

RunMotion, le coach de running qui tient dans la poche

Pour inciter tout le monde à courir, RunMotion propose des plans d'entraînement motivants et adaptés aux besoins de chacun.

Temps de lecture : minute

23 juillet 2019

Être en forme, en bonne santé, repousser ses limites, prendre du plaisir, découvrir le monde en voyageant différemment... Nombreuses sont les raisons qui motivent plus de 13,5 millions de coureurs réguliers à pratiquer le running en France. Les joggers sont toujours plus nombreux et de tous âges et horizons. Cependant, près des deux tiers des coureurs seraient à la recherche d'un accompagnement, selon une étude de SportLab datant de 2016, afin de monter en puissance ou simplement de ne pas relâcher leur effort. C'est pourquoi RunMotion propose de devenir un coach numérique pour les utilisateurs de l'application.

L'application converse quotidiennement avec l'utilisateur pour lui demander ses préférences : courir pour se sentir bien, préparer une course avec un objectif de temps ou tout simplement arriver à finir une course. D'autres critères comme le niveau de difficulté, les jours d'entraînement ou encore les terrains favoris (route, chemin, piste...) sont également pris en compte. Il est même possible de choisir la personnalité de son coach (positif, autoritaire ou philosophe) dans la version premium.

L'application RunMotion a été créée par des coaches et coureurs de haut

niveau, à l'instar de Guillaume Adam, sélectionné en équipe de France d'athlétisme sur 1500m. Romain Adam et Paul Waroquier, également coureurs, sont également partie prenante dans l'aventure. *“Que vous soyez un coureur débutant, un running addict ou un coureur aguerri, RunMotion est capable de proposer une entraînement ciblé et précis pour atteindre vos objectifs”*, explique Paul Waroquier.

Avec plus de 10 000 téléchargements depuis son lancement en octobre 2018, RunMotion se positionne dans le top 100 des applications de sport et bien-être. De quoi oublier les nombreux programmes de course proposés notamment sur internet qui, s'ils ne sont pas suffisamment adaptés, peuvent mener à des blessures.

Article écrit par Ny Ando Randrianarisoa