

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).

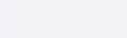
Dans cette perspective, il table sur la modélisation prédictive de ChatGPT pour lui **fournir un plan d'entraînement sur mesure**. Auparavant, il a déjà demandé à l'outil de lui choisir les running shoes en fonction de sa morphologie et de ses activités sportives. L'IA lui a proposé une **liste de**

chaussures qui répondaient à ses besoins. Le résultat est concluant, déclare Smith.

☒



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



Training Plan:

1. Determine Baseline Fitness:

- Start by recording a time trial to assess the current fitness level accurately.

2. Set Realistic Goals:

- Based on the current pace of 5:20/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.