

CALCULATEUR DE DISTANCE

Comment puis-je définir l'objectif de mon calculateur de distance dans le Centre du participant et comment puis je le modifier?

Une fois que vous aurez ouvert une session (voir les étapes ci-dessous), vous pourrez accéder à votre Centre du participant. Cliquez sur l'onglet « Profil ». À droite, vous trouverez ensuite l'option « Distance cible ». En cliquant sur cette option, vous pourrez modifier la distance cible (distance à parcourir) et la distance que vous avez parcourue jusqu'à maintenant en kilomètres. Vous pouvez modifier ou mettre à jour cette section comme bon vous semble. À noter : pour faire une mise à jour de cette section, vous devez le faire manuellement — cette section ne peut se mettre à jour automatique. Cela signifie que si vous avez déjà inscrit 10 km et que vous souhaitez en ajouter 5, vous devrez inscrire le nouveau total, soit 15 km.

Comment se connecter au Centre du participant?

- Rendez-vous au www.tourmyelome.ca
- Cliquez sur « S'IDENTIFIER » dans le menu du haut à droite.
- Saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.
- Cliquez sur « CONNEXION ».
- Sélectionnez l'événement auquel vous participez.

Remarque : Si la connexion est déjà établie lorsque vous visitez le www.tourmyelome.ca un lien pour « Mon Centre du participant » apparaîtra dans le menu supérieur de droite au lieu de « S'IDENTIFIER ».

Voyez la vidéo expliquant comment modifier votre objectif de distance à parcourir à partir de votre centre de participant, en cliquant [ici](#).

Comment définir mon objectif de distance cible et mon défi?

Les possibilités de défi personnel sont infinies!

Le nouveau calculateur de distance est un outil facultatif. Que vous participiez à l'événement en personne ou créez votre propre défi à distance, l'important est de rester positif, actif et de continuer à avancer! Nous vous accompagnerons à chaque étape, quelle que soit la distance que vous souhaitez parcourir.

Comment définir votre objectif pour le calculateur de distance :

- Fixez-vous un objectif personnel de distance à parcourir avant de vous inscrire à la Marche Myélome Multiple – 5 km, 50 km, 500 km... à vous de décider selon vos capacités!
- Inscrivez-vous sur le site Web www.tourmyelome.ca à la randonnée à vélo de l'une des communautés participantes. S'il n'y a pas de randonnée à vélo dans votre région, vous pouvez vous inscrire au Tour Myélome Canada virtuelle [ici](#).
- Suivez vos progrès au cours du printemps et de l'été en utilisant le moniteur d'activité physique de votre choix (téléphone intelligent, montre intelligente, Fitbit, etc.).
- Connectez-vous au Centre du participant de votre Tour Myélome Canada et mettez à jour vos progrès en utilisant la nouvelle fonction de distance personnalisée.
- Encouragez votre réseau à vous parrainer. Que vous contactiez votre réseau via le Centre du participant ou par courriel pour obtenir des dons, faites preuve de créativité dans votre collecte de fonds en l'associant à votre objectif de distance à parcourir. Par exemple, les donateurs pourraient verser X \$ par kilomètre ou faire un don de X \$ pour chaque étape franchie, ou vous pourriez vous mettre au défi de parcourir un nombre de kilomètres équivalent à la valeur reçu en dons... les possibilités sont infinies.