



Audit et Insights

Rapport D'Interview

Analyse des résultats et des insights

2024





1

Insights relevés

6 par Interviews

Anaëlle

Avis d'Anaëlle, 29 ans, Consultante, Française, Paris, France :

Priorité à l'Achèvement Plutôt Qu'aux Objectifs de Temps

Source :Anaëlle

Détail :Anaëlle a exprimé un changement d'approche pour le prochain marathon, privilégiant l'achèvement à la réalisation d'un temps spécifique.

Importance des Programmes d'Entraînement Personnalisés

Source :Anaëlle

Détail :Anaëlle a souligné une expérience négative avec une application d'entraînement pour marathon qui ne s'adaptait pas à sa forme physique et à sa structure.

Expérimentation avec les Méthodes d'Hydratation

Source :Anaëlle

Détail :Anaëlle a mentionné son prochain essai avec une gourde, exprimant l'espoir qu'elle ne la dérange pas pendant les courses.

Impact Émotionnel d'une Expérience Négative de Course

Source :Anaëlle

Détail :Anaëlle a partagé son expérience difficile lors du semi-marathon de Caen, où un entraînement inadéquat a conduit à une défaillance physique.

Défis Pratiques liés à l'Hydratation pendant les Courses

Source :Anaëlle

Détail :Anaëlle a rencontré des défis pratiques liés à l'hydratation en course,

Impact de l'Hydratation sur la Performance

Source :Anaëlle

Détail : Anaëlle a partagé une expérience de baisse d'énergie pendant une course en raison de l'oubli de sa bouteille d'eau par temps chaud.

Antoine

Avis d'Antoine, 29 ans, PDG d'une entreprise d'énergies renouvelables, Français, résidant à

Polyvalence des Activités Sportives

Source : Antoine

Détail : Antoine pratique régulièrement la course à pied, tout en explorant le tennis et le kitesurf de manière occasionnelle. Il s'adonne également à la voile, au ski, et au surf de temps en temps. Cette polyvalence sportive suggère un intérêt pour diverses activités, même s'il ne se considère pas comme un athlète professionnel.

Avis : Fréquence Variable de la Course

Source : Antoine

Détail : La fréquence de course d'Antoine varie en fonction de ses habitudes. Il court trois fois par semaine lorsque la pratique est régulière, mais seulement une fois par semaine lorsqu'elle est plus irrégulière. Cette variation souligne l'impact des habitudes sur la fréquence d'entraînement.

Course Relaxante le Long de la Rivière Tejo

Source : Antoine

Détail : Antoine décrit sa dernière course le long du fleuve Tejo à Lisbonne comme une course douce de 42/43 minutes visant à relâcher la pression après le travail. Cette expérience met en lumière la fonction relaxante de la course dans sa routine quotidienne.

Priorité sur la Préparation Physique pour les Courses

Source : Antoine

Détail : Antoine mentionne que sa préparation pour les courses consiste principalement à courir sur des collines spécifiques. Objectifs de course

Gestion Pragmatique de l'Hydratation en Course

Source : Antoine

Détail : Antoine partage son approche pragmatique de l'hydratation en course, privilégiant quelques gorgées régulières aux stands plutôt que de boire beaucoup à un moment précis.

AAbsence de Problèmes d'Hydratation en Course

Source : Antoine

Détail : Bien qu'il n'ait pas rencontré de problèmes d'hydratation en course, Antoine mentionne une expérience lors d'une longue randonnée où la gestion de l'eau était cruciale.

Guillaume

Avis de Guillaume, 30 ans, Directeur Commercial, Paris, France :

Équilibre entre Rugby et Course à Pied

Source : Guillaume

Détail : Guillaume pratique le rugby depuis 10 ans et court plusieurs fois par semaine. Son expérience de blessure et de greffe osseuse en 2012 a eu un impact sur sa récupération pendant 3 ans.

Variation de la Fréquence de Course

Source : Guillaume

Détail : Guillaume court de 3 à 5 fois par semaine, avec une variation en fonction des mois. Cette flexibilité dans la fréquence de course est influencée par l'emploi du temps et son besoin d'être accompagné socialement pour rester motivé.

Course Sociale et Motivation

Source : Guillaume

Détail : Guillaume se décrit comme un coureur social, préférant courir avec des amis plutôt que seul.

Expérience Mémorable d'un Premier Marathon

Source : Guillaume

Détail : Guillaume partage son expérience positive lors de son premier marathon, soulignant la pression accrue due à la distance et la nécessité de manger et boire tout au long de la course.

Préparation Physique et Changements de Poids

Source : Guillaume

Détail : Guillaume discute des changements de poids significatifs pendant sa préparation au marathon, soulignant les défis liés aux blessures au rugby, aux vacances d'été, et à la reprise de l'entraînement.

Gestion de l'Hydratation pendant la Course

Source : Guillaume

Détail : Guillaume mentionne des défis liés à l'hydratation, soulignant qu'il ne boit généralement pas pendant les courses de 10 à 20 km. Cependant, il admet la nécessité de l'hydratation au-delà de 15 km et recommande d'emporter de l'eau et des collations.

