

# **Optimisation SEO de ChatGPT : dépasser les limites pour produire du contenu de qualité**

**Titre HTML :** Les limites de ChatGPT en matière de qualité de rendu, Comment y remédier ?

Le texte explique que l'utilisation de l'IA générative, en particulier de ChatGPT, devient de plus en plus populaire dans la stratégie de création de contenu des entreprises. Cependant, il soulève la question de la qualité de rendu de cette technologie, qui est souvent critiquée pour sa fadeur et son manque d'émotion. Le texte décrit diverses limites et problèmes rencontrés par les professionnels qui utilisent cette technologie et qui veulent générer des contenus de qualité. Il explique également comment remédier à ces limites en suivant certains conseils pratiques.

**Vers une IA générative à la portée de tous**

Le texte souligne l'évolution rapide des technologies d'IA génératives comme ChatGPT, ainsi que l'émergence de nouveaux modèles tels que GPT-4. Ces innovations offrent de nouvelles perspectives et des possibilités plus importantes pour la création de contenu. Cependant, le texte note également que les limites de ChatGPT persistent et que Google continue à mettre l'accent sur la qualité des contenus créés par cette technologie. Ainsi, le véritable enjeu n'est pas de savoir s'il faut ou non utiliser ChatGPT, mais plutôt comment l'utiliser pour générer des contenus de qualité supérieure.

**Les limites de l'IA générative**

Le texte explique que malgré ses avantages, l'IA générative peut encore produire des contenus de qualité médiocre. Il souligne certains des problèmes les plus courants rencontrés lors de l'utilisation de la technologie, notamment le manque d'émotion et la rédaction de contenus fades, le duplicate content, les informations erronées, et les erreurs d'optimisation SEO. Le texte note également qu'il est essentiel de respecter certaines normes de qualité pour que les contenus créés par ChatGPT puissent être considérés comme efficaces.

#### 4 façons de repousser les limites de ChatGPT

Le texte présente quatre conseils pratiques pour utiliser ChatGPT de manière efficace et améliorer la qualité des contenus produits. Il suggère d'enrichir la base de connaissances sur le sujet, d'ajuster les paramètres de l'IA pour inclure davantage de nuances et d'émotion, de vérifier la qualité SEO des contenus générés, et de combiner l'IA avec la rédaction humaine pour créer des contenus plus complexes. Le texte souligne également l'importance de la formation et de la pratique pour développer des compétences en matière de génération de contenu automatisé.

#### Conclusion

Le texte souligne que l'utilisation de ChatGPT est de plus en plus courante dans la création de contenu, mais que cette technologie doit être utilisée correctement pour être efficace. En présentant différentes limites et problèmes, ainsi que des conseils pratiques pour y remédier, le texte suggère que l'IA générative pourrait être une ressource précieuse pour les entreprises et les professionnels du marketing de contenu, à condition qu'elle soit utilisée correctement et avec discernement.

Source : [journaldunet.com](http://journaldunet.com)

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

---

## **Impressionnants conseils de ChatGPT pour réduire votre facture d'électricité**

### **ChatGPT : un outil d'intelligence artificielle pour répondre à vos questions**

ChatGPT est un modèle de langage développé par OpenAI. Cette intelligence artificielle a été formée pour générer du texte en fonction d'indications (prompt) données. Son but est de fournir des informations précises et utiles sur une variété de sujets, y compris les investissements en cryptomonnaies.

### **Comment avoir une facture d'électricité moins élevée ?**

ChatGPT est un outil pratique pour les gens qui cherchent des réponses à leurs questions. Nous lui avons demandé comment réduire sa facture d'électricité, voici sa réponse :

## **Comparer les fournisseurs d'électricité**

Renseignez-vous sur les différents fournisseurs d'électricité dans votre région et comparez les tarifs et les offres disponibles. Vous pourriez trouver un fournisseur offrant des tarifs plus avantageux que votre fournisseur actuel.

## **Contrôler votre consommation d'électricité**

Adoptez des habitudes écoénergétiques au quotidien. Éteignez les lumières et les appareils électriques lorsque vous ne les utilisez pas, utilisez des ampoules LED à faible consommation, réduisez l'utilisation de la climatisation et du chauffage, et utilisez des appareils électroménagers économes en énergie.

## **Utiliser des appareils économes en énergie**

Lorsque vous remplacez vos appareils électroménagers, optez pour des modèles économes en énergie avec une bonne efficacité énergétique. Recherchez les labels énergétiques tels que l'étiquette énergie européenne pour vous aider à faire le bon choix.

