



- Coach running numérique -

# Résumé



Flit Sport est un *coach numérique* à destination des pratiquants de course à pied. Il consiste en un service automatisé de *planification de l'entraînement individualisé* en *temps réel*.

Il s'appuie sur une *intelligence artificielle* d'analyse des données d'entraînement et de génération de programmes.

BESOIN DES SPORTIFS



# Besoin

Pour les coureurs voulant se dépasser

**Objectif** : Performance sportive

**Besoin** → Un programme d'entraînement qui soit...

- **individualisé**

- adapté au profil de chacun
- adapté aux disponibilités de chacun

- **flexible**

- qui s'adapte aux évolutions de niveau / fatigue
- qui s'adapte aux contraintes de la vie

# Offre actuelle classique

- Coachs
  - Prix élevé (50€ à 200€/mois)
  - Pas assez d'offre par rapport à la demande
- Plans tout faits (magazines, applications)
  - Pas d'individualisation (entraînement adapté au niveau)
  - Pas de gestion des temps de récupération
  - Pas de flexibilité (à l'emploi du temps)
- Applications d'entraînement numérique
  - Pas assez individualisé

*Problématiques évoquées lors de 25 interviews  
auprès d'athlètes de différents profils.*



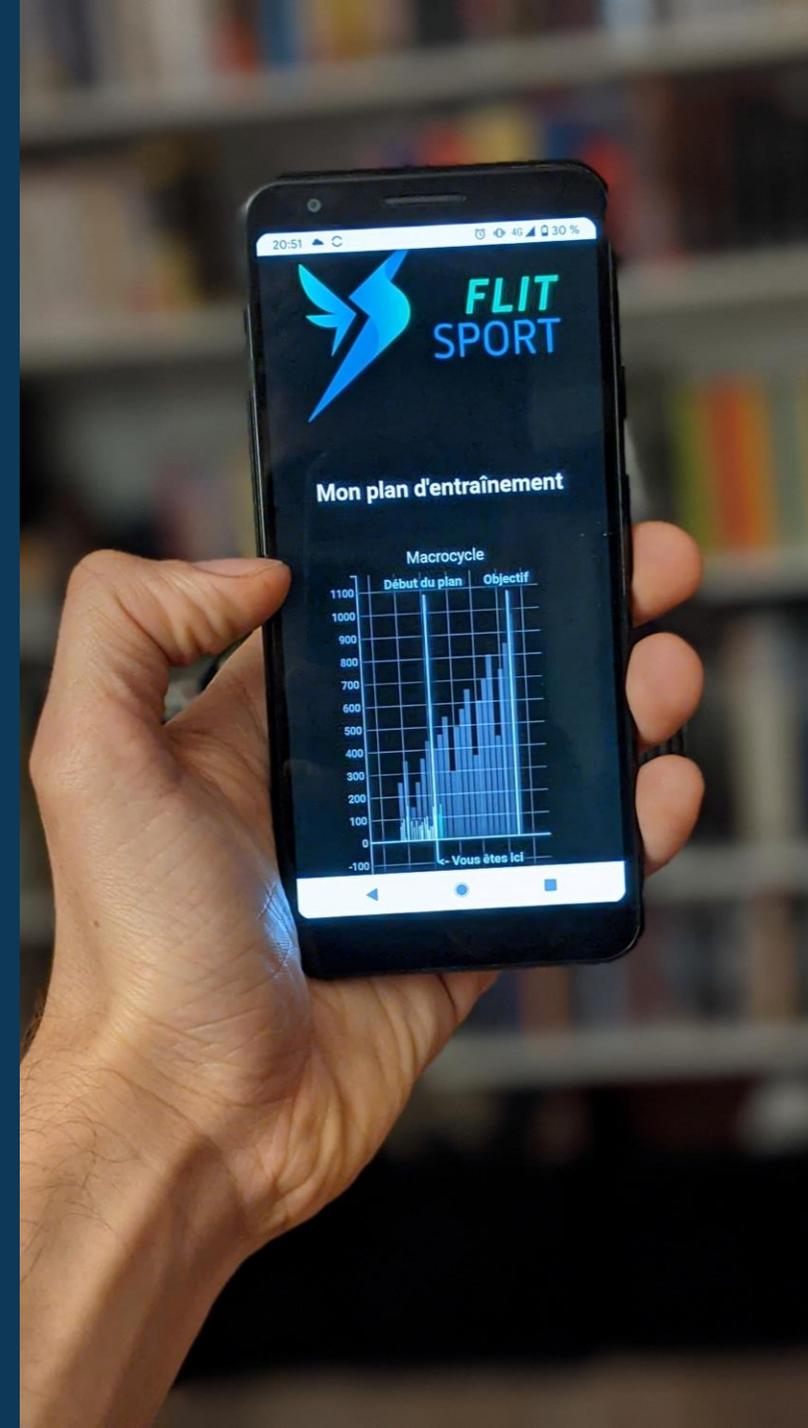
APPLICATION *FLITSPORT*

# Principe d'utilisation



# Parcours utilisateur

	<i>Utilisateur</i>	<i>Flit Sport</i>
<i>Première utilisation</i>	Inscription avec Strava/Garmin	Récupération de toutes les données d'entraînement
	Définition d'un objectif général	Génération d'un plan d'entraînement général individualisé
<i>Quotidien</i>	Réalisation des entraînements	Analyse et réadaptation ponctuelles du programme
<i>Hebdomadaire</i>	Réponse à un questionnaire	Adaptation de la semaine suivante en fonction de la réussite de l'entraînement et des réponses au questionnaire



