

Découvrir l'application « J'aime courir »

Le site du Docteur Djamila DELAMBRE

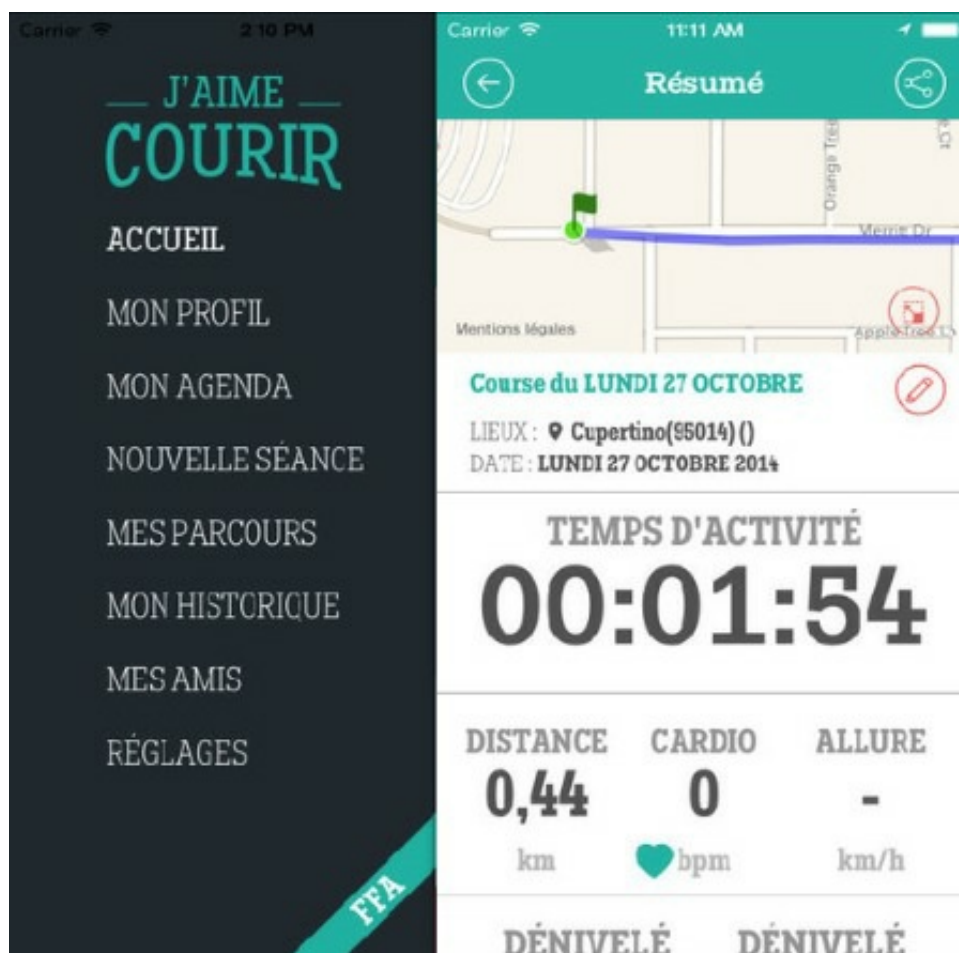
Adresse du site : www.docvadis.fr/djamila-delambre



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>



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 toutes les personnes pratiquant la course 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 page 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.

 <p>The logo for the 'J'AIME COURIR' application. It features the text 'J'AIME COURIR' in a bold, sans-serif font. Below the text is a stylized stopwatch icon with a heart inside the circular dial. A green diagonal banner with the white letters 'FFA' is positioned at the bottom right of the logo.</p>	<p>Application : J'aime courir</p> <p>Développeur : Fédération française d'athlétisme</p> <p>Support : iPhone, iPad, Android</p> <p>Prix : Gratuit + 1,99 € pour les plans d'entraînement personnalisé</p>
--	--

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.