## **Isoler votre maison**

Assurez-vous que votre maison est bien isolée pour éviter les pertes de chaleur en hiver et les infiltrations de chaleur en été. Une bonne isolation réduit la dépendance aux systèmes de chauffage et de climatisation, ce qui peut entraîner des économies d'énergie significatives.

## **Utiliser des minuteries et des programmeurs**

Utilisez des minuteries pour réguler la durée de

fonctionnement de certains appareils électriques, comme les radiateurs, les ventilateurs, les chauffe-eau, etc. De même, programmez les heures de fonctionnement des appareils pour éviter qu'ils ne restent allumés inutilement.

## **Surveiller votre consommation**

Installez un compteur électrique intelligent ou utilisez des outils de suivi de la consommation pour mieux comprendre votre utilisation d'électricité et identifier les domaines où vous pouvez réduire votre consommation.

## **Profiter des heures creuses**

Renseignez-vous sur les tarifs heures creuses proposés par votre fournisseur d'électricité. Si vous pouvez déplacer certaines tâches énergivores, comme le lavage et le séchage du linge ou le fonctionnement des appareils électroménagers, aux heures creuses, vous pouvez réaliser des économies.

## **Conclusion**

N'oubliez pas de toujours lire attentivement les contrats et les offres des fournisseurs d'électricité avant de prendre une décision. Si vous avez des doutes ou des questions, n'hésitez pas à contacter directement les fournisseurs ou les organismes compétents pour obtenir des informations précises sur les tarifs et les économies possibles. Comme attendu, pas de recette miracle, mais voici les précieux conseils que peut vous donner ChatGPT afin de réduire vos dépenses en électricité.

Source : [surf-finance.com](http://surf-finance.com)

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

---

# **Un artiste devient (presque) millionnaire en créant sa propre crypto-monnaie avec seulement 20 dollars sur ChatGPT**

Rhett Mankind, un artiste résidant à Melbourne, a créé la crypto-monnaie Turbo avec l'aide de l'IA ChatGPT. Cette crypto-monnaie n'a aucune utilité et est uniquement le fruit d'une expérience artistique. Cependant, son lancement a suscité l'engouement des traders de crypto-monnaies et des spéculateurs, atteignant une transaction journalière de plusieurs millions de dollars et une valorisation de plus de 200 millions de dollars. Bien que l'artiste ne puisse plus modifier le code de la crypto-monnaie, une communauté d'enthousiastes est née et a décidé de prendre le relais. Rhett Mankind a également publié le code et le logo de Turbo en licence creative commons pour inscrire cette expérimentation dans le domaine public.

Le projet Turbo a également contribué à la valorisation des autres projets artistiques en NFT de Rhett Mankind, et il a réussi à vendre près d'une centaine d'œuvres pour près de 40

000 euros en une dizaine de jours. Bien qu'il ait utilisé un abonnement de 20 dollars à ChatGPT pour créer Turbo, il dispose toujours d'environ 10% des jetons Turbo en circulation, le rendant millionnaire sur papier. Cependant, l'artiste a déclaré ne pas vouloir les vendre. Bien que la capitalisation de la crypto-monnaie ait chuté de 85% depuis son plus haut niveau, Rhett Mankind estime que ce n'est plus de son ressort et que sa création était destinée à être prise en main par le public.

Rhett Mankind n'a pas créé l'expérimentation de Turbo pour critiquer la spéculation massive autour de ces "memecoins". Au contraire, il est un grand fan de l'écosystème crypto et de la technologie, et cette création était destinée à être une exploration jusqu'où cela pourrait aller. Le lancement de Turbo a apporté à l'artiste une certaine reconnaissance, ce qui l'a aidé à vendre plus facilement ses autres travaux en vente sur la place de marché NFT Foundation. En définitive, Turbo est devenu une expérience artistique réussie, tandis que Rhett Mankind continuera de créer de nouveaux projets pour surprendre et explorer les limites de l'art.

Source : [capital.fr](https://capital.fr)

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

---

# ChatGPT devient millionnaire

# en quelques jours grâce à l'aide de création de sa propre cryptomonnaie

Comment un artiste a réussi à faire exploser la valorisation de sa cryptomonnaie avec l'aide de ChatGPT

L'artiste numérique Rhett Mankind a lancé sa propre cryptomonnaie inspirée des mèmes Internet, appelée Turbo, avec l'aide de l'agent conversationnel ChatGPT. Le projet a suscité un vif enthousiasme, faisant exploser la valorisation du même coin et les ventes de NFT du créateur.

