

## PROBLEM STATEMENT :

### HYDRATATION ET PERFORMANCE LORS DES COURSES LONGUES

#### *Définition du problème*

Pierre a du mal à maintenir une hydratation optimale lors de ses courses longues, ce qui entraîne une diminution de ses performances physiques et un risque accru de blessures.

Ce problème se manifeste par des symptômes de déshydratation tels que la fatigue prématurée, une baisse de la concentration, et des crampes musculaires. Cela affecte non seulement sa capacité à atteindre ses objectifs de performance, mais aussi son plaisir de courir.

#### Énoncé du problème

**Comment pourrions-nous concevoir un plan d'hydratation personnalisé pour Pierre afin d'éviter les symptômes de déshydratation pendant ses courses longues ?**