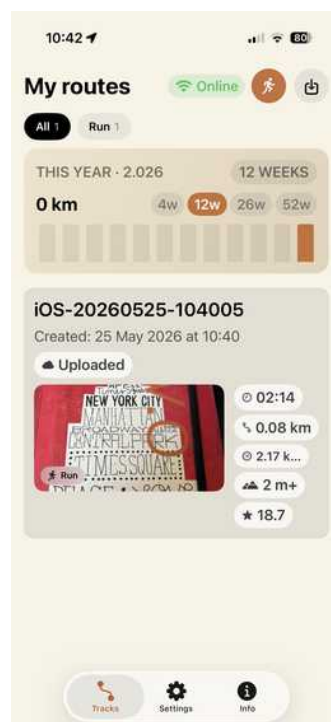
Après l'arrêt d'un enregistrement, l'itinéraire est stocké localement. Pour le sauvegarder sur le serveur FreedomTrack :

1. Sur la carte d'itinéraire, appuyez sur le bouton **Téléverser** (icône nuage).
2. Le statut passe à **Téléversement...** puis à **Téléversé** une fois terminé.
3. Les itinéraires téléversés reçoivent un **score** (visible sous forme d'étoiles sur la carte).

Le téléversement nécessite une connexion internet et est soumis à la limite de traces de votre formule.



Téléversement en cours

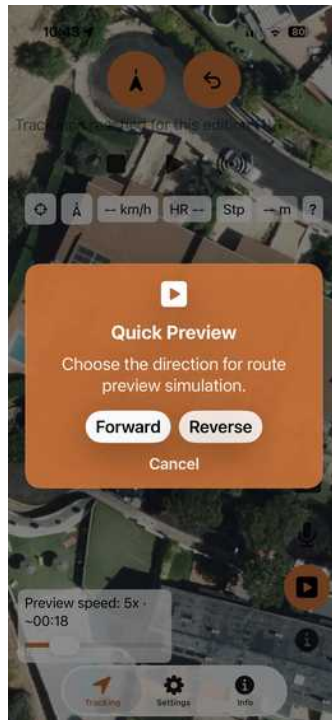
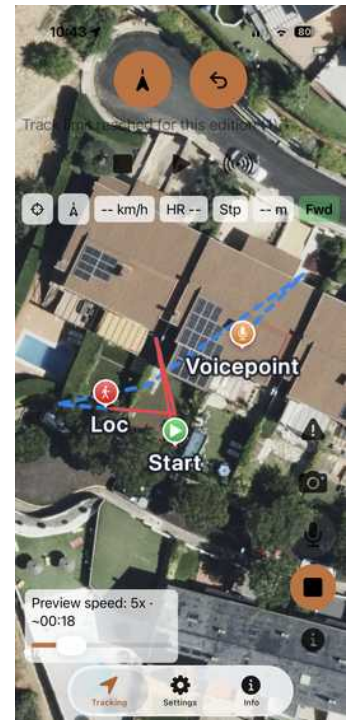


Téléversement terminé

13. Aperçu rapide (Lecture d'itinéraire)

L'aperçu rapide simule votre itinéraire sur la carte sous forme d'animation.

1. Ouvrez l'onglet **Suivi** lorsqu'un itinéraire sauvegardé est chargé sur la carte (faites glisser la carte d'itinéraire vers la droite pour le charger).
 2. Appuyez sur le **bouton lecture** (orange, en bas à droite).
 3. Choisissez une direction : **En avant** ou **En arrière**.
 4. L'animation se lance, déplaçant un marqueur le long de l'itinéraire et affichant les épingles Photo et Point vocal à leurs positions enregistrées.
 5. Un indicateur de **vitesse d'aperçu** (ex. : 5x • ~00:18) est affiché en bas à gauche.
 6. Utilisez la **flèche retour** (en haut à droite) pour réinitialiser la position.
-

*Aperçu en lecture sur la carte**Boîte de dialogue de direction**Aperçu en avant avec marqueurs*

14. Exporter un itinéraire

1. Ouvrez les **Détails de la trace** de l'itinéraire que vous souhaitez exporter.
2. Appuyez sur **Exporter**.
3. Choisissez un format :
 - **GPX** — Format standard d'échange GPS, compatible avec la plupart des applications de cartographie (Wikiloc, MEB/IGN, etc.)
 - **GeoJSON** — Format géospatial ouvert, utile pour la cartographie web
 - **CSV** — Valeurs séparées par des virgules, utile pour l'analyse de données
4. La feuille de partage iOS s'ouvre. Choisissez une application ou une action pour enregistrer ou envoyer le fichier.



