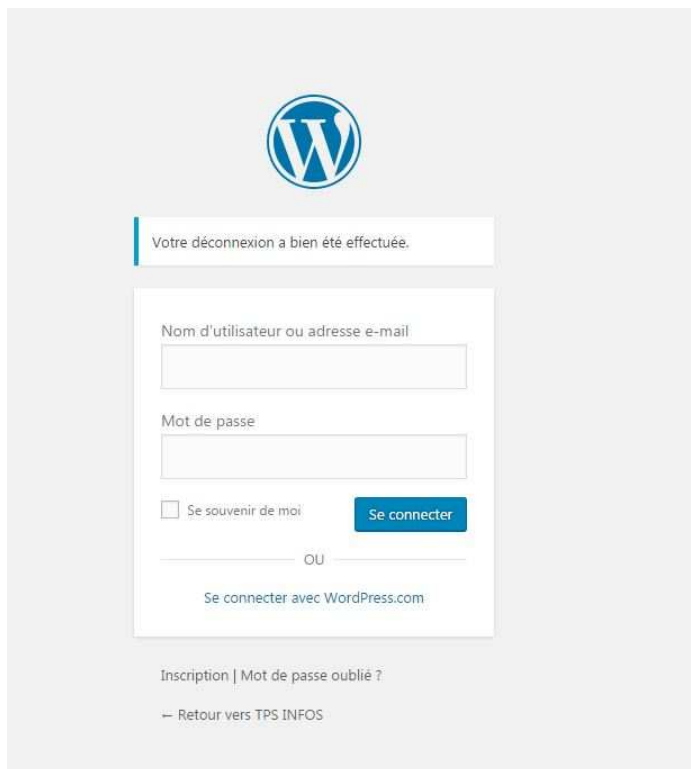


PARTAGER VOS PARCOURS

1.CONNECTION

Vous devez dans un premier temps vous connecter : <http://www.trail-running-savoie.fr/wp-admin>

Vous arrivez sur cette fenêtre. Il suffit de remplir votre nom utilisateur et votre mot de passe saisis lors de l'inscription :



The image shows the WordPress login interface. At the top center is the WordPress logo. Below it is a message box that says "Votre déconnexion a bien été effectuée." (Your disconnection has been successfully performed). Underneath is a login form with two input fields: "Nom d'utilisateur ou adresse e-mail" (Username or email address) and "Mot de passe" (Password). There is a checkbox for "Se souvenir de moi" (Remember me) and a blue "Se connecter" (Log in) button. Below the form, there is a link for "Se connecter avec WordPress.com" (Log in with WordPress.com) and a separator line with "OU" (OR) in the middle. At the bottom of the form area, there are links for "Inscription" (Registration) and "Mot de passe oublié ?" (Forgot password?). At the very bottom, there is a link: "— Retour vers TPS INFOS" (Return to TPS INFOS).

