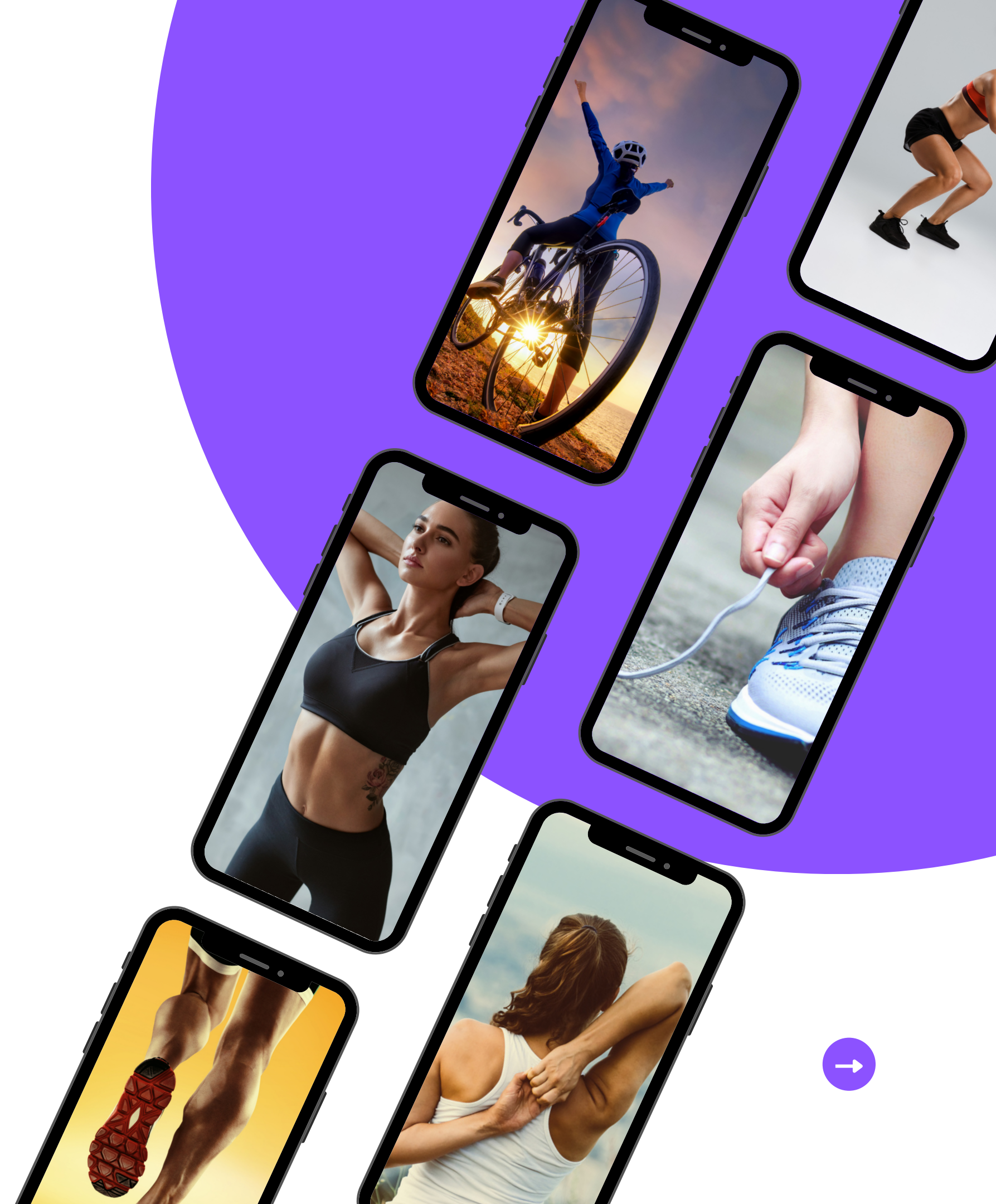
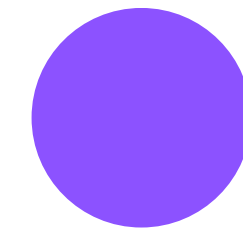


# UX Research Exercise 1





# Contexte

Instructions:

Lisez attentivement tous les scripts. Extrayez au moins 6 insights et notez-les sur un fichier PDF. Les insights doivent être partagés par plusieurs personnes ou cohérents avec ce que d'autres personnes ont déjà vécu. Pour chaque insight, indiquez qui l'a dit.