Sélecteur de format d'exportation



Feuille de partage iOS avec fichier GPX

15. Partager un itinéraire

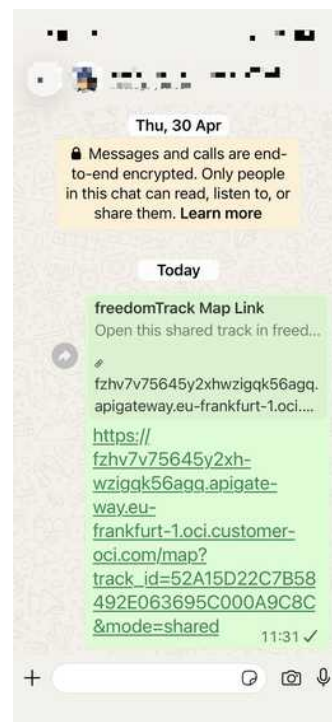
1. Ouvrez les **Détails de la trace** de l'itinéraire.
2. Appuyez sur **Partager**.
3. La feuille de partage iOS s'ouvre avec un **Lien de carte FreedomTrack**.
4. Sélectionnez l'application de destination (AirDrop, Messages, Mail, WhatsApp, etc.).
5. Le destinataire reçoit une URL. En appuyant dessus, elle s'ouvre dans FreedomTrack et affiche l'itinéraire sur une carte.



Feuille de partage du lien de carte



Envoi via WhatsApp



Lien reçu dans WhatsApp

Avertissement de confidentialité

Lors du partage d'une trace contenant des photos avec des visages ou des personnes reconnaissables, FreedomTrack analyse automatiquement les images et affiche un dialogue d'**Avertissement de confidentialité** avant de continuer :

- **Contenu détecté** : nombre de visages et de personnes identifiés dans les photos de la trace.
- **Niveau de risque de confidentialité** : évalué comme Faible, Moyen ou Élevé selon le contenu détecté.
- Appuyez sur **Annuler** pour annuler le partage, ou sur **Continuer** pour procéder.

Cet avertissement vous aide à éviter de partager accidentellement du contenu visuel sensible.

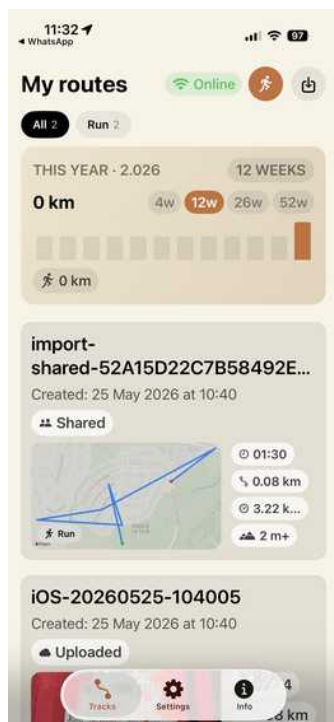
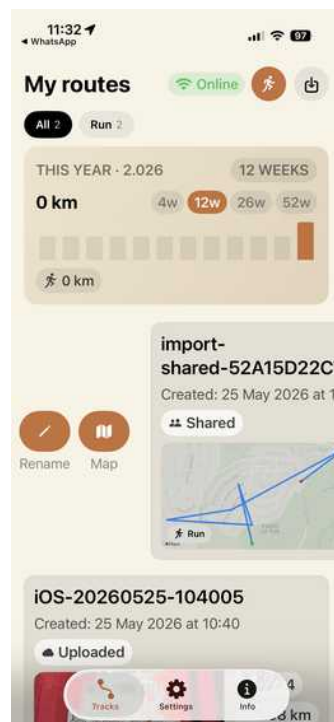


Avertissement de confidentialité — détection de visages

16. Importer un itinéraire

Pour importer un fichier d'itinéraire depuis une autre application :

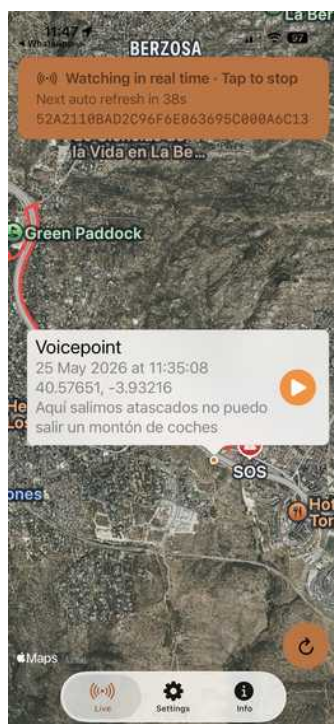
1. Depuis l'onglet **Traces**, appuyez sur l'**icône d'importation** (flèche de téléversement, coin supérieur droit de l'écran).
 2. Alternativement, ouvrez le fichier depuis une autre application et choisissez **FreedomTrack** comme destination via la feuille de partage iOS.
 3. L'itinéraire importé apparaît dans la liste avec le préfixe **import - shared - ...** et le badge **Partagé**.
-

*Itinéraire partagé importé dans la liste**Actions par glissement sur itinéraire partagé*

17. Recevoir un lien d'itinéraire partagé

Si quelqu'un vous envoie un lien de carte FreedomTrack (ex. : via WhatsApp) :

1. Appuyez sur le lien dans le message.
2. FreedomTrack s'ouvre automatiquement et charge l'itinéraire partagé.
3. L'itinéraire apparaît dans votre liste **Traces** avec le badge **Partagé**.
4. Vous pouvez voir l'itinéraire sur la carte, le renommer ou consulter toutes ses statistiques et ses points de passage.