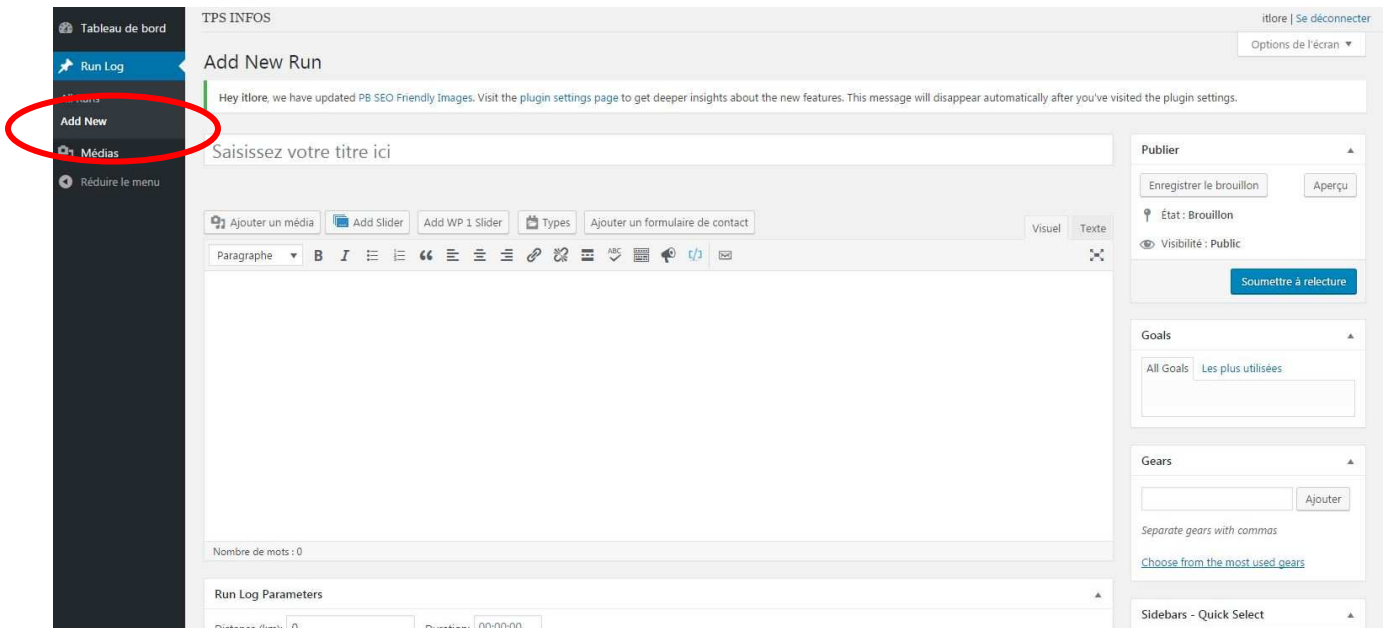
Vous arriverez ensuite à cet espace :



The image shows a screenshot of the WordPress dashboard. On the left is a dark sidebar menu with items: "Tableau de bord" (Dashboard), "Run Log", "Médias" (Media), and "Réduire le menu" (Collapse menu). The main content area has a header with "TPS INFOS" on the left and "itlore | Se déconnecter" (itlore | Log out) on the right. Below the header is a notification bar: "Hey itlore, we have updated PS SEO Friendly Images. Visit the plugin settings page to get deeper insights about the new features. This message will disappear automatically after you've visited the plugin settings." Below the notification are three large dashed boxes, each containing the text "Glissez les blocs ici" (Drag blocks here). At the bottom right of the dashboard, there are two dropdown menus: "Options de l'écran" (Screen options) and "Aide" (Help).

2. Ouverture de votre parcours

Sur votre espace, allez dans run log / add news

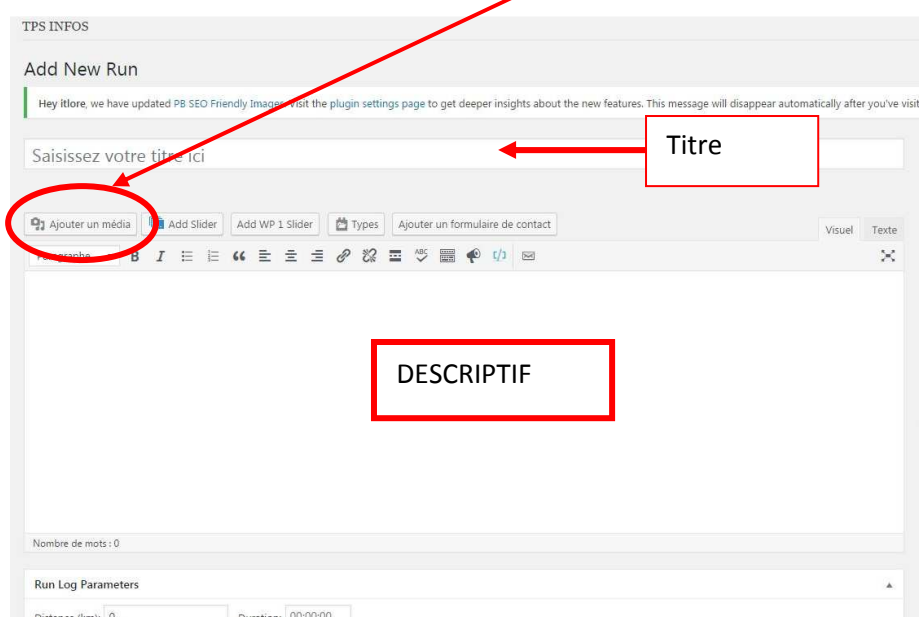


Vous découvrez votre espace d'écriture.