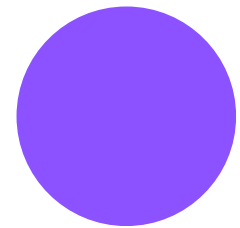


# Sommaire

- 1 Définition Insight
- 2 Les insights des interviews
- 3 Les insights communs
- 4 Les solutions



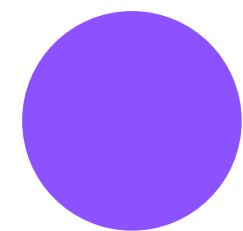




# Définition Insight

Une leçon clé tirée de ce que vous avez vu, lu ou entendu.





# Interview Anaëlle

Besoin d'ajustement dans  
la préparation

Stratégie de course  
planifiée

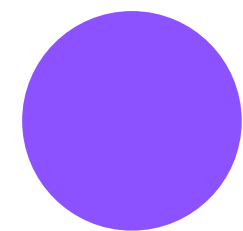
Problèmes de  
ravitaillement en eau

Expérience avec  
Camelback

Utilisation de  
Decat'coach

Impact de la météo  
sur l'hydratation





## **Interview Antoine**

Variété des activités  
physiques

Fréquence variable  
de la course

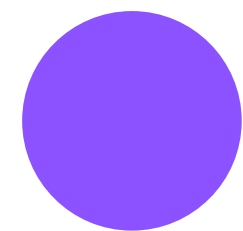
Expérience de course sans  
indications kilométriques

Préparation limitée pour  
la course

Gestion de l'hydratation  
pendant la course

Considération de l'alcool  
avant la course





# Interview Guillaume

Pratique du rugby et de la  
course

Course sociale

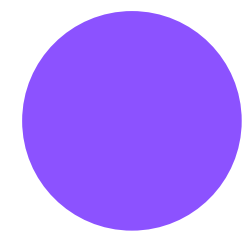
Préparation pour le marathon

Gestion de l'hydratation

Apprentissage de l'importance  
de l'hydratation

Objectifs futurs





# Interview Guillemette

Pratique de la course et de  
la natation

Fréquence de  
course

Expérience des courses passées

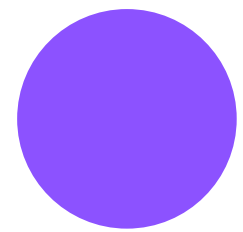
Préparation pour les  
courses

Réflexion sur la préparation

Gestion de l'hydratation







# Interview Joe

Pratique variée des sports

Fréquence de  
course

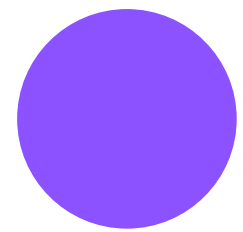
Expérience des courses passées

Préparation pour le semi-  
marathon

Leçon apprise

Gestion de l'hydratation





# Interview Nathan

Pratique variée des sports

Fréquence de  
course

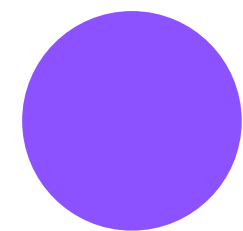
Expérience de la dernière course

Préparation pour la  
course

Expérience de déshydratation

Gestion de l'hydratation





## **Interview William**

Pratique des ultra trails

Fréquence et  
intensité de course

Expérience de la dernière course

Préparation mentale

Problèmes de déshydratation  
passés

Gestion de l'hydratation



**Gestion de  
l'Hydratation  
Préalable**



**Planification  
de la Course**



**Expérience  
Hydratation en  
Course**



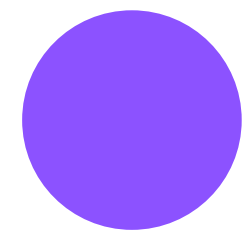
**Impact Mental et  
Psychologique**



**Erreur de  
Rythme**



**Variété  
des Sports  
Pratiqués**



**Insights  
Communs**



Formation à la  
Gestion de  
Course

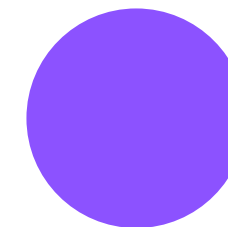
Programme  
d'Hydratation Pré-  
course

Programmes de  
Préparation  
Mentale

Solutions  
d'Hydratation  
Innovantes

Programmes de  
Conditionnement  
Général

Analyse de  
Rythme  
Personnalisée



## Quelques Solutions





# **FIN DE L'EXERCICE 1**

KASMI Zakaria