

USER INTERVIEWS

IDEES	AUTEURS
• L'importance de la gestion de l'hydratation pendant les courses longues	Anaëlle, Guillaume, Joe, William
• L'impact de la déshydratation sur les performances physiques et mentales	Nathan, Anaëlle, Guillemette
• La régularité et l'adaptation des entraînements	Antoine, Guillemette, William
• La motivation sociale et l'importance du soutien	Guillaume, Anaëlle, Guillemette
• L'adaptation aux conditions spécifiques de la course	William, Antoine, Anaëlle
• Les leçons tirées de l'expérience passée	Anaëlle, Guillaume, Nathan