

# **Diverse Fitness Perspectives: Interviews with a Soccer Player, an Amateur Enthusiast, a Sports Coach, a Fitness Practitioner, a Weekend Runner, and a Martial Arts Practitioner**

## **Entretien 1 : Footballeur**

**Lieu:** Dans les rues de Kounoune, Sanghalkam

**Heure:** 17h53

**Nom de l'interviewé:** Sidy Fall

**Conditions:** Entraînement dans la soirée, ambiance dynamique, ciel nuageux

### **Introduction:**

"Bonjour, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je mène une étude pour comprendre comment les athlètes gèrent leurs routines de fitness. Vos insights nous aideront à développer de meilleurs outils et ressources pour des personnes comme vous."

### **Screening Questions:**

1. Quel est votre âge ?  
« J'ai 24 ans. »
2. Quelle est votre profession ?  
« Je suis étudiant à l'UCAD. »
3. Où êtes-vous localisé ?  
« J'habite ici à Zac Kounoune. ».
4. Depuis combien de temps pratiquez-vous votre routine actuelle ?  
« Depuis que j'ai environ 12 ans. »
5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?  
« Non non, je ne suis pas trop habitué à cela. »

### **Questions:**

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre routine d'entraînement ?**  
"Je commence par une séance de musculation le matin, suivie d'une séance de cardio l'après-midi avant d'aller jouer au foot."
2. **Comment décidez-vous des exercices à inclure dans votre routine ?**  
"Je consulte mon coach et j'adapte en fonction de mes objectifs du moment."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre routine de fitness ?**  
"La nutrition est essentielle. Quand je fais du sport je mange bien et équilibré"
4. **Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**  
"je n'ai pas encore un journal alimentaire ni une application qui gère cela mais je compte bien en avoir pour gérer mon régime alimentaire."

**5. Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour le fitness.**

"Une montre connectée peut-être. Bon cela fait un bon moment; je dirai 6 mois comme ça . Je l'utilisais seulement en courant pour voir les km que j'ai couru."

**6. Comment la technologie a-t-elle impacté votre entraînement ?**

"C'est évident. Elle me permet de mieux suivre mes progrès et de m'ajuster en temps réel."

**7. Quelles mesures prenez-vous pour prévenir les blessures ?**

"Je m'échauffe toujours correctement et je fais des étirements après chaque séance."

**8. Comment gérez-vous la récupération après un entraînement intense ?**

"Je prends des bains froids et je fais des séances de massage pour améliorer la récupération."

**9. Qu'est-ce qui vous motive à rester fidèle à votre routine de fitness ?**

"Les compétitions à venir, l'envie de dépasser mes limites, d'aider mon équipe à gagner beaucoup de trophée et de devenir un joueur professionnel."

**10. Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constant ? Que s'est-il passé ?**

"Pendant une blessure l'année dernière, il était difficile de rester motivé, mais j'ai ajusté ma routine pour m'adapter."

**Conclusion:**

"Merci beaucoup pour votre temps aujourd'hui, Sidy. Si vous connaissez d'autres joueur qui pourraient être intéressés à partager leur expérience, je serais ravie de les rencontrer. Merci encore pour votre aide."

---

## **Entretien 2 : Enthousiaste de Fitness Amateur**

**Lieu:** Dans les rues de Kounoune, Sanghalkam

**Heure:** 18h35

**Nom de l'interviewé:** Astou Thiam

**Conditions:** Fin d'après-midi, ambiance décontractée

**Introduction:**

"Bonjour, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je réalise une étude pour comprendre comment les gens comme vous gèrent leur routine de fitness. Votre expérience sera très précieuse pour nous."

**Screening Questions:**

1. Quel est votre âge ?  
« J'ai 26 ans. »
2. Quelle est votre profession ?  
« Je suis apprentie juriste. »
3. Où êtes-vous localisé ?  
« J'habite ici à Kounoune. »
4. Depuis combien de temps pratiquez-vous votre routine actuelle ?  
« Depuis à peu près 1 ans. »
5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?

