

Note d'intention

PeakFlow - Votre assistant numérique pour optimiser les performances d'endurance en utilisant l'IA

Contexte

Avec l'explosion en popularité des sports individuels comme la musculation et plus récemment la course à pied, la pratique du sport devient de plus en plus naturel au sein de la société. Cependant, ces coureurs, de tout niveaux, se heurtent au manque d'accompagnement dans la pratique de ces disciplines. Dans les sports d'endurance, ce manque de support peut mener à un surentraînement et donc des blessures, ou à l'inverse, un manque d'envie et de motivation. Les outils existants fournissent beaucoup de chiffres et de courbes. Sans un oeil expert, impossible d'en tirer les bonnes conclusions.

Objectifs

PeakFlow à pour but de devenir l'assistant personnel de chaque sportif et de l'accompagner dans une démarche de remise en forme jusqu'à la performance. Il va fournir des outils simples et personnalisés permettant à l'utilisateur d'optimiser sa preparation et la récupération et réduisant les risques de surentraînement.

Description

L'assistant prendra la forme d'une application mobile et d'un site internet. PeakFlow va recueillir des données vastes comme les sorties précédentes, la fréquence cardiaque, l'alimentation, le sommeil, les règles, la santé mentale ou encore les ressentis du sportif. L'objectif va être de fournir des indications claires et compréhensible pour le tout venant, de donner un plan d'entrainement personnalisé en fonction de l'objectif du sportif, les zones du corps qui semble potentiellement enclin à une blessure ou encore des procédures de récupération active.

Valeur ajoutée

Simplicité, compréhension, personnalisation du suivi.