



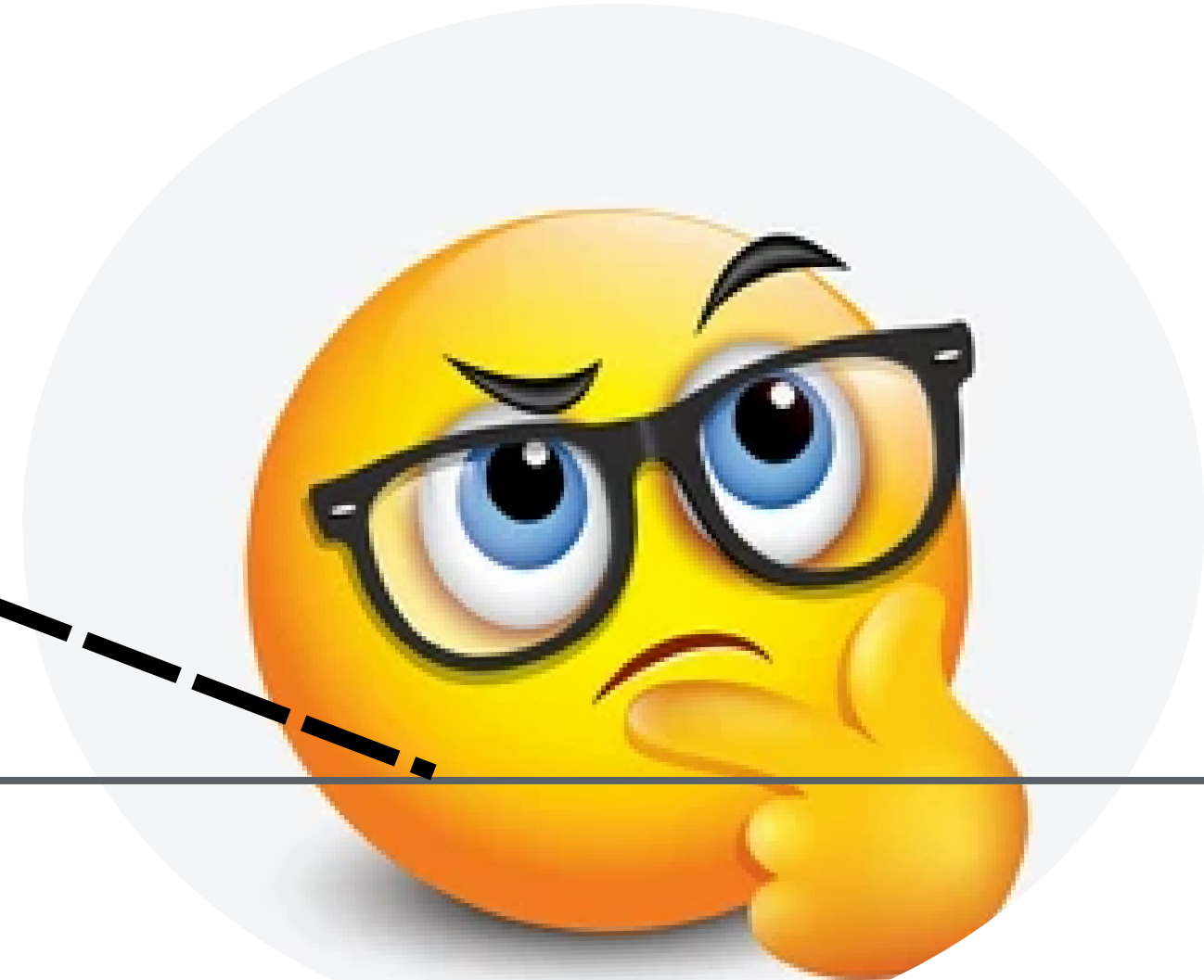


USER JOURNEY

PHASE	ROUTINE PRÉ-COURSE	AVANT LA COURSE	PENDANT LA COURSE	ROUTINE POST-COURSE	APRÈS LA COURSE ( RÉFLEXION ET AJUSTEMENT
EMOTIONS	Détermination 	nervosité 	Concentration 	Fierté 	réflexion 
FRUSTRATION	Stress lié à la préparation	Il a du mal à oublier ses expériences passées	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diminution de l'énergie</li><li>• Difficultés à maintenir le rythme,</li><li>• Problèmes de hydratation</li></ul>	Il finit souvent épuisé ou frustré par ses performances."	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatigue intense</li><li>• Douleurs musculaires,</li></ul>
SOLUTIONS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborer un plan d'entraînement adapté</li><li>• Utiliser un guide d'équipements,</li></ul>	Utiliser un Calendrier personnalisé avec rappels d'hydratation,	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hydratation régulière</li><li>• Application de gel énergétique aux moments clés</li></ul>	Évaluer les aspects positifs et les points à améliorer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Étirements et massages</li><li>• Bilan post-course avec coach</li></ul>
ACTION	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recherche sur le parcours</li><li>• Planification détaillée</li><li>• Achat d 'équipements adaptés</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il mange équilibré,</li><li>• Il boit assez d'eau</li><li>• Il dort assez les jours précédant la course</li><li>• écoute des post-card</li></ul>	Gestion de : <ul style="list-style-type: none"><li>• l'effort</li><li>• niveaux d'énergie</li><li>• et d'hydratation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il s'hydrate</li><li>• Il pratique une bonne technique de récupération</li></ul>	Planification de futures courses
POINTS DE CONTACT	Une application pour suivre sa consommation d'eau pendant l'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suivi avec coach</li><li>• Application d'entraînement</li><li>• soutien mental,de ses proches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encouragements spectateurs</li><li>• Interaction avec les supporters</li></ul>	Analyser la performance avec l'entraîneur	Analyse via application; Débriefing avec l' entraîneur