Vue en direct — détail du point vocal



Vue en direct — itinéraire avec marqueurs

Regarder un itinéraire en direct en temps réel

Si l'expéditeur a partagé le lien **pendant un enregistrement actif**, l'application passe à l'onglet **En direct** et vous regardez son déplacement en temps réel.

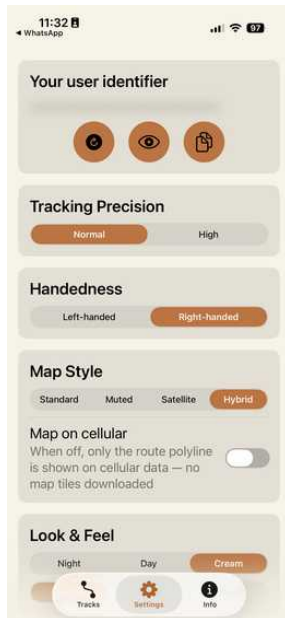
Interface de vue en direct :

- Une **bannière orange** en haut indique « *Regardez en temps réel • Appuyez pour arrêter* » avec un compte à rebours jusqu'au prochain rafraîchissement automatique (ex. : *Prochain rafraîchissement auto dans 38s*). L'identifiant de la trace observée est affiché en dessous.
- L'**itinéraire** de l'expéditeur est tracé sous forme de polyligne colorée sur la carte, se mettant à jour automatiquement à chaque cycle de rafraîchissement.
- Un **bouton de rafraîchissement** (flèche circulaire, en bas à droite) vous permet de forcer une mise à jour immédiate sans attendre le compte à rebours.
- Les **marqueurs de points vocaux** (icône microphone) apparaissent sur la carte partout où l'expéditeur a enregistré une note vocale. Appuyez sur un marqueur pour voir :
 - Date et heure de l'enregistrement
 - Coordonnées GPS
 - Le **texte transcrit** de la note
 - Un **bouton lecture** pour écouter l'enregistrement audio original
- Appuyez sur la bannière orange ou sur l'invite « **Appuyez pour arrêter** » pour cesser d'observer et revenir à la vue de carte normale.

La fréquence des mises à jour en direct dépend de la formule de l'expéditeur (délai de 5 minutes en Gratuit, délai de 1 minute en Expert).

18. Paramètres

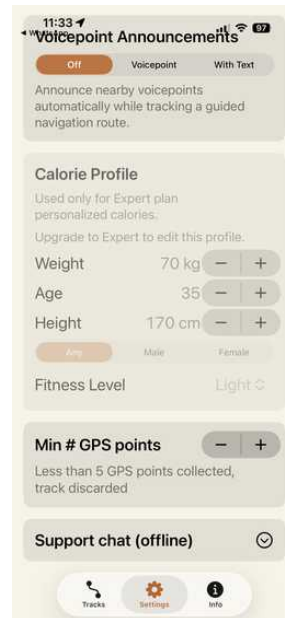
Accessible via l'onglet **Paramètres** (icône engrenage).



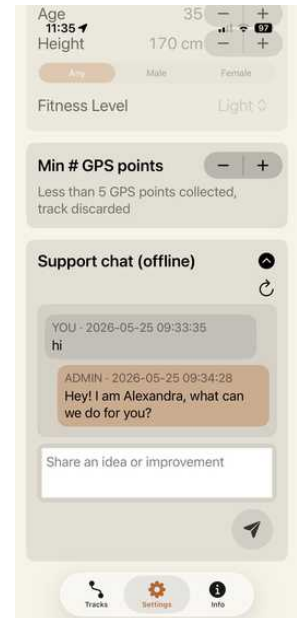
Paramètres — section supérieure



Paramètres — Apparence / Voix



Paramètres — Profil calorique /
GPS



Paramètres — Chat d'assistance

Votre identifiant utilisateur

Un identifiant unique assigné à votre instance de l'application. Utilisez les icônes à côté pour :

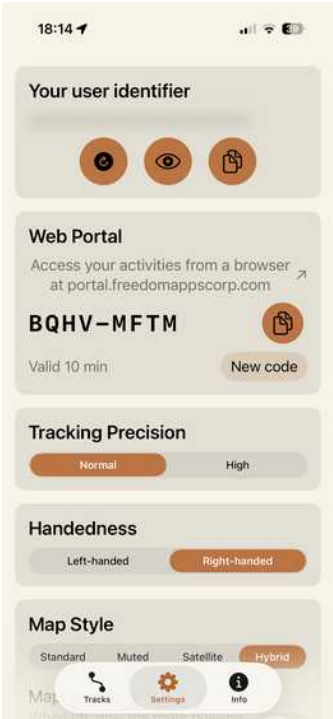
- **Actualiser** l'identifiant
- **Voir** en intégralité
- **Copier** dans le presse-papiers

Web Portal

Fournit un accès rapide au Portail d'Activité depuis un navigateur à portal.freedomappscorp.com.