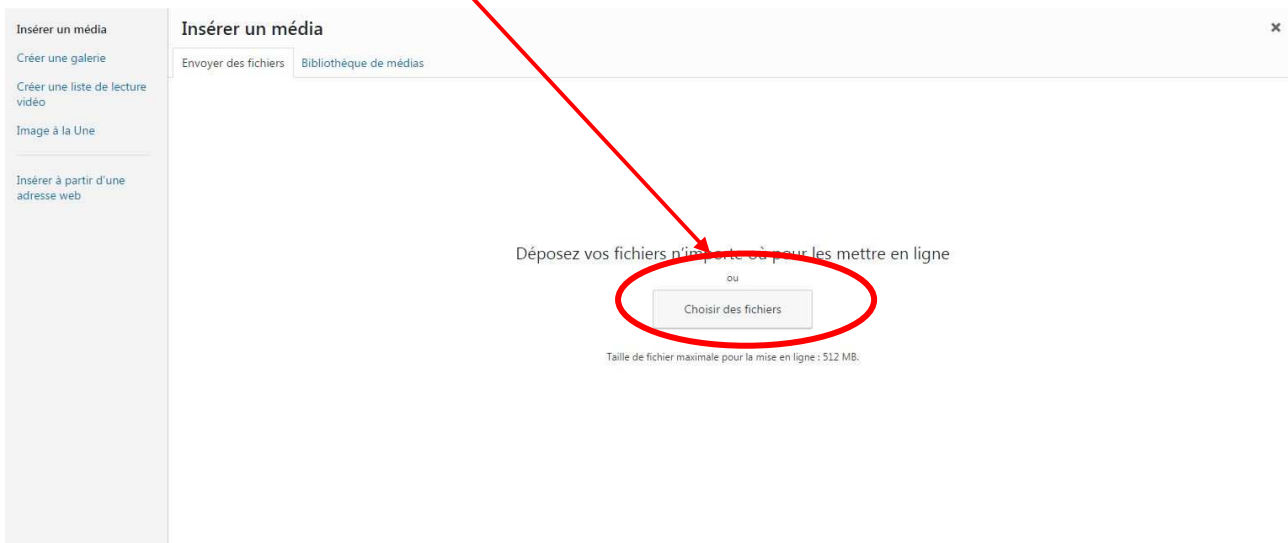
3. Création de votre parcours

Dans la fenêtre précédente, vous saisissez votre titre et commencez à décrire votre parcours dans la fenêtre d'édition.

