

Chat GPT : Qu'est-ce que c'est, comment ça marche et jusqu'où peut-il aller?

Chat GPT, le nouveau sujet de conversation quotidien, est un système de chat basé sur l'intelligence artificielle développé par la société OpenAI. Ce système utilise un modèle de langage très complexe pour traiter toutes sortes de tâches liées au langage. Grâce à son algorithme sophistiqué, il peut comprendre précisément vos demandes et répondre de manière cohérente. Chat GPT est entraîné à partir de grandes quantités de texte et s'améliore au fil du temps grâce aux corrections apportées. Ses réponses sont si précises et détaillées qu'elles sont difficiles à distinguer de celles d'un être humain. Pour l'utiliser, il vous suffit de vous rendre sur le site officiel de Chat GPT et de créer un compte. Une fois cela fait, vous pourrez commencer à poser vos questions. Bien que Chat GPT soit encore en développement, il est déjà très puissant et pourrait rivaliser avec des moteurs de recherche comme Google à l'avenir. Il prend en compte le contexte de la conversation et peut se référer à des réponses précédentes. De plus, vous pouvez lui poser des questions en espagnol et il vous répondra également en espagnol. Il conserve un historique de toutes les questions posées, il convient donc de faire attention à ce que vous demandez. Chat GPT peut vous aider à expliquer différents sujets, à rédiger des articles ou des résumés, voire même à vous soutenir dans vos études. Son potentiel est encore inconnu puisqu'il dépend de l'ingéniosité des personnes qui interagissent avec lui. Pour vous familiariser avec cet outil, il est recommandé de lui demander des explications sur n'importe quel sujet et de lui demander d'écrire des articles ou des résumés. En somme, Chat GPT peut

être considéré comme votre propre journaliste personnel ou votre aide-mémoire.

Source : [Xataka](#) | Date : 2023-04-05 20:00:09 | Durée : 00:05:12

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

Exploitant ChatGPT pour repousser les limites : Un marathoniste pulvérise son record !

ChatGPT allié des sportifs ?

ChatGPT allié des sportifs ? Oui. Depuis quelques années, l'industrie sportive comme les athlètes lambda exploitent la puissance de la modélisation prédictive de l'IA pour améliorer les performances. Un journaliste technophile américain teste l'outil pour préparer un marathon. Le progrès était au-delà de ses espérances.

Du choix des running shoes au plan d'entraînement

Chris Smith, technophile et journaliste pour un webzine tech américain, **raconte son expérience sportive avec ChatGPT**. Smith précise qu'il n'est pas débutant et pratique régulièrement des activités sportives. Il court, fait du fitness et de la musculation. Il souhaiterait **améliorer ses performances pour reprendre le semi-marathon** (21km).

Dans cette perspective, il table sur la modélisation prédictive de ChatGPT pour lui **fournir un plan d'entraînement sur mesure**. Auparavant, il a déjà demandé à l'outil de lui choisir les running shoes en fonction de sa morphologie et de ses activités sportives. L'IA lui a proposé une **liste de chaussures qui répondaient à ses besoins**. Le résultat est **concluant**, déclare Smith.





Sure! I can help you with that. Here's a 21km race training plan for a male who is 30 years old, 180cm tall, and weighs about 75kg. The plan spans 23 weeks and includes strength training three times a week. Additionally, I'll provide a 7-day meal plan to support their training goals.

Print

Save

Share

Training Plan:

1. Determine Baseline Fitness:

- * Start by recording a time trial to assess the current fitness level (approximately).

2. Set Realistic Goals:

- * Based on the current pace of 6:00min/km, set a goal to improve the overall pace and finish the race in the desired time.

3. Build Endurance (Weeks 1-6):

- * Focus on building a solid base and improving aerobic capacity.
- * Run 4-5 times a week, gradually increasing the distance of your long runs.
- * Include a mix of easy runs, tempo runs, and long runs.
- * Incorporate one interval or speed workout per week to improve speed.
- * Strength training: Perform full-body strength training exercises three times a week, focusing on compound movements like squats, deadlifts, lunges, and core exercises.

4. Increase Mileage and Intensity (Weeks 7-12):

- * Continue building endurance while increasing the overall training volume.
- * Run 4-5 times a week, with a focus on longer runs.
- * Incorporate hill workouts to improve strength and speed.
- * Increase the intensity of speed workouts, incorporating more intervals and tempo runs.
- * Strength training: Maintain three full-body strength training sessions per week, increasing the weight and intensity gradually.

Chris Smith a déjà couru un semi-marathon en 2017, sans un entraînement adéquat, précise t-il. Pour cette reprise, il a demandé des conseils à ChatGPT sur comment se préparer correctement à cette course. Les conseils lui permettront d'améliorer les performances et de réduire les risques de blessures.

Smith soumet son prompt, incluant toutes les informations nécessaires sur son physique (âge, taille, poids...), ses habitudes sportives (discipline, fréquence...) et ses objectifs. En quelques secondes, ChatGPT lui fournit un plan d'entraînement de 23 semaines pour se préparer au semi-marathon.

Préparer un marathon avec ChatGPT : les précautions à prendre

En plus du plan d'entraînement initial proposé par ChatGPT, Smith a demandé à l'IA de détailler les routines d'entraînement, les apports caloriques les mieux adaptés à l'entraînement, l'hydratation, le sommeil, les temps de repos, etc. ChatGPT lui a fourni les informations nécessaires. Pour l'expérience, il a suivi le [plan d'entraînement proposé par l'IA](#).

« **Mes progrès ont été meilleurs que prévu** », a déclaré Smith, en précisant qu'il suit ses progrès via Apple Watch. Néanmoins, il met en garde les utilisateurs de ChatGPT. L'IA, dit-il, peut fournir des réponses erronées. Il faut tenir compte de ces risques. N'hésitez pas, dit-il, à optimiser au maximum vos prompts pour avoir les réponses les plus précises possibles.

Autrement dit, informer l'outil de votre morphologie, de vos capacités sportives, des disciplines que vous pratiquez et à quelle fréquence, etc. Il précise également qu'il s'est formé à ChatGPT pendant deux mois avant de l'utiliser pour pouvoir l'appréhender au mieux. À part cela, ne faites pas fi des suivis médicaux si nécessaire, surtout en cas d'effort soutenu.

Enfin, si vous n'avez jamais pratiqué de sport, évitez d'avoir recours à ChatGPT. Consultez plutôt un coach professionnel qui vous assurera un réel suivi sur-mesure. [Il en va de votre santé](#). **Smith en tout cas est tenté de refaire l'expérience avec ChatGPT** pour courir cette fois-ci un marathon (42 km). Ses progrès ont fini de le convaincre.