

# UX I – Ex 1 – Entretiens utilisateurs

## Insight pour Antoine

### Pratique sportive variée mais axée sur la course :

- Antoine, PDG dans une entreprise française d'énergies renouvelables, pratique principalement la course à pied. Il essaie également le tennis et le kite surf de manière régulière, avec des activités occasionnelles comme la voile, le ski et le surf (Script 1).

### Fréquence variable de la course :

- Antoine court généralement 3 fois par semaine lorsqu'il maintient une bonne habitude, mais cela peut diminuer à une fois par semaine lorsqu'il est plus irrégulier (Script 1).

### Dernière course en août 2019 :

- La dernière course d'Antoine remonte à août 2019, lors de la Sydney 2 Race, une course de 14 km avec 240 m de dénivelé positif. Il a noté le manque de jalons tout au long de la course, ce qui a affecté sa perception du rythme (Script 1).

### Hydratation avant la course :

- Antoine reconnaît avoir bu de l'alcool la veille d'une course, même s'il sait qu'il ne devrait pas. Il souligne l'importance de s'hydrater la veille d'une course et de gérer les besoins naturels avant le départ (Script 1).

### Regret de la préparation pour la dernière course :

- En rétrospective, Antoine aurait préféré courir au moins 3 fois par semaine pour améliorer son rythme et mieux gérer la course. Il regrette de ne pas avoir bien établi ses priorités pour cette course spécifique (Script 1).

### Prochaine course envisagée :

- Antoine envisage de s'inscrire au semi-marathon de Paris en mars, cherchant ainsi à maintenir une pratique régulière de la course à pied (Script 1).

# Insight pour Guillaume

---

## Pratique sportive variée avec l'accent sur la course :

- Guillaume, directeur commercial, pratique le rugby depuis 10 ans et court plusieurs fois par semaine (Script 2).

## Motivation sociale pour la course :

- Guillaume se considère comme un "coureur social" et trouve plus facile de rester motivé lorsqu'il court avec des amis. Il planifie ses courses en fonction de la disponibilité de ses amis (Script 2).

## Expérience du premier marathon :

- Guillaume a récemment couru son premier marathon. Il souligne l'importance de la gestion de l'hydratation et de l'alimentation pendant la course et aurait souhaité avoir une préparation plus attentive à ces aspects (Script 2).

## Rétrospective sur la préparation au marathon :

- Guillaume aurait aimé arrêter de boire de l'alcool plus tôt, adopter une alimentation plus saine, et s'entraîner davantage à des courses courtes à un rythme rapide (Script 2).

## Hydratation pendant la course :

- Guillaume reconnaît ne pas s'être hydraté correctement pendant les premiers 30 km de sa course de marathon. Il souligne l'importance d'une hydratation adéquate et regrette de ne pas avoir porté une attention particulière à ce besoin (Script 2).

## Projets de courses à venir :

- Guillaume envisage de participer au prochain semi-marathon de Paris en mars et prévoit de courir comme un "lapin" sur 10 à 15 km lors du prochain marathon pour soutenir un ami (Script 2).

---

# Insight pour Guillemette

---

## Pratique la course à pied et la natation :

- Guillemette, comptable freelance, pratique la course à pied et la natation. Cependant, sa fréquence de course a diminué en raison de sa grossesse (Script 3).

## Participation à des courses :

- Guillemette a participé à la course "Les foulées du numériques 2020" à Nantes, une course de 10 km. Elle a également couru un semi-marathon en 2018 avec une préparation attentive à l'hydratation (Script 3).

#### **Expérience difficile due à une absence d'entraînement régulier :**

- Guillemette a trouvé difficile la course récente en raison d'une absence d'entraînement régulier. Elle reconnaît avoir couru plus vite que son rythme habituel (Script 3).

#### **Rétrospective sur la préparation au semi-marathon :**

- Guillemette aurait préféré s'entraîner progressivement plutôt que de courir plusieurs fois 10 km. Elle reconnaît que son corps n'était pas prêt pour l'effort intense (Script 3).

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

- Guillemette boit régulièrement après chaque séance d'entraînement et veille à son hydratation avant les courses. Elle a appris l'importance de boire à mi-parcours lors des courses (Script 3).

#### **Prochain objectif de course :**

- Guillemette se prépare pour le marathon de Paris avec une attention particulière à l'hydratation (Script 3).

---

## **Insight pour Joe**

---

#### **Pratique variée, méditative et fréquente de la course :**

- Joe, traducteur vivant à Lisbonne, pratique divers sports, mais la course à pied est devenue presque méditative pour lui. Il court environ 3 fois par semaine, trouvant des bienfaits tant sur le plan physique que mental (Script 4).

#### **Dernière course récente :**

- Joe court régulièrement, avec sa dernière course remontant à deux jours auparavant. Il apprécie la méditation que lui procure la course et note son effet positif sur sa santé mentale (Script 4).

#### **Expérience d'un semi-marathon à Lisbonne :**

- Joe a participé au semi-marathon de Lisbonne en 2019. Il a trouvé l'expérience difficile en raison du temps chaud et de son rythme de départ trop rapide. Il reconnaît avoir poussé trop fort pour maintenir le rythme (Script 4).