Guillemette

Avis de Guillemette, 31 ans, Comptable Freelance, Française, Nantes, France :

Impact de la Grossesse sur la Course à Pied

Source : Guillemette

Détail : En raison de sa grossesse, Guillemette n'a pas couru depuis 9 mois. Cette période d'interruption souligne les ajustements nécessaires dans la pratique sportive en fonction des phases de la vie, mettant en évidence les défis liés à la reprise après une période prolongée sans course.

Expérience de Course et Hydratation

Source : Guillemette

Détail : La dernière course de Guillemette, 'Les foulées du numérique 2020', était une expérience difficile en raison de l'absence de course régulière. Elle souligne l'importance de la régularité dans la course et mentionne la tendance à courir plus rapidement que son propre rythme.

Préparation pour les Courses

Source : Guillemette

Détail : Avant le semi-marathon de 2018, Guillemette a augmenté progressivement ses entraînements pour atteindre au moins 10 km. Cependant, elle mentionne qu'elle aurait dû s'entraîner par étapes plutôt que de courir plusieurs fois 10 km d'un coup.

Gestion de l'Hydratation

Source : Guillemette

Détail : Guillemette a l'habitude de boire au moins 1 L d'eau après chaque séance d'entraînement pour limiter les courbatures préalables d'eau.

Prévention des Problèmes d'Hydratation

Source : Guillemette

Détail : Guillemette n'a jamais rencontré de problèmes d'hydratation en raison de sa prudence. Cependant, elle reconnaît qu'il est crucial de boire plus pendant l'entraînement lorsque l'on ne boit pas avant.

Appréhension de la Consommation Rapide de Liquides

Source : Guillemette

Détail : Guillemette mentionne ne jamais vouloir boire trop rapidement, soulignant une leçon tirée de l'expérience. Cela met en avant la prudence dans la gestion de l'hydratation pendant l'effort.

Joe

Joe, 30 ans, Traducteur, Britannique, vit à Lisbonne, Portugal

Diversité des Activités Sportives

Source : Joe

Détail : Joe pratique occasionnellement la course à pied, mais il a exploré diverses activités tout au long de sa vie, y compris le surf, la natation et le skateboard. Sa course régulière est devenue presque méditative, offrant des avantages notables pour sa santé mentale.

Course comme Méditation et Bien-Être Mental

Source : Joe

Détail : Joe court environ trois fois par semaine, parcourant en moyenne 6 km lors de ses séances.

Importance de la Préparation et de l'Entraînement

Source : Joe

Détail : Joe s'est préparé avec un ami, augmentant progressivement les distances et intégrant des sprints dans leur routine. Cependant, il reconnaît maintenant qu'ils auraient dû se concentrer davantage sur les détails et s'entraîner sur la distance réelle du semi-marathon plus fréquemment.

Réalisme par Rapport à la Vitesse de Course

Source : Joe

Détail : Joe regrette d'avoir été irréaliste quant à son rythme pendant le semi-marathon, poussant ses limites pour atteindre 1 heure et 43 minutes. Il reconnaît que viser 1 heure et 45 minutes était déraisonnable.

Limite Atteinte lors de la Course

Source : Joe

Détail : Bien que Joe n'ait pas rencontré de problème majeur d'hydratation, il a atteint ses limites physiques pendant la course, attribuant cela à la fatigue et à la préparation insuffisante la veille.

Expérience Mitigée lors du Dernier Semi-Marathon

Source : Joe

Détail : Joe a participé à un semi-marathon à Lisbonne en 2019, une expérience globalement positive malgré des défis. Il a trouvé le parcours le long de la rivière agréable, mais la chaleur rendait la course difficile.

Nathan

Nathan, 39 ans, Entrepreneur en Agriculture, États-Unis, vit à Lisbonne, Portugal :

Avis : Variété des Activités Sportives

Source : Nathan

Détail : Nathan pratique occasionnellement la course à pied, la voile et le kiteboard. Cependant, la voile et le kiteboard sont devenus moins fréquents depuis son déménagement à Lisbonne.

Fréquence et Motivation pour Courir

Source : Nathan

Détail : Nathan court une à deux fois par semaine, trouvant la course bénéfique pour soulager les maux de tête et favoriser la réflexion. Il considère la course comme une méditation, soulignant que 90% de sa joie de courir provient de cet aspect. Il évite d'écouter de la musique pendant la course car cela le distrait.

Expérience Récente de Course

Source : Nathan

Détail : La dernière course de Nathan était le Thanksgiving 10K de l'année dernière dans l'Ohio, après son arrivée aux États-Unis. Il décrit l'expérience comme douloureuse en raison de son manque de forme, du décalage horaire et d'une allure de course trop rapide.

Gestion de l'Hydratation avant une Course

Source : Nathan

Détail : Nathan mentionne qu'il ne s'hydrate pas beaucoup avant la course car l'eau peut lui causer des maux d'estomac. Il boit un peu quelques heures avant, mais pas immédiatement avant.

