

# UX/DESIGN

AMINE CHIKH

## INTERVIEW 1

### INSIGHT POUR ANTOINE

Antoine, 29 ans, PDG d'une entreprise d'énergie renouvelable française, vivant à Lisbonne, au Portugal, semble être un individu actif et engagé dans diverses activités sportives, en particulier la course.

#### Passion pour la course :

- Antoine a une passion marquée pour la course à pied, qu'il pratique régulièrement, avec une fréquence de trois fois par semaine lorsqu'il est dans une bonne habitude.
- Il diversifie également ses activités sportives en s'entraînant de temps en temps au tennis, au kite surf, à la voile, au ski et au surf.

#### Dernière course :

- Sa dernière course, à Sydney 2 en août 2019, était une expérience positive. Il a apprécié le parcours le long de la baie de Bondi, malgré le manque de jalons indicateurs de kilométrage.
- Sa préparation pour la course a impliqué des courses à travers des collines, mais il aurait aimé avoir plus de sessions d'entraînement par semaine.

#### Préparation et Priorités :

- Antoine reconnaît qu'il aurait dû fixer ses priorités en augmentant la fréquence de ses courses pour améliorer son rythme.
- Il envisage de courir au moins trois fois par semaine pour atteindre des performances plus rapides.

#### Hydratation :

- Malgré un rappel sur l'importance de ne pas boire d'alcool avant une course, Antoine a admis avoir consommé de l'alcool la veille de sa dernière course.

- Il souligne l'importance de s'hydrater la veille et de gérer l'hydratation pendant la course, optant pour des gorgées régulières plutôt que de boire en grande quantité à la fois.

## Préparation à l'Hydratation:

- Pour sa dernière course, Antoine n'a pas préparé son processus d'hydratation, comptant sur les stands avec des tasses d'eau le long du parcours.
- Il reconnaît que pour des courses plus longues, il pourrait nécessiter une préparation plus détaillée.

## Prochaine course

- Antoine envisage de s'inscrire au semi-marathon de Paris en mars, mais il hésite et considère également des options plus proches de Lisbonne.
- Cette prochaine course représente une opportunité pour lui de se fixer de nouveaux objectifs et de se préparer de manière plus intensive.

En conclusion, Antoine semble être un amateur de course passionné, mais il reconnaît également la nécessité d'une meilleure planification et préparation pour optimiser ses performances. La prochaine course pourrait être l'occasion idéale pour mettre en pratique ces leçons apprises et améliorer ses résultats.

# INTERVIEW 2

## INSIGHT POUR GUILLAUME

Guillaume, 30 ans, directeur des ventes à Paris, France, partage des détails intéressants sur sa passion pour la course, son expérience récente de marathon et ses perspectives pour les courses à venir.

## Passion pour la course :

- Guillaume pratique le rugby depuis 10 ans, mais a également une routine de course régulière, courant entre 8 et 15 km plusieurs fois par semaine.
- Il souligne l'aspect social de la course, préférant courir avec des amis, et il utilise la course comme un moyen d'équilibrer son amour pour la nourriture et les fêtes.

## Dernière course :

- Son premier marathon a eu lieu il y a 6 semaines, une expérience mémorable avec des amis et même une proposition de sa petite amie à l'arrivée.

- Guillaume a ressenti la pression due à la distance inédite, réalisant l'importance de l'hydratation et de la nutrition pendant la course.

## Préparation et Priorités :

- Sa préparation pour le marathon a été influencée par des changements de poids, des blessures au rugby et une reprise de l'entraînement en septembre.
- Il souligne la difficulté de courir 30 km deux semaines avant le marathon, se rendant compte de l'importance de l'hydratation et de l'alimentation pendant ces longues distances.

## Hydratation :

- Guillaume admet ne pas s'être hydraté correctement lors de sa première course de 30 km, ne buvant pas avant de partir.
- Il a utilisé Aquareus et des fruits comme sources d'hydratation pendant la course, mais a eu des difficultés à partir du 20e kilomètre.

## Préparation à l'Hydratation :

- Guillaume a sous-estimé l'importance de s'hydrater avant sa course de 30 km. Utilisant Aquareus et des bananes, il a ressenti des difficultés après le 20e kilomètre, soulignant l'essentielle leçon d'hydratation sur des distances plus longues. Pour l'avenir, il prévoit une approche plus sérieuse avec de l'eau et des collations au-delà de 15 km.

## Prochaine course

- Guillaume a l'intention de participer au prochain semi-marathon en mars et prévoit également de courir en tant que "pinoir" sur 10 à 15 km lors du prochain marathon pour soutenir un ami.
- Il explique le concept de "pins" et comment cela peut aider à maintenir un rythme soutenu sur de longues distances.

En résumé, Guillaume combine sa passion pour la course avec une approche sociale, tirant des leçons de ses expériences passées pour améliorer sa préparation, son hydratation et sa nutrition. Ses futurs objectifs de semi-marathon et de course "pinoir" montrent un engagement continu envers le monde de la course à pied.