#### **Préparation avec un ami :**

- Joe s'est préparé pour le semi-marathon avec un ami, augmentant progressivement la distance. Il regrette de ne pas avoir fait suffisamment d'entraînement spécifique à la distance réelle du semi-marathon (Script 4).

### Gestion de l'hydratation :

- Joe boit beaucoup après la course et note l'importance de l'hydratation la veille d'une course. Il a ressenti des effets de déshydratation pendant la course et a appris de cette expérience (Script 4).

### Réflexion sur le rythme et la préparation hivernale :

- Joe souligne l'importance de ne pas être irréaliste sur le rythme de course. Il souligne l'importance de se préparer en hiver (Script 4).

---

# Insight pour Nathan

---

### Pratique variée incluant la course à pied, la voile et le kitesurf :

- *Nathan, entrepreneur en agriculture, pratique la course à pied, la voile et le kitesurf. Cependant, la voile et le kitesurf ne sont pas très fréquents pour lui, surtout depuis son déménagement à Lisbonne (Script 2).*

### Fréquence de course à pied :

- *Nathan court une à deux fois par semaine, avec sa dernière course remontant à une semaine. Il a également participé à la Thanksgiving 10K l'année dernière dans l'Ohio (Script 2).*

### Expérience difficile lors de la dernière course :

- *Nathan a trouvé la dernière course difficile en raison de son manque de condition physique et du décalage horaire. Malgré cela, il a réussi à terminer la course (Script 2).*

### Préférence pour la course de plaisir :

- *Nathan considère la dernière course comme une course de plaisir plutôt que de compétition. Il note que dans sa jeunesse, il courait en compétition (Script 2).*

### Gestion particulière de l'hydratation avant une course :

- *Nathan ne s'hydrate pas beaucoup juste avant la course, car l'eau lui fait mal au ventre. Il s'assure simplement de ne pas partir déshydraté (Script 2).*

## Défis liés à l'hydratation et expérience passée :

- *Nathan a rencontré des problèmes d'hydratation dans le passé, notamment en raison d'une mauvaise planification du sel. Il souligne l'importance d'avoir toujours du liquide avec soi lors de longues courses (Script 2).*
- 

# Insight pour William

---

## Pratique variée avec une diminution de la fréquence pour la voile et le kitesurf :

- *William, entrepreneur en agriculture, pratique la course à pied, la voile et le kitesurf. Cependant, la voile et le kitesurf sont devenus moins fréquents depuis son déménagement à Lisbonne il y a 2 ans (Script 1).*

## Fréquence de course à pied :

- *William court une à deux fois par semaine, avec sa dernière course remontant à une semaine. Il a également participé à la Thanksgiving 10K l'année dernière dans l'Ohio (Script 1).*

## Expérience difficile lors de la dernière course :

- *William a trouvé la dernière course difficile en raison de son manque de condition physique et du décalage horaire. Malgré cela, il a réussi à terminer la course (Script 1).*

## Préférence pour la course de plaisir :

- *William considère la dernière course comme une course de plaisir plutôt que de compétition. Il note que dans sa jeunesse, il courait en compétition (Script 1).*

## Gestion particulière de l'hydratation avant une course :

- *William ne s'hydrate pas beaucoup juste avant la course, car l'eau lui fait mal au ventre. Il s'assure simplement de ne pas partir déshydraté (Script 1).*

## Défis liés à l'hydratation et expérience passée :

- *William a rencontré des problèmes d'hydratation dans le passé, notamment en raison d'une mauvaise planification du sel. Il souligne l'importance d'avoir toujours du liquide avec soi lors de longues courses (Script 1).*
-

# Insight Global

---

## Fréquence de course :

- *Antoine, William, et Guillaume partagent une pratique de la course à pied une à deux fois par semaine (Script 1, Script 2).*

## Expérience difficile lors de la dernière course :

- *Nathan, William, et Guillemette ont trouvé la dernière course difficile en raison de divers facteurs tels que le manque de condition physique, le décalage horaire, et l'absence d'entraînement régulier (Script 1, Script 2, Script 3).*

## Préférence pour la course de plaisir :

- *Nathan et William considèrent la dernière course comme une expérience de plaisir plutôt que de compétition, évoquant une perspective différente par rapport à leur jeunesse où ils couraient en compétition (Script 1, Script 2).*

## Gestion particulière de l'hydratation avant une course :

- *Nathan et William adoptent une approche similaire en ne s'hydratant pas beaucoup juste avant la course pour éviter des inconforts gastro-intestinaux (Script 1, Script 2).*

## Défis liés à l'hydratation et expérience passée :

- *Nathan et William ont rencontré des problèmes d'hydratation dans le passé, soulignant l'importance d'avoir toujours du liquide avec soi lors de longues courses (Script 1, Script 2).*

## Préparation à la course :

- *Antoine, Guillaume, et Guillemette partagent des regrets ou des leçons apprises sur leur préparation à la course, soulignant l'importance de la fréquence d'entraînement et d'une préparation attentive à l'hydratation et à l'alimentation (Script 1, Script 2, Script 3).*