- Un **Code d'accès** temporaire au format xxxx-xxxx est affiché, valide **10 minutes**.
- Appuyez sur l'**icône de copie** pour copier le code dans le presse-papiers.
- Appuyez sur **Nouveau code** pour générer un nouveau code quand l'actuel expire.

Utilisez ce code pour vous connecter au portail web — aucun ID de session requis.



Paramètres — Web Portal, code d'accès temporaire

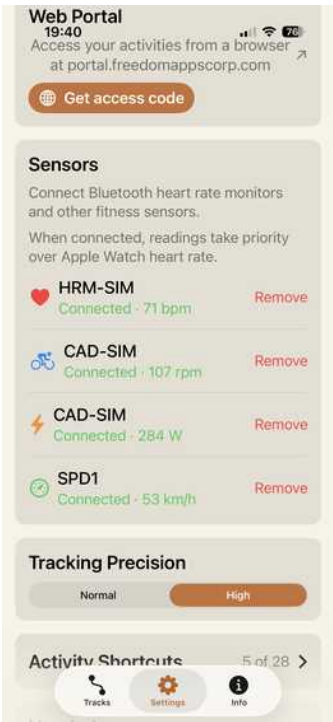
Capteurs

Connectez des moniteurs de fréquence cardiaque Bluetooth et d'autres capteurs de fitness depuis la section **Capteurs** dans Paramètres. Quand un capteur Bluetooth est connecté, ses données ont priorité sur celles de l'Apple Watch.

Types de capteurs pris en charge :

Type de capteur	Données fournies
HRM (Moniteur FC)	Fréquence cardiaque (bpm)
CAD (Capteur de cadence)	Cadence de pédalage (rpm)
CAD (Capteur de puissance)	Puissance (W)
SPD (Capteur de vitesse)	Vitesse (km/h)

Appuyez sur **Supprimer** à côté d'un capteur connecté pour le déconnecter.



Paramètres — capteurs Bluetooth connectés

Précision du suivi

Option	Description
Normale	Précision GPS équilibrée et consommation de batterie modérée
Élevée	Précision GPS maximale (consommation de batterie plus importante)

Latéralité

Ajuste la position des contrôles à l'écran pour plus de confort :

- Gaucher
- Droitier

Style de carte

Style	Description
Standard	Style Apple Maps par défaut
Atténué	Faible contraste, couleurs minimales
Satellite	Imagerie aérienne
Hybride	Imagerie aérienne avec étiquettes de routes

Carte sur données mobiles

Lorsque cette option est **désactivée**, seule la polyligne de l'itinéraire est tracée sur un fond blanc lors de l'utilisation des données mobiles — aucune tuile de carte n'est téléchargée, économisant ainsi les données mobiles.

Apparence

- **Thème** : Nuit • Jour • Crème
- **Couleur d'accentuation** : Orange • Vert • Bleu

Transcription vocale

Définit la langue utilisée pour transcrire les points vocaux. La valeur par défaut est **Auto (Appareil)**, qui utilise la langue système de l'appareil.

Guidage vocal aux tournants

Lorsque cette option est **activée**, l'application énonce à voix haute les instructions de tournant à venir lorsque vous suivez un itinéraire de navigation guidée.

Annonces de points vocaux

Contrôle la façon dont les points vocaux à proximité sont annoncés pendant la navigation guidée :

Option	Comportement
Désactivé	Aucune annonce
Point vocal	Son de carillon en passant devant un point vocal
Avec texte	Lit à voix haute la transcription du point vocal

Profil calorique (*formule Expert*)

Saisissez vos données physiques pour obtenir des estimations personnalisées de calories :

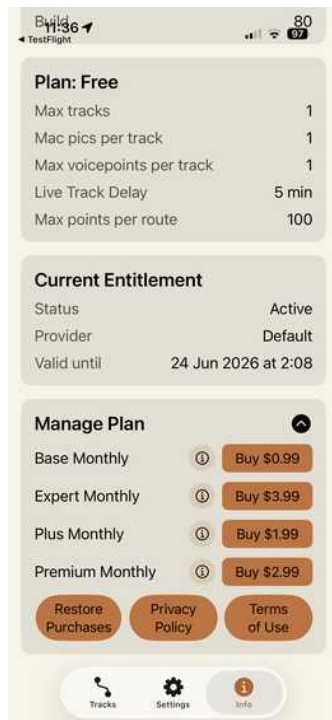
- **Poids** (kg) • **Âge** • **Taille** (cm) • **Sexe** • **Niveau de forme physique**

