

FICHE DE SUIVI DÉFI N°3

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Nom / Prénom de l'étudiant | Jézégou Pierre |
| Nom / Prénom du tuteur défi | Pellerin Xavier |
| Promotion | 2024 (césure) |
| Date de la rencontre | 22/03/2024 |

Chemin parcouru :

Analyse du sommeil :

- Entraînement micro-siestes et sommeil fractionné (quasi-bi-phasique) : 6h + 2h / jour
- Analyse des phases de sommeil et recherche de l'optimisation du sommeil profond (test de différentes techniques et mesures)
- Comprendre fonctionnement du corps : efforts et sommeil

Participation à de nombreuses régates :

- En qualité de skipper sur 3 d'entre elles : responsabilité, stratégie et enseignement (*Régate Centrale Marseille, Voiles étudiantes du Havre & Défi Centralien*)
- Partage de passion + formation/découverte de la régate

Analyse stratégique en course :

- Suivi et analyse stratégique (trajectoire et météo) des concurrents de 2 courses : *Mini Transat 2023 & Arkéa Ultim Challenge Brest*

Entraînement sportif :

- Réalisation de séances intensives hebdomadaires avec coach en salle de sport
- Travail précis des muscles sollicités pour le défi + équilibre + renforcement musculaire général

Autres défis réalisés durant l'année de césure :

Les stages et autres occupations durant l'année de césure occupant la majorité du temps, il m'a été impossible d'avancer sur le côté pratique de la voile. C'est ainsi que j'ai décidé de mener deux défis annexes durant cette année de pause :

- **Modélisation** : Conception et modélisation d'un mini 6.50 à la lumière des expériences précédentes et en accord avec la jauge en vigueur : design de la coque, des appendices, choix techniques et structurels. Apprentissage de la CAO en profondeur (formes complexes et assemblages).
- **Informatique** : Création d'un homelab (cluster de serveurs destinés à l'auto-hébergement de nombreux services). Replica d'un système d'information opérationnel entreprise (services réseaux, sécurité, hébergement, diffusion de wifi...). Auto-formation sur la virtualisation, Kubernetes, les services réseau (DHCP, DNS, Radius...). Stratégies de déploiement : CI/CD, IaC...

Chemin restant à parcourir :

Poursuite du défi principal :

- Développement d'un site web de présentation du défi
- Poursuite de la participation aux régates (et éventuellement entraînements)
- Poursuite de la démocratisation de la voile : intervention en lycée à Barcelone pour échanger sur la compatibilité de la voile et des parcours professionnels avec d'autres intervenants.

Poursuite des deux défis parallèles :

- Echange avec des professionnels de la course au large pour optimisation de la conception de la maquette (*Benoît Marie, Thierry Dubois, Éric Jézégou, Thimoté Polet...*)
- Échange avec des professionnels de l'IT (DevOps, Cloud security Engineers, Software engineers...) sur l'optimisation de la configuration du homelab. Poursuite de l'autoformation et choix de nouvelles briques à déployer : *Anciens membres du Rézoléo, DSI des entreprises de mes précédents stages*

Date de la prochaine rencontre : Dans les prochains mois

Signature du tuteur