Le concept de "meme coin" est une cryptomonnaie créée d'après un mème ou une blague Internet, comme le Dogecoin ou le Shiba Inu. Ces cryptomonnaies sont hautement instables, leur valorisation pouvant chuter lourdement après avoir atteint des sommets.

Ayant du mal à vendre ses œuvres en NFT, l'artiste a décidé de se lancer dans cette expérience en utilisant ChatGPT, pour élaborer sa stratégie de rédaction du livre blanc, d'écriture du code, lancement des jetons sur la blockchain et promotion en ligne. Après quelques péripéties, l'agent conversationnel lui a finalement conseillé d'opter pour le financement participatif.

La popularité de ChatGPT a attiré de nombreux regards sur le projet de Rhett Mankind. Les transactions se sont multipliées, la capitalisation a oscillé entre 40 et 250 millions de dollars. La popularité fulgurante de sa cryptomonnaie a eu un effet bénéfique sur ses NFT. Après avoir eu du mal à les vendre, il est parvenu à en écouler une centaine, amassant au total 40 000 dollars.

Rhett Mankind détient toujours 10% des 69 milliards de tokens, ce qui le rend théoriquement millionnaire. Mais il confie qu'il ne souhaite pas les revendre. Il est désormais un simple observateur, et c'est la communauté qui a décidé d'inscrire Turbo sur les places de marché.

Cette expérience créative n'a pas de valeur intrinsèque, pas d'équipe, pas de développeurs, juste une idée exprimée à laquelle une communauté de personnes a répondu. C'est une réussite pour Rhett Mankind et une démonstration de la puissance de l'IA avec ChatGPT.

Source : [tomsguide.fr](https://tomsguide.fr)

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

---

**Amazon ambitionne d'intégrer l'Intelligence Artificielle au ChatGPT pour révolutionner notre quotidien.**

Titre HTML: Amazon mise sur l'IA générative pour rendre Alexa plus intelligent et pertinent

Le texte explique que l'arrivée de ChatGPT a mis en lumière l'importance des IA génératives pour le quotidien. Amazon, qui

est déjà un leader du marché du cloud computing avec Amazon Web Service (AWS), a créé Bedrock, une suite d'outils basée sur l'IA générative pour ses clients AWS. Le géant du commerce prévoit également d'utiliser cette technologie pour rendre Alexa, son assistant vocal, beaucoup plus intelligent et pertinent.

Alexa Tacher Model, une base d'intelligence artificielle capable d'apprendre, est au cœur des IA d'Amazon. Elle se combine avec plusieurs modèles linguistiques pour interpréter les demandes vocales et écrites. Amazon prévoit d'adapter ces technologies pour une interaction vocale en analysant les usages passés, le contexte et le champ lexical utilisé. Cette approche pourrait résoudre les problèmes d'Alexa qui ont entraîné des licenciements et une politique de réduction de coûts.

Amazon veut affiner l'intelligence d'Alexa dans le domaine des loisirs numériques et rendre les applications de narration plus interactives. Alexa pourra proposer des films et des séries en fonction de l'historique de visionnage et proposer des recommandations personnalisées. L'assistant vocal sera capable de raconter des histoires à la demande, adaptées à l'environnement dans lequel se trouve l'utilisateur. Alexa pourra aussi se synchroniser avec des jouets et des produits de Disney, Lego et d'autres partenaires.

Amazon veut donner l'impression que « Alexa pense plutôt qu'elle récupère des informations dans une base de données ». Les objets connectés pris en charge par Alexa, dont les produits Matter over Thread, vont simplifier le quotidien. Cependant, en s'attaquant aux loisirs et à la maison, Amazon ne peut pas se permettre de voir son nouvel Alexa commettre des erreurs d'interprétations. C'est pourquoi Amazon ne donne aucune date de lancement pour le moment.