Nb min de points GPS

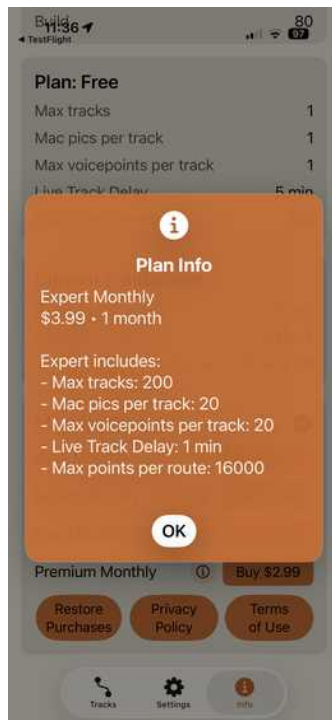
Le nombre minimum de points GPS nécessaires pour conserver une trace enregistrée. Les traces avec moins de points que ce seuil sont automatiquement supprimées.

19. Abonnements et formules

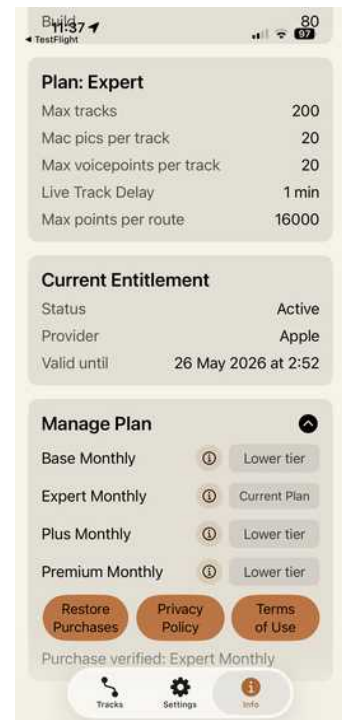
Accessible via l'onglet **Infos**.



Détails de la formule Gratuite



Infos de la formule Expert



Formule activée

Comparaison des formules

Pour une comparaison complète et à jour de toutes les formules et fonctionnalités disponibles, consultez :

<https://freedomtrack.freedomappscorp.com/plans/>

Gérer votre abonnement

- **Acheter** — S'abonner à la formule sélectionnée.
- **Restaurer les achats** — Restaure un abonnement précédemment souscrit sur un nouvel appareil.
- **Politique de confidentialité** — Ouvre la politique de confidentialité de l'application.
- **Conditions d'utilisation** — Ouvre les conditions générales d'utilisation de l'application.

La section **Abonnement actuel** affiche le statut de votre formule active, le fournisseur (Apple / Par défaut) et la date d'expiration.

20. Assistance

FreedomTrack inclut un chat d'assistance intégré accessible depuis **Paramètres** → **Chat d'assistance**.

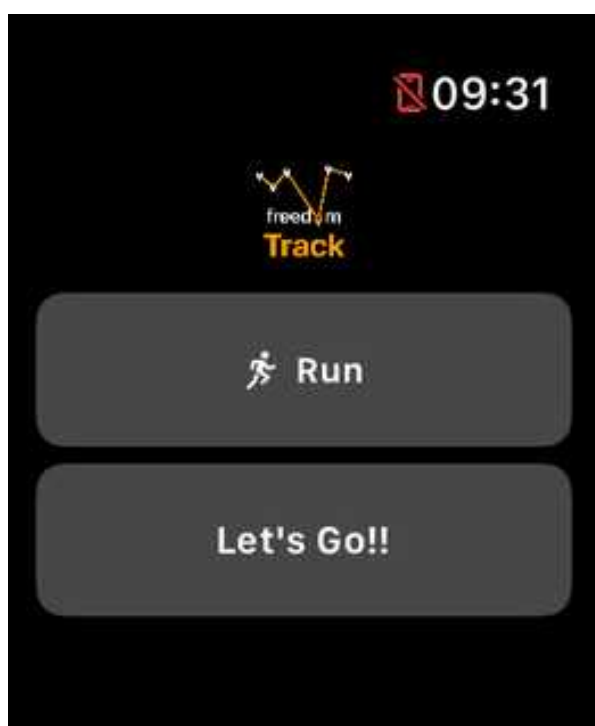
- Tapez votre question ou commentaire dans le champ de texte et appuyez sur le bouton **envoyer**.
- Les réponses de l'assistance apparaissent dans le fil de discussion.

- Le chat peut être disponible **hors ligne** (les réponses sont transmises lorsqu'une connexion est rétablie).