« Oui bien sûr, un Apple Watch pour respecter ma routine régulièrement. »

### Questions:

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre routine d'entraînement ?**  
"Je fais du jogging le matin pendant les week-ends, et quelques exercices de renforcement les soirs."
2. **Comment décidez-vous des exercices à inclure dans votre routine ?**  
"Je choisis en fonction de mes objectifs, généralement je suis des vidéos en ligne."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre routine de fitness ?**  
"J'essaie de manger sainement pour soutenir mes entraînements."
4. **Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**  
"Je n'utilise pas de suivi strict, mais je fais attention à ce que je mange."
5. **Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour le fitness.**  
"Je suis une application de fitness pour mes séances."
6. **Comment la technologie a-t-elle impacté votre entraînement ?**  
"Elle me permet de diversifier mes séances et de rester motivée."
7. **Quelles mesures prenez-vous pour prévenir les blessures ?**  
"Je m'assure de bien m'échauffer avant de courir."
8. **Comment gérez-vous la récupération après un entraînement intense ?**  
"Je m'étire et bois beaucoup d'eau pour aider à la récupération."
9. **Qu'est-ce qui vous motive à rester fidèle à votre routine de fitness ?**  
"Me sentir en forme et atteindre mes objectifs personnels."
10. **Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constante ? Que s'est-il passé ?**  
"Lorsque je travaillais de longues heures, il était difficile de trouver du temps pour m'entraîner."

### Conclusion:

"Merci beaucoup pour votre temps, Astou Thiam. Si vous avez des amis qui pourraient être intéressés à partager leur expérience, j'aimerais beaucoup les rencontrer. Merci encore pour votre aide."

---

## Entretien 3 : Coach Sportif

**Lieu:** Gymnase "Énergie"

**Heure:** 17h48

**Nom de l'interviewé:** Abdoul Aziz Sock

**Conditions:** Début d'après-midi, salle occupée par des cours collectifs

### Introduction:

"Bonjour, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je fais une étude pour comprendre comment les athlètes et

les entraîneurs gèrent leurs routines de fitness. Votre perspective en tant que coach sera extrêmement précieuse pour nous."

### **Screening Questions:**

1. Quel est votre âge ?  
« J'ai 28 ans »
2. Quelle est votre profession ?  
« Bon je suis coach sportif comme vous le voyez. »
3. Où êtes-vous localisé ?  
« J'habite à Tableau Tivaouane. »
4. Depuis combien de temps pratiquez-vous votre routine actuelle ?  
« Je pratique cette routine actuelle depuis près de 7 ans. »
5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?  
« Oui, évidemment en tant que coach c'est devenu une nécessité d'utiliser les technologies de fitness. »

### **Questions:**

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre routine d'entraînement ?**  
"Je commence la journée par une séance de coaching, puis je fais mon propre entraînement en milieu de journée."
2. **Comment décidez-vous des exercices à inclure dans votre routine et celle de vos clients ?**  
"Je me base sur les objectifs spécifiques et les capacités de chacun, en intégrant des exercices fonctionnels."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre routine de fitness ?**  
"Elle est primordiale, tant pour moi que pour mes clients, pour optimiser la performance."
4. **Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**  
"Je planifie mes repas et je m'assure de consommer les bons nutriments aux bons moments."
5. **Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour le fitness.**  
"J'utilise une application pour suivre les performances de mes clients et les miennes."
6. **Comment la technologie a-t-elle impacté votre entraînement et votre coaching ?**  
"Elle m'aide à offrir des programmes plus personnalisés et à suivre les progrès plus précisément."
7. **Quelles mesures prenez-vous pour prévenir les blessures chez vous et vos clients ?**  
"Je fais très attention à la technique et je m'assure que mes clients s'échauffent et s'étirent correctement."
8. **Comment gérez-vous la récupération après un entraînement intense, pour vous et vos clients ?**  
"Nous incluons des séances de récupération active et des techniques comme les massages ou les bains froids."

**9. Qu'est-ce qui vous motive à rester fidèle à votre routine de fitness ?**

"Le désir de donner l'exemple à mes clients et de rester au meilleur de ma forme."

**10. Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constant ? Que s'est-il passé ?**

"Lorsque je me suis blessé au genou, il était difficile de rester actif, mais j'ai adapté ma routine pour inclure plus de rééducation."

**Conclusion:**

"Merci beaucoup pour votre temps, Abdoul Aziz Sock. Si vous connaissez d'autres entraîneurs ou athlètes qui pourraient être intéressés, je serais ravie de les rencontrer également. Merci encore pour votre aide."