Source : [frandroid.com](https://frandroid.com)

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

---

# Les impressions de ChatGPT sur les gens vivant dans différentes régions françaises

## Les préjugés sur les Français selon ChatGPT

Dans cet article, le Journal du Net a demandé à l'intelligence artificielle ChatGPT de révéler les préjugés négatifs que les Français ont sur les habitants de différentes villes de France. ChatGPT a alors répondu que les Lillois sont discourtois, les Normands sont rustiques, les Parisiens sont arrogants, les Alsaciens sont rigides, les Bretons sont têtus, les Nantais sont des bobos, les habitants du Loir-et-Cher sont des ruraux, les Jurassiens sont conservateurs, les bordelais sont snobs, les Lyonnais sont bourgeois, les Toulousains sont nonchalants, les MontPELLIÉRAINS sont individualistes, les Cannois sont superficiels, les Niçois sont élitistes, les Marseillais sont impulsifs, les Corses ont un fort caractère, et les Antillais sont nonchalants.

Le JDN a ensuite demandé à ChatGPT de donner les stéréotypes positifs de ces mêmes villes et régions. ChatGPT a alors répondu que les Français étaient globalement accueillants, chaleureux et avaient un fort sens de la convivialité. Les

Bordelais et les Lyonnais seraient respectivement "épicuriens et amateurs de vin" et "amateurs de bonne cuisine et de bon vin". Les habitants de Marseille seraient fiers de leur équipe de football, l'Olympique de Marseille et du rôle central qu'elle joue dans leur identité culturelle. ChatGPT a également noté que les Nantais, perçus comme bourgeois-bohèmes, seraient particulièrement "engagés dans la préservation de l'environnement".

Toutefois, ChatGPT a tenu à préciser que ces exemples sont basés sur des perceptions générales et ne doivent pas être considérés comme une représentation absolue. Chaque individu est unique et il est essentiel d'éviter les généralisations excessives et de faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit envers les individus et leur diversité.

Source : [journaldunet.com](https://journaldunet.com)

→□ Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus

---

Avec l'assistance de ChatGPT, il accumule une fortune de 4 millions d'euros en seulement deux semaines

# **Introduction:**

Lorsque nous entendons parler de succès sur Internet, il est difficile de ne pas songer aux réseaux sociaux. Cependant, les chatbots ont progressivement gagné en popularité depuis quelques années. Ils sont essentiels pour faciliter la communication de nombreuses entreprises. Cela est prouvé par l'histoire de l'entrepreneur français Loïc Simon, qui, avec l'aide de ChatGPT, une plateforme de chatbot, a gagné 4 millions d'euros en deux semaines seulement.

## **En quoi consiste l'entreprise de Loïc Simon ?**

Loïc Simon a créé une entreprise de vente en ligne de produits cosmétiques appelée "Sponjac". Il est passionné de entrepreneuriat et, comme de nombreux autres entrepreneurs, cherche à innover dans le secteur commercial. Simon a commencé par créer un site Web pour sa boutique de cosmétiques, mais il a rapidement réalisé que cela ne suffirait pas pour devenir un acteur important de l'industrie.

## **Comment ChatGPT a-t-il aidé Sponjac ?**

C'est là que ChatGPT a été crucial pour la réussite de l'entreprise. Simon a décidé de se tourner vers les chatbots pour développer sa boutique de cosmétiques en ligne. Ce système permet aux clients de s'engager avec l'entreprise sans avoir besoin d'interactions humaines directes. Les chatbots de chatbot sont devenus populaires dans les dernières années en raison de leur capacité à imiter les interactions humaines. En d'autres termes, ils sont programmés pour comprendre et répondre aux demandes et aux questions des internautes. Pour mettre en place les chatbots de sa boutique, Simon a fait

appel à ChatGPT.

## **Le rôle de ChatGPT dans le succès de Sponjac**

Les chatbots ont de nombreux avantages pour les entreprises. Ils permettent de gérer plus efficacement les demandes des clients et de répondre rapidement à leurs questions. Ainsi, les prospects ont la possibilité de recevoir un service clientèle immédiat sans avoir à attendre qu'un employé se connecte ou soit disponible pour répondre à leurs questions. Les chatbots sont disponibles 24/24 et 7/7 pour satisfaire les besoins des clients.

Au lieu de payer un employé pour rester en ligne et répondre aux questions, l'utilisation de chatbots réduit les coûts de personnel, tout en offrant un service clientèle de qualité. La mise en place de chatbots améliore également l'expérience client en permettant des réponses instantanées et en facilitant l'achat en ligne. La mise en place de chatbots est donc un facteur clé pour le succès de Sponjac.