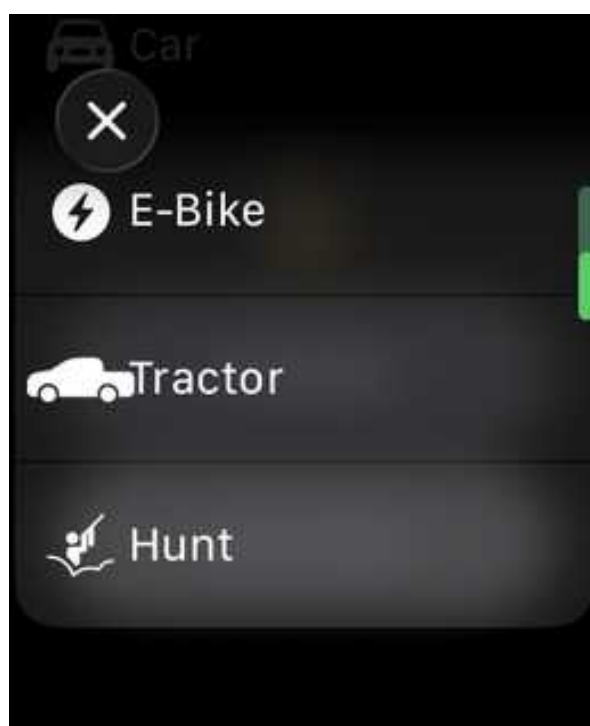
21. Application Apple Watch

L'application Apple Watch de FreedomTrack vous permet de démarrer, contrôler et arrêter des enregistrements GPS directement depuis votre poignet, sans toucher votre iPhone.

Prérequis : Apple Watch couplée à un iPhone avec FreedomTrack installé. L'application Watch s'installe automatiquement avec l'application iPhone.



App Watch — écran de démarrage



Sélecteur d'activité (liste étendue)

Démarrer un enregistrement depuis la Watch

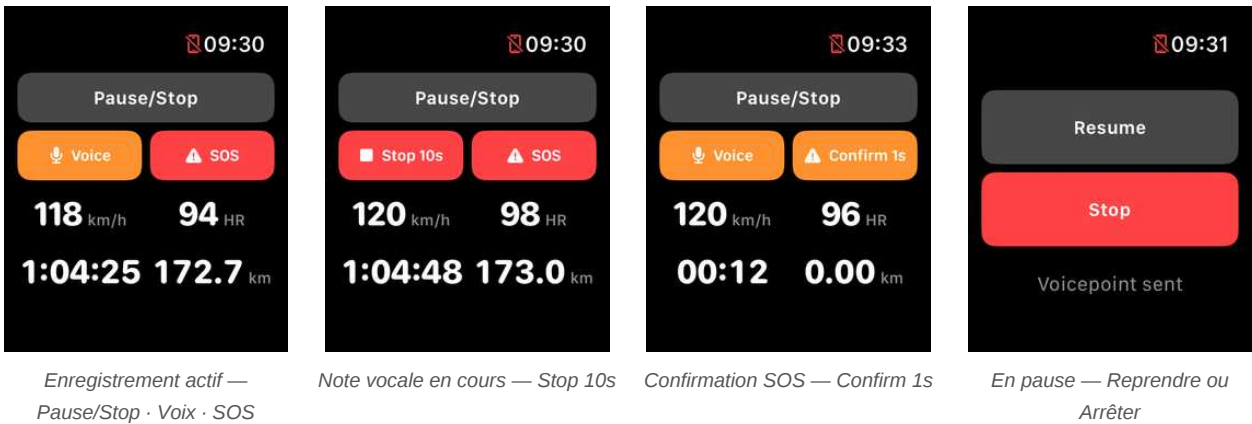
1. Ouvrez l'application **FreedomTrack** sur votre Apple Watch.
2. L'écran de démarrage affiche le logo FreedomTrack, l'**Activité** sélectionnée (par défaut : Course) et le bouton **Let's Go!!**.
3. Pour changer d'activité, appuyez sur le bouton d'activité. Une liste défilante apparaît : **Course • Vélo • Randonnée • Marche • Ski • E-Bike • Voiture • Chasse • Tracteur** (faites défiler pour voir plus). Appuyez pour sélectionner.
4. Appuyez sur **Let's Go!!** pour démarrer. La Watch se connecte à l'iPhone et l'enregistrement GPS commence immédiatement.

Contrôles de la Watch pendant l'enregistrement

Pendant l'enregistrement, la Watch affiche deux boutons d'action et un panneau de statistiques en temps réel :

Contrôle	Description
Pause/Stop (gris, haut)	Appuyer pour accéder aux options de pause et d'arrêt
Voix (orange, gauche)	Démarre l'enregistrement d'un point vocal à la position GPS actuelle
SOS (rouge, droite)	Envoie une alerte d'urgence

Le panneau de statistiques affiche en temps réel : **vitesse (km/h) • fréquence cardiaque (FC) • temps écoulé • distance (km)**



Enregistrer un point vocal depuis la Watch

Appuyez sur **Voix** pour démarrer l'enregistrement. Pendant l'enregistrement de la note :

- Le bouton **Voix** est remplacé par un compte à rebours **Stop 10s** — la note est sauvegardée automatiquement après 10 secondes, ou appuyez sur **Stop 10s** pour la sauvegarder immédiatement.
- Le bouton **SOS** reste disponible.

