



**PIERRE**

**CONSULTANT EN  
STRATEGIE**

“Utilise la course pour gérer le stress et les effets secondaires d’un mode de vie intense”

Age  
**32 ans**

Residence  
**Paris**

## DESCRIPTION

Pierre, consultant en stratégie à Paris, court 3 à 4 fois par semaine pour équilibrer son emploi du temps chargé et maintenir sa forme physique. Malgré son expérience en marathons, il rencontre des difficultés comme la déshydratation lors de longues courses et

des blessures dues à une préparation inadéquate. Bien que la course l'aide à gérer le stress, il lutte parfois pour concilier performance et emploi du temps, même s’il trouve du soutien auprès de ses amis et collègues.

## OBJECTIFS

- Terminer un marathon sans se blesser, avec un objectif de performance modéré
- Utiliser la course à pied comme un moyen de maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

## HABITUDE

- Court 3 à 4 fois par semaine, souvent accompagné d’un coach ou d’amis.
- Prépare minutieusement ses courses, en tenant compte des erreurs passées pour ajuster son rythme et son hydratation.
- Prend soin de boire suffisamment avant et après les courses, tout en expérimentant avec des sacs d’hydratation.

## FRUSTRATION

- A déjà vécu des blessures et des coups de fatigue à cause d’un entraînement mal adapté.
- Trouve parfois difficile de concilier ses objectifs de performance avec les contraintes de son emploi du temps chargé.

## ENSEIGNEMENT

Pierre a compris l'importance de l'hydratation et d'adapter l'entraînement à sa condition physique. Une mauvaise préparation peut nuire à la performance et à la motivation. Il a aussi noté que courir en groupe offre un soutien moral, tout en restant attentif à ses besoins personnels.

**Titre:**    Enoncé du probleme pour Pierre - hydratation lors des courses

Comment pourrions-nous aider Pierre à rester correctement hydraté pendant ses courses afin d'éviter les risques de deshydratation et améliorer ses performances

## Introduction

Pierre, Consultant en Stratégie à Paris

Pierre est un consultant en stratégie de 32 ans qui réside à Paris. Il court 3 à 4 fois par semaine pour équilibrer son emploi du temps chargé et maintenir sa forme physique. Bien qu'il ait de l'expérience en marathons, il rencontre souvent des difficultés liées à la déshydratation pendant ses longues courses, ce qui impacte ses performances et peut même mener à des blessures.

La course à pied est essentielle pour gérer le stress de son mode de vie intense, mais Pierre lutte pour concilier ses objectifs de performance avec ses contraintes professionnelles.

## Enoncé du probleme

Comment pourrions-nous aider Pierre à mesurer et préparer son hydratation avant une course pour éviter la déshydratation et améliorer sa performance?

## Conclusion

La gestion de l'hydratation est un défi crucial pour Pierre. Une mauvaise préparation peut non seulement affecter ses performances, mais aussi augmenter le risque de blessures. Il est donc essentiel de trouver une solution qui lui permette de bien mesurer et préparer son hydratation avant chaque course.