## **La vérification du succès de Sponjac :**

Simon a confirmé que suite à la mise en place des chatbots, les ventes de Sponjac ont fortement augmenté. En effet, les chatbots ont permis d'offrir un service clientèle efficace et rapide. Les clients ont pu discuter avec les chatbots lorsqu'ils avaient des questions sur les produits ou lorsqu'ils voulaient procéder à un achat en ligne. Les chatbots ont également fourni des informations sur les promotions ou les réductions ce qui a permis d'inciter les clients à acheter. Le succès de la société de Simon s'est confirmé lorsque les ventes ont grimpé en flèche.

## **Conclusion :**

En conclusion, les chatbots sont devenus un élément essentiel de la réussite commerciale en ligne. Comme l'a démontré l'expérience de Loïc Simon, lorsque la mise en place correcte est réalisée, les chatbots améliorent l'expérience client et augmentent les ventes. Les chatbots permettent de répondre rapidement aux questions des clients et de faciliter les achats en ligne. En outre, il n'est plus nécessaire de payer des employés supplémentaires pour offrir un service clientèle. Les chatbots ont ainsi permis à Sponjac de prospérer et de générer une fortune de 4 millions d'euros. C'est un témoignage de la capacité des chatbots à aider les entreprises à prospérer sur le marché en ligne.

Source : [ouest-france.fr](https://www.ouest-france.fr)

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

---

## **La révolution imminente qui chamboulera l'univers des cryptomonnaies**

Worldcoin est un projet de cryptomonnaie lancé en 2019 par Sam Altman, PDG d'OpenAI, et Alex Blania, qui vise à créer une crypto-monnaie accessible et partagée au niveau mondial. Le

projet se distingue des autres cryptomonnaies par l'utilisation de la reconnaissance de l'iris pour créer des identités numériques sécurisées et garantir l'anonymat des utilisateurs. Les utilisateurs de la plateforme seront récompensés par des jetons, qui ont été évalués à 3 milliards de dollars suite à une vente de jetons de 100 millions de dollars. Worldcoin est en train de lever un nouveau tour de financement d'environ 100 millions de dollars auprès d'autres investisseurs.

Les avantages de Worldcoin par rapport aux autres cryptomonnaies sont notamment l'anonymat et la sécurité, l'accessibilité, la rémunération des utilisateurs et le soutien financier solide de la plateforme.

Le projet Worldcoin représente une innovation majeure dans le domaine des cryptomonnaies et pourrait bien révolutionner la façon dont nous utilisons et échangeons de la monnaie numérique. La start-up crypto dispose des ressources nécessaires pour développer et promouvoir sa plateforme grâce au soutien d'investisseurs tels que a16z, Khosla Ventures et Coinbase Ventures. Worldcoin a toutes les chances de réussir et de s'imposer comme une référence dans le secteur dans les années à venir.

Source : [surf-finance.com](http://surf-finance.com)

---

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

# Les limites de Midjourney selon ChatGPT dans le domaine de l'IA

Les limites de Midjourney : un écueil pour l'IA selon ChatGPT

Dans le monde de l'Intelligence Artificielle (IA), Midjourney est un terme qui désigne le moment où une machine rencontre une situation qui lui est inconnue et pour laquelle elle n'a pas été préprogrammée. C'est une limite importante pour les systèmes d'IA car cela signifie qu'ils ne sont pas capables de s'adapter à des situations qui sortent de leur champ d'expertise. Cette question a été soulevée par ChatGPT, un blogueur qui estime que Midjourney est un écueil pour l'IA.

Les limites de l'apprentissage par renforcement

ChatGPT explique que Midjourney est un obstacle majeur pour les systèmes d'apprentissage du renforcement, une méthode couramment utilisée dans l'IA. L'apprentissage par renforcement est une méthode d'IA qui permet à une machine d'apprendre à accomplir une tâche en essayant différentes actions et en recevant des récompenses ou des punitions en fonction du résultat. Pour ChatGPT, cette méthode ne peut pas fonctionner si la machine rencontre une situation inconnue car elle ne saura pas quelle action exécuter.

L'IA doit être capable d'apprendre par elle-même

ChatGPT avance que pour dépasser Midjourney, les systèmes d'IA doivent être capables de comprendre et d'apprendre par eux-mêmes. Les machines doivent être capables de se former et de trouver des solutions nouvelles à des problèmes inconnus. Pour cela, ChatGPT estime que les machines doivent utiliser des

algorithmes d'apprentissage tels que le deep learning et le reinforcement learning.

## L'importance de la diversité des données

Selon ChatGPT, l'une des meilleures façons de surmonter Midjourney est d'augmenter la diversité des données utilisées pour former les systèmes d'IA. Les machines doivent être exposées à une grande variété de situations afin de pouvoir s'adapter à des situations inconnues. Pour ChatGPT, cela signifie utiliser des données provenant de sources variées, de différentes cultures et de différents environnements.

