

Découvrir l'application « J'aime courir »

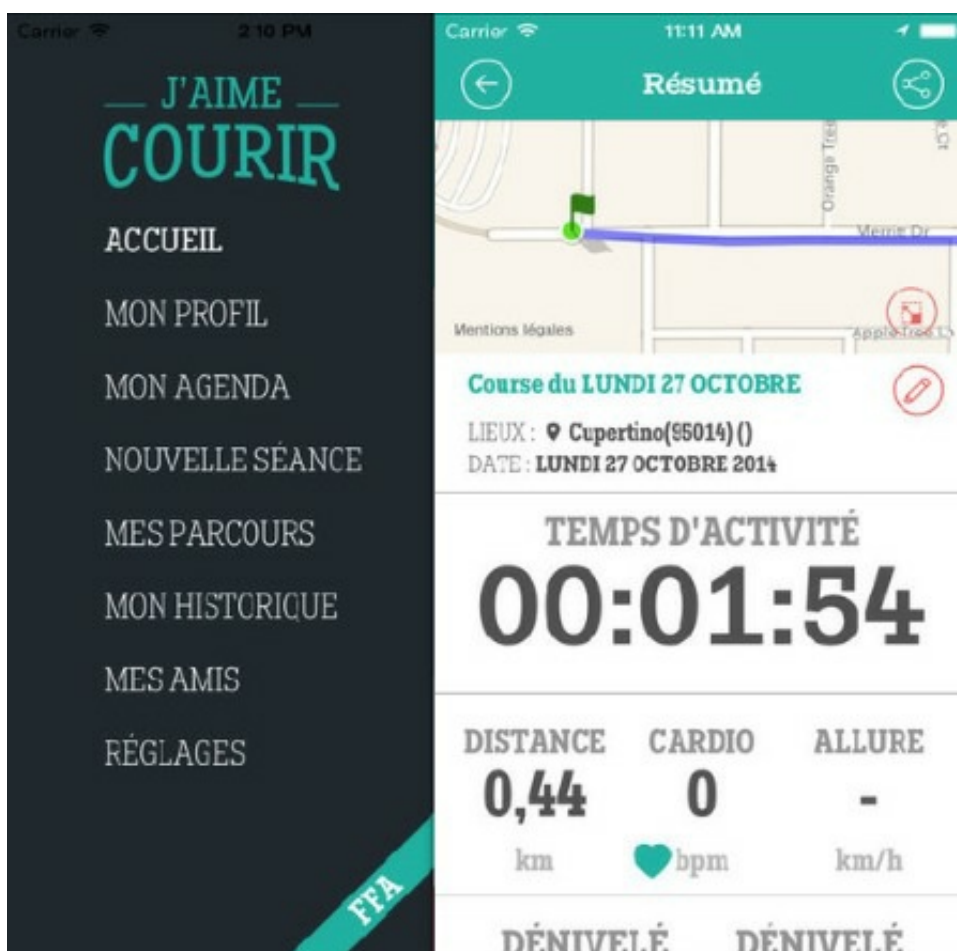
Le site du Docteur Christian OMER

Adresse du site : www.docvadis.fr/christian.omer

 Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

L'application «J'aime courir », développée par la Fédération française d'athlétisme, vous accompagne dans votre pratique de la course à pied.

Lien : <https://itunes.apple.com/fr/app/jaime-courir/id930093748?mt=8>



null

Pourquoi cette application ?

Pour vous accompagner au mieux dans leur pratique de la course à pied, quels que soient votre niveau et vos objectifs (entraînement, préparation aux compétitions, maintien en forme)

En quoi cette application peut-elle m'intéresser ?

Elle se destine à les toutes personnes pratiquant la courses à pied, depuis les débutants jusqu'aux marathoniens. Elle propose de nombreux outils pour accompagner votre pratique : des parcours, des chronomètres, des challenges, un agenda, des plans d'entraînements...

Que vais-je y trouver ?

Il est indispensable de créer un profil pour enregistrer vos données.

Une fois votre profil terminé, l'application s'ouvre sur une qui récapitule votre pratique, le prochain événement de course que vous avez prévu et la météo.

Sur la page de gestion de l'application, l'icône « + » permet d'entrer de nouvelles données : poids, activité physique pratiquée, glycémie à jeun, pression artérielle, pouls au repos, taux de triglycérides et de cholestérol (HDL et LDL), tour de taille, masse grasseuse et taille. Vous pourrez ajouter à ces informations une note écrite ou audio ainsi qu'une photo.

De nombreuses pages de suivi permettent de surveiller chacun de ces indicateurs, représentés via des graphiques et statistiques. Un plan de nutrition adapté à votre profil ainsi qu'un « coach santé », qui vous rappellera par une alerte les principaux examens à passer au cours de l'année, sont également disponibles.

La rubrique « Ma santé » résume les principales données de votre bilan de santé et vous avertit également sur trois risques importants : risques cardiovasculaires, diabète de type 2 et syndrome métabolique. Pour chaque pathologie, un graphique vous indique où vous vous situez sur une échelle de risque.

Enfin, la rubrique « Bilan » vous proposera sous format PDF l'intégralité de votre bilan de santé, comprenant toutes les mesures que vous avez entrées sur une période que vous définissez. Ce bilan de santé complet peut être envoyé par mail ou imprimé. De plus, toutes vos données sont sauvegardées quotidiennement sur des serveurs sécurisés.

Via la rubrique « Santé branchée », cette application peut se synchroniser avec un grand nombre d'appareils de santé de différentes marques pour entrer automatiquement vos données : podomètres, balances, tensiomètres, cardiofréquencesmètres, etc.

Application : J'aime courir

Développeur : Fédération française d'athlétisme

Support : iPhone, iPad, Android

Prix : Gratuit + 1,99 € pour les plans d'entraînement personnalisé



null

Ceci est une description factuelle du contenu de l'application. C'est en toute indépendance que les comités scientifiques Docvadis font cette proposition de contenu. Ce choix n'engage en rien leur responsabilité sur le contenu de l'application. Par ailleurs, le contenu et la disponibilité de toute application sont susceptibles d'être modifiés à tout moment par son développeur.