Envoyer une alerte SOS

Appuyez sur **SOS** pendant l'enregistrement. Un écran de confirmation remplace le bouton SOS par **Confirm 1s** — un compte à rebours d'1 seconde. Appuyez sur **Confirm 1s** pour envoyer l'alerte, ou attendez la fin du compte à rebours pour annuler.

État de pause

Appuyez sur **Pause/Stop** pour mettre en pause l'enregistrement. L'écran passe à :

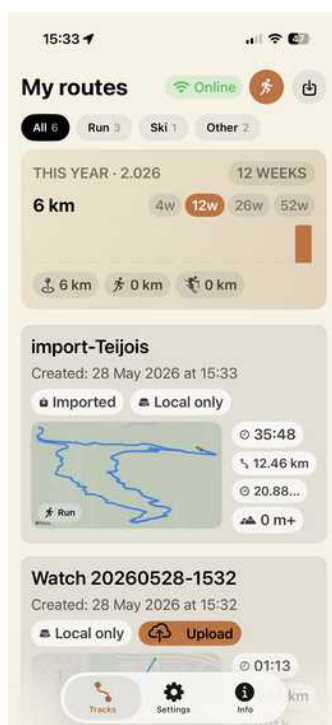
Contrôle	Description
Reprendre (gris, haut)	Continue l'enregistrement
Arrêter (rouge, pleine largeur)	Termine et sauvegarde l'enregistrement

Le message « **Point vocal envoyé** » apparaît brièvement après la sauvegarde réussie d'une note vocale.

Track créé par la Watch

Lorsqu'un enregistrement est arrêté sur la Watch, la trace est transférée vers l'iPhone et apparaît dans la liste **Traces** avec le nom watch AAAAMMJJ-HHMM et le statut **Local uniquement**. Elle peut ensuite être téléversée, partagée ou exportée comme n'importe quelle autre trace.

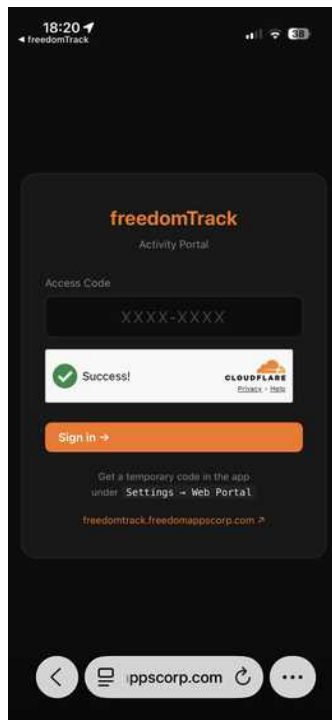
Remarque : Le suivi en direct et le Group Ride doivent être démarrés depuis l'application iPhone. L'application Watch est axée sur le contrôle de l'enregistrement et les points vocaux.



Track créé par la Watch dans Mes traces

22. Portail d'Activité (Web)

Le **Portail d'Activité FreedomTrack** est un tableau de bord web où vous pouvez consulter, analyser et explorer vos traces téléversées depuis n'importe quel navigateur, sur n'importe quel appareil.



Portail d'Activité — connexion

Connexion

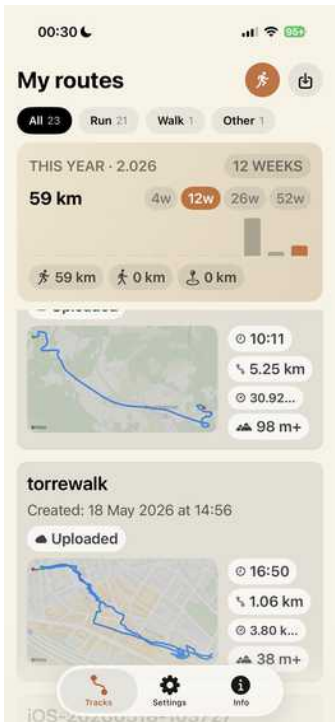
1. Ouvrez **portal.freedomappscorp.com** dans votre navigateur.
2. Obtenez un **Code d'accès** temporaire dans l'application sous **Paramètres** → **Web Portal**. Le code est au format **XXXX-XXXX** et valide **10 minutes**. Appuyez sur **Nouveau code** s'il a expiré.
3. Saisissez le code dans le champ **Code d'accès**. La protection anti-bots Cloudflare valide automatiquement.
4. Cliquez sur **Connexion** →.

Mon Activité — Traces

Après connexion, l'écran **Mon Activité** affiche :

- Tuiles de distance totale **Cette année** et **Année précédente**.
- Une liste de **TRACES** avec chaque trace téléversée : nom • date • type d'activité • distance • statut (**FERMÉ**) • icône étoile pour les traces avec score.

Appuyez sur n'importe quelle ligne pour ouvrir ses détails complets.



Mon Activité — liste des traces

Détails de la trace

La vue de détail comprend plusieurs sections :

Carte et graphiques : carte interactive avec la route complète en polyligne colorée et graphiques de performance — **Altitude (m)** (orange) et **Vitesse (km/h)** (bleu) le long du parcours.