Expérience de Déshydratation et Prise de Conscience

Source : Nathan

Détail : Nathan a vécu des expériences de déshydratation, notamment sur une course à vélo dans les montagnes Cascade. Il décrit comment la déshydratation a affecté ses pensées et son corps, soulignant l'importance de rester hydraté pour maintenir la clarté mentale et les performances physiques.

Leçon Apprise sur l'Approvisionnement en Eau

Source : Nathan

Détail : Nathan mentionne ne jamais refaire un voyage en sac à dos sans accès à l'eau. Il souligne l'importance d'avoir une source d'eau accessible lors des déplacements.

William

William, 33 ans, Comptable, Français, vit à Paris, France :

Fréquence et Intensité de Course

Source : William

Détail : William court environ 5 fois par semaine, effectuant deux marathons par semaine pendant ses périodes d'entraînement. Chaque sortie de course est d'au moins 15 km. Il suit des cycles d'entraînement de 6 à 8 semaines, suivi d'une semaine de pause, puis recommence un nouveau cycle.

Dernière Course et Expérience Récente

Source : William

Détail : Sa dernière course longue était un trail de 80 km à Paris en janvier dernier. Il a également participé aux Championnats du Monde de Course de Cour Arrière en 2021, où les coureurs devaient parcourir une boucle de 6,8 km chaque heure. Il a duré 34 heures, couvrant une distance de 220 km malgré des problèmes d'hypothermie.

Préparation et Expérience Sociale de la Course

Source : William

Détail : La préparation de William repose sur l'expérience, mettant l'accent sur le renforcement mental après 30 à 40 courses. Il souligne l'importance de s'habituer au confort dans l'inconfort. Pour sa dernière course, il a suivi 7 semaines de préparation, avec des sorties plus longues et deux marathons par jour.

Gestion de l'Hydratation et de la Nutrition

Source : William

Détail : William admet ne pas être un élève modèle en matière d'hydratation. Il boit de l'eau sans additifs et du coca-cola pendant les courses, soulignant que le coca-cola apporte à la fois du sucre et de la caféine. Il prend également des acides aminés BCAA pour aider à la récupération musculaire pendant les courses longues.

Problèmes d'Hydratation et Leçons Apprises

Source : William

Détail : William a connu des problèmes liés à la planification inadéquate du sel, entraînant une chute due à la perte excessive de sel. Il souligne l'importance de maintenir une hydratation appropriée et de surveiller le sel, en utilisant des comprimés de sel si nécessaire.

Erreurs à Ne Pas Refaire

Source : William

Détail : William ne souhaite plus boire de boissons énergétiques spécifiques à l'effort en raison de leur inconvenance et recommande de prendre des décisions en fonction des circonstances. Il souligne l'importance de ne pas sous-estimer le parcours et de ne jamais partir sans sel ou des comprimés de BCAA.



3

Résultats globaux et observations

Synthèse

Insights Communes à Toutes les Interviews :

1. Importance de la Préparation Mentale

- Participants : Antoine, Anaëlle, William
- Détail : Tous soulignent que la préparation mentale est cruciale pour les courses, mettant l'accent sur l'expérience accumulée, la concentration sur les kilomètres et la capacité à trouver le confort dans l'inconfort.

2. Gestion des Erreurs Passées pour une Meilleure Performance

- Participants : Antoine, Anaëlle, Guillaume, William
- Détail : Plusieurs participants évoquent des erreurs passées dans leur préparation ou exécution de courses et expriment le désir de les corriger, soulignant ainsi l'importance d'apprendre de ses erreurs pour améliorer les performances futures.

3. Hydratation Adaptative et Gestion des Électrolytes

- Participants : Antoine, Anaëlle, Guillaume, William
- Détail : Tous les participants insistent sur l'importance de l'hydratation, mais aussi sur la nécessité d'ajuster la stratégie en fonction des conditions spécifiques de la course. Certains mentionnent également la gestion des électrolytes, soulignant le rôle crucial du sel dans les performances.

4. Effet Méditatif de la Course et Bienfait Mental

- Participants : Antoine, Joe, William
- Détail : Plusieurs participants expriment que la course a un impact méditatif et bénéfique sur leur bien-être mental. Certains mentionnent courir pour échapper à la pensée quotidienne, tandis que d'autres soulignent son rôle dans la clarté mentale et le soulagement du stress.

5. Évolution des Objectifs de Performance vers l'Accomplissement Personnel

- Participants : Antoine, Anaëlle, Joe
- Détail : Certains participants évoquent un changement dans leur approche des courses, passant de la recherche de performances à l'accent mis sur l'accomplissement personnel et le plaisir de courir, indiquant une évolution des priorités au fil du temps.

6. Flexibilité et Adaptabilité dans la Préparation

- Participants : Antoine, Guillaume, William
- Détail : Plusieurs participants reconnaissent l'importance de la flexibilité dans leur routine d'entraînement, en ajustant les distances et les fréquences en fonction des circonstances. Cela souligne la nécessité d'une approche adaptable pour atteindre les objectifs de course.