---

## **Entretien 4 : Pratiquante de Fitness**

**Lieu:** Salle de Fitness "Energie"

**Heure:** 18h13

**Nom de l'interviewé:** Aïda Baldé

**Conditions:** Soirée calme, ambiance relaxante

**Introduction:**

"Bonjour, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je mène une étude pour mieux comprendre comment les gens intègrent le yoga dans leur routine de fitness. Vos réponses seront très utiles pour notre recherche."

**Screening Questions:**

1. Quel est votre âge ?  
« J'ai 22 ans. »
2. Quelle est votre profession ?  
« Je suis étudiante à l'UCAD. »
3. Où êtes-vous localisé ?  
« J'habite à Pikine. »
4. Depuis combien de temps pratiquez-vous le fitness ?  
« Depuis à peu près 6 mois. »
5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?  
« Oui juste une montre connectée. »

**Questions:**

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre pratique du fitness ?**  
"Je pratique le fitness tous les soir après avoir terminé ma journée de travail."
2. **Comment décidez-vous des postures à inclure dans votre routine de fitness ?**  
"J'ai mon coach qui s'occupe de tout."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre pratique du yoga ?**  
"J'essaie de manger léger avant de pratiquer pour ne pas être trop pleine."

**4. Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**

"Je fais attention à ce que je mange, mais je ne suis pas de plan strict."

**5. Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour le fitness.**

"Je suis ma montre connectée juste pour mesurer le temps."

**6. Comment la technologie a-t-elle impacté votre pratique du fitness ?**

"Elle m'a permis de mesurer le temps que je fait ici et de maintenir ma motivation."

**7. Quelles mesures prenez-vous pour éviter les blessures dans votre pratique ?**

"Je fais toujours attention à bien m'échauffer et à ne pas trop forcer l'entraînement."

**8. Comment gérez-vous la récupération après une séance intense de fitness ?**

"Je fais une séance de relaxation pour bien récupérer."

**9. Qu'est-ce qui vous motive à rester fidèle à votre pratique du fitness ?**

"Le bien-être mental et physique que le fitness m'apporte au quotidien."

**10. Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constante dans votre pratique ? Que s'est-il passé ?**

"Quand j'ai déménagé, il était difficile de retrouver une routine, mais le fitness m'a aidé à m'adapter."

**Conclusion:**

"Merci beaucoup pour cette discussion, Aïda Baldé. Si vous avez des amis qui pratiquent le fitness et qui seraient intéressés à partager leurs expériences, je serais ravie de les rencontrer. Merci encore pour votre aide."

---

## **Entretien 5 : Coureur du Dimanche**

**Lieu:** A la plage

**Heure:** 17h51

**Nom de l'interviewé:** Mouhamed Soumaré

**Conditions:** Soirée fraîche, ambiance tranquille, avec le bruit des vagues

**Introduction:**

"Bonjour, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je réalise une étude pour comprendre comment les gens intègrent la course à pied dans leur routine de fitness. Votre expérience serait vraiment utile pour notre projet."

**Screening Questions:**

**1. Quel est votre âge ?**

« J'ai 32 ans. »

**2. Quelle est votre profession ?**

« Je suis ingénieur en génie électrique. »

**3. Où êtes-vous localisé ?**

« J'habite à Liberté 5. »

**4. Depuis combien de temps courez-vous régulièrement ?**

« Juste les Dimanches. »

5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?
- « Oui, pour mesurer le temps quand je cours. »

### Questions:

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre routine de course à pied ?**  
"Je cours généralement le soir pendant les week-ends."
2. **Comment décidez-vous de la distance et du rythme de votre course ?**  
"Je cours selon mon énergie du jour, parfois plus, parfois moins."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre routine de course à pied ?**  
"Je m'assure de bien m'hydrater et de manger un petit déjeuner léger avant de courir."
4. **Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**  
"Je n'utilise pas de méthode stricte, je fais surtout attention à ce que je mange."
5. **Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour la course.**  
"J'utilise une application pour suivre mes distances et mes temps."
6. **Comment la technologie a-t-elle impacté votre routine de course ?**  
"Elle m'aide à rester motivé et à suivre mes progrès."
7. **Quelles mesures prenez-vous pour éviter les blessures en courant ?**  
"Je fais attention à ma posture et à bien m'échauffer avant de courir."
8. **Comment gérez-vous la récupération après une course intense ?**  
"Je fais des étirements et je bois beaucoup d'eau pour bien récupérer."
9. **Qu'est-ce qui vous motive à continuer à courir régulièrement ?**  
"Le plaisir que je ressens après une bonne course et le sentiment d'accomplissement."
10. **Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constant dans votre routine de course ? Que s'est-il passé ?**  
"Quand il pleut plusieurs jours de suite, il est difficile de sortir, mais je trouve des alternatives à la maison."

