

## FICHE DE SUIVI DÉFI N°2

Nom / Prénom de l'étudiant	Jézégou Pierre
Nom / Prénom du tuteur défi	Pellerin Xavier
Promotion	2024
Date de la rencontre	19/01/2023

### Chemin parcouru :

L'avancée du défi de manière pratique est impossible entre fin octobre et fin février compte tenu des conditions météorologiques notamment. J'ai donc profité de cette période pour travailler les différents aspects théoriques du projet.

J'ai également commencé à suivre mon sommeil pour comprendre comment fonctionnait mon corps pour composer au mieux avec les phases de sommeil lors de mon défi.

J'ai aussi commencé un site web de présentation de mon défi : la structure et les premières pages sont créées. L'analyse des données recueillies (issues du journal de bord) lors de mes sorties de cet été ont été entamées.

### Chemin restant à parcourir :

Pour accomplir mon défi de la meilleure manière possible (en sécurité notamment), il me reste à effectuer une préparation :

- Repérer les différents parcours possible (car décision à la dernière minute en fonction des conditions météo)
- Passer éventuellement le permis bateau (un + à mon défi)
- Analyser les données recueillies durant l'expérience de juillet 2022
- Continuer le suivi du sommeil
- Continuer la préparation physique
- Programmer le parcours en fonction de la météo
- Effectuer une navigation en faux-solitaire sur 2 jours et une nuit (mêmes conditions que le défi) pour assurer une maîtrise des enjeux
- Poursuivre le retour d'expérience (sous forme de site par exemple)

Date de la prochaine rencontre : *courant mars 2023*

Signature du tuteur