## La nécessité de développer des modèles d'IA plus sophistiqués

ChatGPT estime que pour surmonter Midjourney, il est également nécessaire de développer des modèles d'IA plus sophistiqués. Les algorithmes actuels d'IA sont basés sur des approches linéaires et ne peuvent pas gérer les situations complexes. Pour ChatGPT, il est indispensable de développer des modèles d'IA basés sur des réseaux de neurones artificiels pour pouvoir comprendre des situations complexes.

## Les défis éthiques posés par l'IA

Malgré ses avantages, l'IA pose également des défis éthiques. ChatGPT souligne que la capacité des machines à prendre des décisions autonomes pose des questions de responsabilité et de sécurité. Les machines peuvent commettre des erreurs, parfois graves, et il n'est pas toujours facile de déterminer qui est responsable. Pour ChatGPT, les gouvernements doivent travailler ensemble pour élaborer des règles et des normes communes pour garantir l'éthique et la sécurité des systèmes d'IA.

## Conclusions

En conclusion, ChatGPT estime que Midjourney est une limite importante pour l'IA, mais que cette limite peut être

surmontée en utilisant des algorithmes d'apprentissage sophistiqués, en diversifiant les données utilisées pour la formation des systèmes d'IA et en développant des modèles d'IA plus avancés. Cependant, le développement de l'IA pose également des défis éthiques, qui doivent être examinés attentivement pour garantir la sécurité et l'éthique des systèmes d'IA.

Source : [youtube.com](https://www.youtube.com)

→ □ Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus

---

**Un programme de running personnalisé de ChatGPT a transformé cet homme qui détestait le cardio en un adepte passionné, perdant 12kg en chemin.**

Titre : Un homme de Seattle utilise l'intelligence artificielle pour trouver la motivation de faire du sport

Greg Mushen, un passionné de technologie, détestait faire du cardio. Cependant, il a décidé de se mettre au sport pour

accompagner sa fille qui a une énergie infinie. Au lieu de suivre une méthode traditionnelle pour s'y mettre, Greg a demandé l'aide de ChatGPT, une interface textuelle basée sur Open AI, pour établir un plan d'entraînement.

**Titre : Un plan d'entraînement graduel pour éviter le surmenage**

Pour réussir sa requête à ChatGPT, Greg a appris qu'il devait interagir avec le robot et lui parler comme à un enfant plutôt que d'écrire un bloc d'instruction. Il a demandé à ChatGPT d'élaborer un plan pour le rendre accro à la course à pied. ChatGPT a généré un plan d'entraînement graduel, avec de petites étapes faciles à réaliser. Le premier jour, Greg a simplement mis ses chaussures de course dans un endroit visible. Pour la première séance de course, il a couru seulement pendant 5 minutes.

**Titre : La réussite du plan d'entraînement grâce à l'IA**

Greg a suivi avec diligence le plan généré par ChatGPT, malgré ses doutes initiaux. Les étapes faciles lui ont permis de mettre le pied à l'étrier, d'accumuler des succès, de créer une nouvelle habitude, et d'éviter le surmenage. Petit à petit, Greg a augmenté la durée de ses séances et sa motivation a augmenté.

**Titre : Les avantages d'un nouveau mode de vie**

Après seulement 3 mois d'entraînement, Greg a perdu 12 kilos qu'il avait pris pendant la pandémie, il dort mieux et son rythme cardiaque est 12 battements par minute moins rapide au repos. Il a même retiré le sucre et l'alcool de son quotidien et a demandé à ChatGPT de lui concevoir des recettes saines.

**Titre : L'IA peut-elle remplacer les coachs sportifs ?**

Même si l'IA fournit de bons plans d'entraînement pour débutants, rien ne remplace les conseils d'un vrai coach

expérimenté. Néanmoins, Greg a économisé les services d'un vrai coach en utilisant l'IA pour obtenir un plan motivant et décent. Toutefois, il est important de vérifier les informations fournies par les agents conversationnels de nouvelle génération, car ils sont susceptibles de fournir des informations fausses ou hors contexte. Enfin, Greg a souligné que la communication et la confiance entre les athlètes et les coachs sont des relations difficiles à reproduire pour l'IA.

Source : [sport-equipements.fr](http://sport-equipements.fr)

→  Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus