

À propos de l'utilisateur :	
Nom : PIERRE Âge : 32 ans Occupation : Professeure Ville : Belleville Niveau : Supérieur	Pierre, un passionné de course, participe régulièrement à des semi-marathons, notamment celui de Paris, et vise un marathon complet l'année prochaine. Il s'entraîne trois fois par semaine, axé sur la longue distance. Conscient de l'importance de l'hydratation, il suit une routine stricte pour éviter les désagréments, comme les maux d'estomac qu'il a déjà ressentis par le passé.
Frustrations :	Habitudes :
<ul style="list-style-type: none"><li>. Il déteste les maux d'estomac causés par une hydratation incorrecte avant les courses.</li><li>. Il est frustré par le manque de conseils personnalisés sur l'hydratation pour les coureurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pierre court trois fois par semaine, principalement tôt le matin.</li></ul> <p>Il prend soin de boire de l'eau à des moments précis</p>
Objectifs :	Enseignements tirés de l'exercice User interview :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participer à un marathon complet d'ici l'année prochaine</li><li>• . Améliorer sa performance en course à pied grâce à une meilleure gestion de l'hydratation</li></ul>	<p>Une bonne gestion de l'hydratation est essentielle pour éviter des problèmes tels que les maux d'estomac et pour maintenir une performance optimale pendant les courses. Les expériences de Pierre, ainsi que celles d'autres coureurs, montrent qu'une préparation minutieuse peut faire toute la différence.</p>



Citation :

"Je ne bois pas trop juste avant la course car ça me fait mal au ventre."