# Technologie *FLITSPORT*

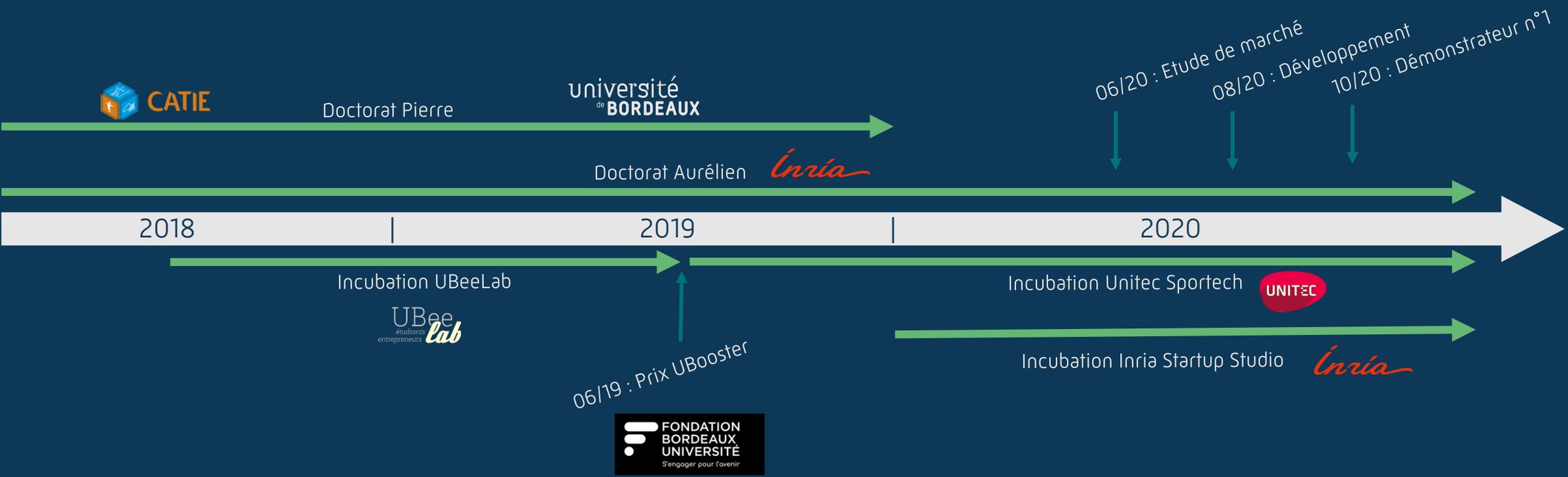
La technologie repose sur une **Intelligence artificielle** de génération de programmes d'entraînement individualisés basée sur :

1. une **automatisation** des modèles empiriques de programmation de l'entraînement (utilisés par les coaches sportifs)
2. une **analyse automatique** des données d'entraînement pour générer des entraînements plus performants
  - Modélisation des capacités, forces et faiblesses de chaque athlète à partir des données passées d'entraînement → **individualisation de l'entraînement** au profil
  - Modélisation de la sollicitation des filières énergétiques → **optimisation du contenu** de chaque séance d'entraînement par rapport au profil individuel
  - Analyse du rythme cardiaque → modélisation de **l'impact de la fatigue sur la performance**
  - Machine Learning de prédiction de performance → **modélisation de la performance** pour l'optimisation des cycles de charge et l'affûtage

université  
de **BORDEAUX**

*Inria*

# Historique



ÉQUIPE

# L'équipe fondatrice



Pierre Gilfriche – CEO

Ingénieur Mines ParisTech  
spécialisé en innovation

Docteur en sciences du sport

Parcours entrepreneurial (Inria startup Studio,  
Unitec, UBeeLab)



Aurélien Appriou – CSO

Master en informatique et sciences  
cognitives

Docteur en machine learning

Triathlète qualifié aux championnats du  
monde Half Ironman 2021

# Equipe de consultants experts



**Pauline Meric**  
Webmarketing

Industry manager – Google  
Diplômée EM Lyon



**Amanda Rambhujun**  
Marketing & Communication

Ex-responsable marketing  
Diplômée GEM



**Maxime Lopes**  
Coaching

Entraîneur running  
Doctorant en psychologie du sport  
Temps marathon 2h27



**Fabrice Autier**  
Coaching

Entraîneur triathlon  
Brevet fédéral (BF5)

# Stagiaires



**Imane Elarchaoui**  
Stagiaire développement backend

Conception et mise en production :  
base de données, API, business  
intelligence



**Auriane Dillay**  
Stagiaire marketing

Community management, SEA,  
SEO, communication digitale et  
événementielle



## Nous contacter

Pierre Gilfriche – pierre.gilfriche@flit-sport.fr

Aurélien Appriou – aurelien.appriou@flit-sport.fr