# INTERVIEW 3

## INSIGHT POUR GUILLEMETTE

Guillemette, une comptable freelance de 31 ans résidant à Nantes, France :

## Impact sur la performance athlétique :

- Pour Guillemette, maintenir une hydratation adéquate est essentiel pour optimiser ses performances lors de ses sessions de course.
- Une hydratation insuffisante peut entraîner une baisse de ses capacités physiques et mentales, compromettant ainsi ses résultats.

## **Risques de déshydratation :**

- En raison de sa grossesse, Guillemette a été contrainte de réduire ses activités de course pendant neuf mois.
- Cependant, elle reconnaît l'importance de maintenir une hydratation adéquate pour éviter les symptômes désagréables tels que nausées, crampes et fatigue, qui pourraient interférer avec son bien-être général.

## **Préparation physique et hydratation :**

- Guillemette reconnaît l'importance de l'hydratation dans sa routine d'entraînement.
- Elle s'efforce de boire au moins un litre d'eau après chaque séance pour limiter les douleurs musculaires et veille à rester hydratée avant même de commencer sa course.

## **Gestion de l'hydratation pendant la course :**

- Bien que consciente de l'importance de s'hydrater pendant ses courses, Guillemette reconnaît qu'elle pourrait améliorer sa stratégie d'hydratation.
- Elle a réalisé qu'une seule offre d'eau à mi-chemin lors des courses de 10 km n'est peut-être pas suffisante pour maintenir son niveau d'hydratation optimal.

## **Apprentissage continu :**

- Guillemette tire des leçons de ses expériences passées et envisage d'améliorer sa gestion de l'hydratation en se concentrant sur une hydratation plus régulière et stratégique tout au long de ses courses.
- Cette prise de conscience démontre son engagement à optimiser ses performances sportives grâce à une meilleure gestion de l'hydratation.

# INTERVIEW 4

## **INSIGHT POUR JOE**

Joe, un traducteur britannique de 30 ans vivant à Lisbonne, au Portugal.

## **Impact sur la course :**

- Pour Joe, la course est une pratique régulière qui offre un effet méditatif et bénéfique pour sa santé mentale.

- Bien qu'il ne participe pas souvent à des courses officielles, son expérience lors du semi-marathon de Lisbonne en 2019 illustre l'importance de l'hydratation pour maintenir des performances optimales et éviter les difficultés liées à la déshydratation.

## **Expérience du semi-marathon :**

- Malgré une vue agréable le long de la rivière, Joe a trouvé la course difficile en raison de la chaleur et d'une stratégie de course trop agressive.
- Cette expérience souligne l'impact direct de l'hydratation sur la capacité à maintenir un rythme soutenu et à éviter l'épuisement.

## **Préparation physique :**

- Joe s'est entraîné avec un ami, progressivement en augmentant les distances et en améliorant les temps.
- Cependant, il reconnaît le besoin d'une préparation plus rigoureuse, notamment en se concentrant sur des distances plus proches de la course réelle.

## **Gestion de l'hydratation :**

- Joe reconnaît l'importance de s'hydrater avant, pendant et après la course.
- Cependant, il a rencontré des difficultés lors du semi-marathon en raison d'une hydratation insuffisante, soulignant l'importance de rester vigilant et préparé en toutes circonstances.

## **Leçons apprises :**

- Joe reconnaît l'importance de fixer des objectifs réalistes en termes de rythme et de préparation physique.
- Sa tentative de battre un objectif de temps irréaliste lors du semi-marathon a mis en évidence l'importance de l'humilité et de la préparation adéquate pour optimiser les performances et éviter les risques liés à la déshydratation.

# INTERVIEW 5

## **INSIGHT POUR NATHAN**

Nathan, un entrepreneur américain de 39 ans dans l'agriculture, résidant à Lisbonne, au Portugal.

## **Gestion de l'hydratation avant la course :**

- Nathan reconnaît la difficulté à s'hydrater avant la course en raison de douleurs à l'estomac.

- Il préfère boire quelques heures avant l'effort pour éviter l'inconfort, soulignant ainsi l'importance de planifier une hydratation adéquate avant le départ.

## **Hydratation pendant la course :**

- Bien que Nathan ne prépare pas spécifiquement son hydratation pendant la course, il reconnaît l'importance de ne pas partir déshydraté.
- Cependant, il admet une gestion insuffisante de son hydratation après l'effort, ce qui le laisse souvent déshydraté, compromettant ainsi ses performances et son bien-être.

## **Impact sur la performance physique et mentale :**

- Nathan décrit la course comme un moyen de guérir une gueule de bois et de clarifier ses pensées, soulignant ainsi l'aspect méditatif et thérapeutique de cette activité pour lui.
- Cependant, il reconnaît que la déshydratation peut altérer ses performances et sa clarté mentale, ce qui compromet son expérience de course.

## **Expérience passée avec la déshydratation :**

- Nathan a vécu des expériences où la déshydratation a eu un impact négatif sur son corps et son esprit, ralentissant ses pensées et son corps, et affectant sa capacité à poursuivre ses activités.
- Ces moments difficiles soulignent l'importance critique de rester hydraté pour maintenir des performances optimales et éviter les risques pour la santé.

## **Leçons apprises et précautions futures :**

- Nathan reconnaît l'importance de porter une attention particulière à son hydratation et envisage de ne plus jamais se promener sans accès à de l'eau.
- Cette prise de conscience met en lumière l'importance de la prévoyance et de la préparation pour garantir une hydratation adéquate pendant les activités physiques.

# INTERVIEW 6

## **INSIGHT POUR WILLIAM**

William, un comptable français de 33 ans vivant à Paris, en France, et passionné de course d'ultra-trails.

## **Préparation et performance athlétique :**

- William s'entraîne intensément pour les ultra-trails, nécessitant une endurance et une résistance exceptionnelles.
- Sa préparation rigoureuse et son engagement lui permettent de courir régulièrement, avec des cycles d'entraînement bien définis, soulignant ainsi l'importance de l'hydratation dans le maintien de ses performances physiques et mentales lors d'efforts extrêmes.

## **Expérience en course :**

- William a participé à des courses d'ultra-trails de grande envergure, notamment les Championnats du monde de course en cour en 2021, où il a parcouru 220 km en 34 heures.
- Son expérience souligne l'importance de l'hydratation pour supporter des distances extrêmes et des conditions climatiques variables, tout en mettant en avant la nécessité de gérer efficacement son hydratation pour éviter les complications telles que l'hypothermie.

## **Stratégies d'hydratation :**

- Bien que William admette être un "mauvais élève" en matière d'hydratation, il reconnaît l'importance de maintenir un équilibre hydrique adéquat pendant ses courses d'ultra-trails.
- Il favorise les boissons énergisantes, le coca-cola, et les acides aminés BCAA pour reconstituer ses réserves et lutter contre la fatigue, soulignant ainsi l'importance de choisir les bonnes options d'hydratation pour optimiser ses performances.

## **Expériences passées avec la déshydratation :**

- William a connu des situations où une mauvaise gestion de l'hydratation a eu un impact négatif sur ses performances et son bien-être.
- Des épisodes de manque de sel et de déshydratation ont mis en évidence l'importance cruciale de planifier et de prévoir des approvisionnements en eau et en électrolytes pour éviter les risques pour la santé et maintenir des performances optimales.

## **Leçons apprises et ajustements futurs :**

- William tire des leçons de ses expériences passées et envisage des ajustements pour améliorer sa gestion de l'hydratation.
- Il reconnaît l'importance de l'accessibilité des boissons énergisantes et des suppléments nutritionnels appropriés pendant ses courses, soulignant ainsi la nécessité d'une planification minutieuse et de la prévoyance pour garantir une hydratation adéquate pendant les efforts prolongés.

# Voici les 6 insights en communs

## **Préparation et performance athlétique :**

- Tous reconnaissent l'importance de la préparation physique et mentale pour optimiser leurs performances sportives.
- Que ce soit pour des courses de longue distance, des marathons ou des activités plus courtes, une préparation rigoureuse est essentielle pour atteindre leurs objectifs.

## **Hydratation pendant l'effort :**

- Chacun souligne l'importance cruciale de maintenir une hydratation adéquate pendant l'effort pour éviter la déshydratation, la fatigue et les performances altérées.
- Ils reconnaissent également l'impact direct de l'hydratation sur leur capacité à maintenir un rythme soutenu et à éviter l'épuisement.

## **Gestion des priorités et des objectifs :**

- Certains ont réalisé qu'ils devaient ajuster leurs priorités en termes d'entraînement et de compétition pour atteindre des performances optimales.
- Ils envisagent d'augmenter la fréquence de leurs courses ou d'adopter une approche plus sérieuse en matière d'hydratation et de nutrition pour atteindre leurs objectifs.

## **Expérience passée avec la déshydratation :**

- Plusieurs ont vécu des expériences où une mauvaise gestion de l'hydratation a eu un impact négatif sur leurs performances et leur bien-être général.
- Ces moments difficiles les ont amenés à prendre conscience de l'importance critique de rester hydratés pour maintenir des performances optimales et éviter les risques pour la santé.

## **Leçons apprises et ajustements futurs :**

- Tous envisagent des ajustements dans leur routine d'entraînement, leur stratégie d'hydratation ou leurs objectifs futurs en tirant des leçons de leurs expériences passées.
- Ils reconnaissent l'importance de l'apprentissage continu et de l'adaptation pour progresser dans leur pratique sportive.

## **Passion pour la course :**

- En dépit des défis rencontrés, tous partagent une passion profonde pour la course à pied et reconnaissent les bienfaits physiques, mentaux et sociaux qu'elle leur apporte.
- Cette passion les motive à surmonter les obstacles et à poursuivre leurs objectifs sportifs avec détermination et engagement.