### Conclusion:

"Merci beaucoup pour votre temps, Mouhamed Soumaré. Si vous connaissez d'autres coureurs qui pourraient être intéressés à partager leur expérience, j'aimerais beaucoup les rencontrer. Merci encore pour votre aide."

---

## Entretien 6 : Pratiquant d'Arts Martiaux

**Lieu:** Dojo "PAMA Karaté Club"

**Heure:** 19h00

**Nom de l'interviewé:** Waly Sene

**Conditions:** Soirée, ambiance concentrée avec des entraînements en cours

---

### **Introduction:**

"Bonsoir, je m'appelle Abdoul Aziz Ba. Je fais une étude pour comprendre comment les pratiquants d'arts martiaux intègrent leurs entraînements dans leur routine de fitness. Votre perspective serait extrêmement précieuse pour notre recherche."

### **Screening Questions:**

1. Quel est votre âge ?  
« J'ai 25 ans. »
2. Quelle est votre profession ?  
« Je suis étudiant en master biologie. »
3. Où êtes-vous localisé ?  
« J'habite à Fass Mbao. »
4. Depuis combien de temps pratiquez-vous les arts martiaux ?  
« je pratique les arts martiaux depuis tout petit »
5. Utilisez-vous régulièrement une technologie de fitness (applications, objets connectés) ?  
« Non, je ne l'utilise pas pendant mes entraînements. Ça me dérange. »

### **Questions:**

1. **Pouvez-vous me décrire une journée type dans votre routine d'entraînement en arts martiaux ?**  
"Je commence par une séance de méditation, puis je passe à l'entraînement technique."
2. **Comment décidez-vous des exercices à inclure dans votre routine d'arts martiaux ?**  
"Je me base sur mes besoins en technique et sur les recommandations de mon sensei."
3. **Quel rôle joue la nutrition dans votre pratique des arts martiaux ?**  
"J'essaie de manger équilibré pour maintenir mon énergie durant les entraînements."
4. **Comment suivez-vous ou gérez-vous votre alimentation ?**  
"Je fais attention à mon alimentation, mais je n'utilise pas de suivi strict."
5. **Parlez-moi de la dernière fois que vous avez utilisé une application ou un objet connecté pour les arts martiaux.**  
"Je n'utilise pas souvent la technologie, mais j'ai utilisé une application pour suivre mes séances de conditionnement physique."
6. **Comment la technologie a-t-elle impacté votre pratique des arts martiaux ?**  
"Elle m'aide à suivre ma progression en conditionnement physique, mais pour les arts martiaux, je préfère une approche plus traditionnelle."
7. **Quelles mesures prenez-vous pour éviter les blessures en pratiquant les arts martiaux ?**  
"Je fais attention à bien m'échauffer et à respecter mes limites physiques."
8. **Comment gérez-vous la récupération après un entraînement intense ?**  
"Je pratique des étirements et je me repose suffisamment pour bien récupérer."



**9. Qu'est-ce qui vous motive à continuer à pratiquer les arts martiaux régulièrement ?**

"La discipline et le développement personnel que m'apportent les arts martiaux."

**10. Pouvez-vous décrire une période où il a été particulièrement difficile de rester constant dans votre pratique des arts martiaux ? Que s'est-il passé ?**

"Après une blessure au poignet, il a été difficile de revenir, mais la passion pour les arts martiaux m'a poussé à persévérer."

**Conclusion:**

"Merci beaucoup pour cette discussion, Waly Sene. Si vous connaissez d'autres pratiquants d'arts martiaux qui seraient intéressés à partager leur expérience, je serais ravie de les rencontrer. Merci encore pour votre aide."