INFO :

Champ	Description
ID de trace	Identifiant unique du serveur
Créé	Date et heure de début de l'enregistrement
Fermé	Date et heure de fin de l'enregistrement
Activité	Type d'activité (Course, Vélo, Randonnée, etc.)
Points GPS	Nombre total de points GPS de la trace

PERFORMANCE : Distance • Vitesse moyenne • Photos • Notes vocales • Alertes SOS.

TEMPS : Temps total • Temps en pause • Temps en mouvement.

ÉLÉVATION : Altitude de départ • Altitude d'arrivée • Montée totale (↑) • Descente totale (↓).



Carte de l'itinéraire et graphiques de performance



Statistiques, élévation et analyse IA

Analyse IA et Splits par km

ANALYSE IA fournit un **score de performance** numérique et des notes de qualité automatiques :

- Disponibilité des données de fréquence cardiaque pour améliorer le score
- Segments GPS/vitesse aberrants détectés dans le flux
- Suggestions pour améliorer la fiabilité du score (ex. : *Ajouter des échantillons de fréquence cardiaque*)

Le tableau des **Splits par km** décompose l'itinéraire en segments de 1 km : numéro • distance • temps • allure • vitesse moyenne • FC moyenne.

En bas, **PHOTOS** affiche des vignettes de toutes les photos prises pendant l'itinéraire.



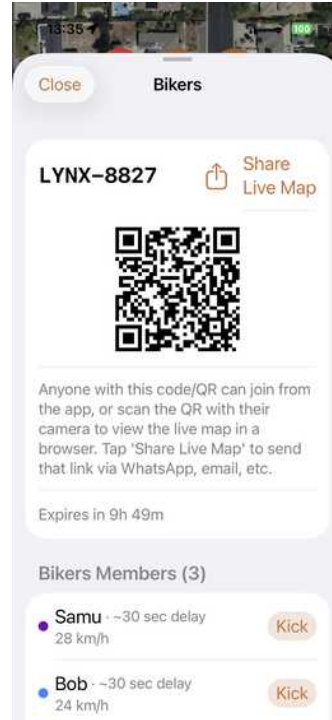
Analyse IA, splits par km et photos

23. Group Ride

Group Ride permet à plusieurs utilisateurs de suivre et de voir leurs positions GPS en direct sur une carte partagée lors d'une activité de groupe, sans avoir besoin d'échanger de numéros de téléphone.



Group Ride — carte en direct avec les positions des membres



Panneau de groupe — code, QR et liste des membres

Créer un groupe

1. Démarrez un enregistrement sur l'écran **Suivi**.
2. Appuyez sur l'**icône groupe** (bouton à trois personnes, en bas à droite de la carte).
3. Donnez un nom à votre groupe (ex. *Cyclistes*).
4. Le **panneau du groupe** s'ouvre et affiche :
 - Un **code de groupe** court au format LYNX-XXXX.
 - Un **code QR** que les autres peuvent scanner pour rejoindre.
 - Un bouton **Partager la carte en direct** pour envoyer le lien via WhatsApp, e-mail, etc.
 - Un **délai d'expiration** — la session de groupe est valable environ 10 heures.

Rejoindre un groupe

Il existe trois façons de rejoindre un Group Ride actif :

- **Par code** — Saisissez le code LYNX-XXXX dans l'application FreedomTrack.
- **Par QR** — Scannez le code QR avec l'appareil photo de votre iPhone. Ouvre la carte en direct directement dans FreedomTrack.
- **Par lien** — Appuyez sur le lien partagé pour ouvrir la carte en direct dans un navigateur ou dans l'application.

Carte du groupe en direct

Une fois les membres rejoints, toutes leurs positions apparaissent sur la carte **Suivi** en temps réel :

- Chaque membre est représenté par un avatar coloré avec son **nom**.
- Les positions se mettent à jour en continu pendant l'activité.
- Les **alertes SOS** envoyées par n'importe quel membre apparaissent comme un marqueur rouge sur la carte.

Gérer le groupe

Appuyez sur l'**icône groupe** (en bas à droite de la carte, avec un badge indiquant le nombre de membres) pour ouvrir le panneau du groupe à tout moment :

Champ	Description
Code du groupe	Le code `LYNX-XXXX` que les autres utilisent pour rejoindre
Code QR	Code scannable pour rejoindre depuis l'app ou voir dans un navigateur
Partager la carte en direct	Ouvre la feuille de partage iOS pour envoyer le lien
Expire dans	Temps restant avant la fermeture de la session de groupe
Liste des membres	Nom · délai de mise à jour approximatif · vitesse actuelle (km/h)
Exclure	Retire un membre spécifique du groupe

Remarque : Le suivi en direct et le Group Ride fonctionnent simultanément. Les membres qui rejoignent via un navigateur peuvent voir la carte en direct mais ne peuvent pas diffuser leur propre position — l'application FreedomTrack est nécessaire pour une participation complète.