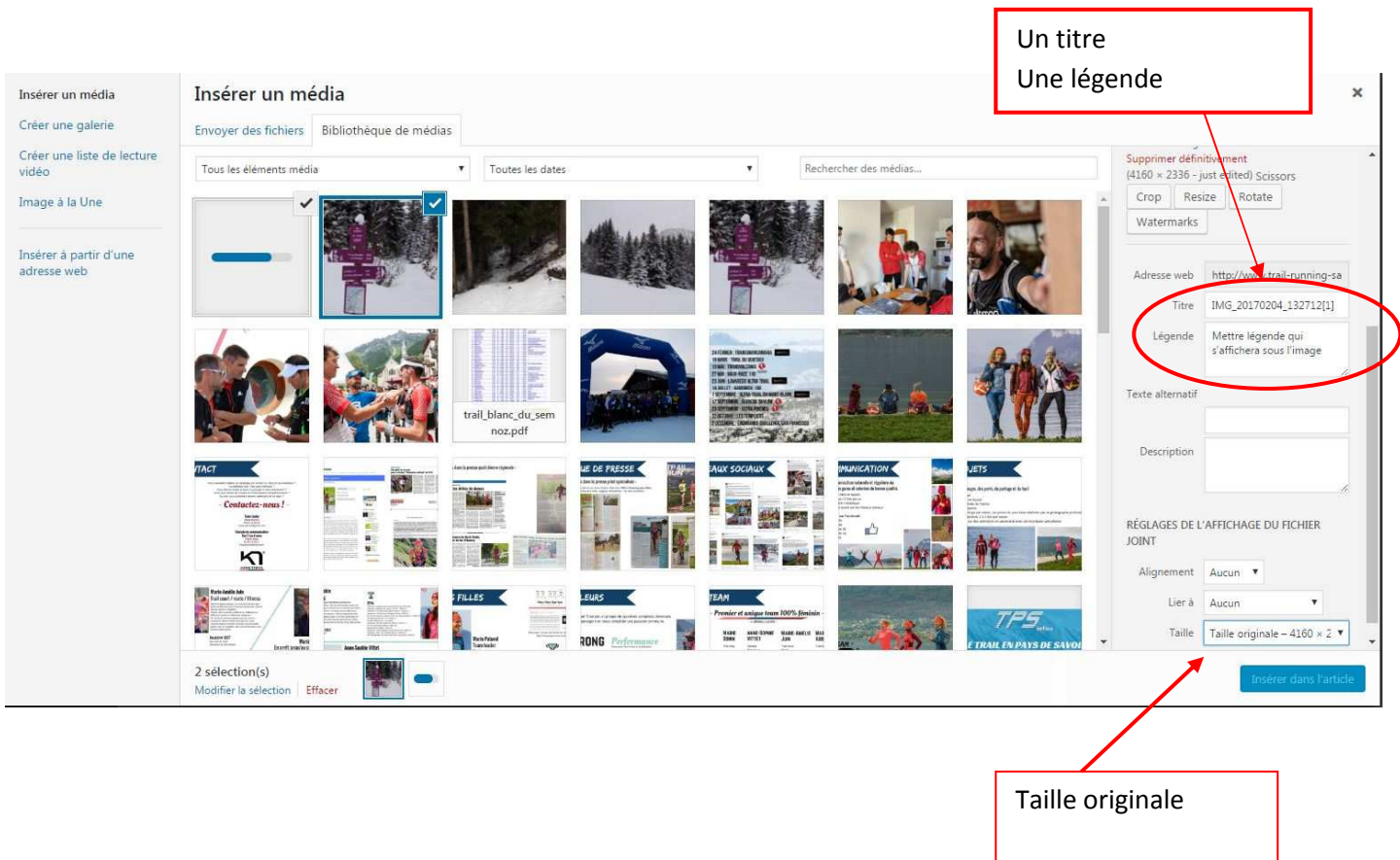
Vous pouvez ajouter des photos. Dans ce cas, allez sur "Ajouter un média"



Une fenêtre s'ouvre ; choisissez votre fichier



Pour optimiser l'affichage renseignez les paramètres suivants :



Voici ce que cela donne :

4. Renseigner les données de votre parcours

À la suite de votre descriptif, reste les données à partager avec les lecteurs. Vous les trouvez à la fin du formulaire.

Vous pouvez renseigner vos distances ... à la main ou insérer directement une publication strava, endomondo ou garmin en intégrant le numéro de l'activité ; n'oubliez pas de rendre public vos tracés



5. Soumettre votre parcours à la validation

Il ne vous reste plus qu'à soumettre votre parcours à la validation ;)

The screenshot shows the 'Add New Run' interface. The main content area displays the title 'LE CHINAILLON - LE GRAND BORNAND (74)' and a draft status. The right sidebar contains a 'Publier' section with a 'Soumettre à relecture' button circled in red. Below the main content area, there is a photo of a snowy forest with trail markers. The markers include 'Sur le Mont alt. 1440m LE GRAND BORNAND', 'P Les Mouilles Ch20 Le Chailillon 0h50', and 'Le Mont P 0h25'.