

---

## What are the negative impacts of the quantification of the users' bodies during their physical activity through the use of fitness trackers?

**Auteur :** Marenne, Rémi

**Promoteur(s) :** Baiwir, Lisa

**Faculté :** HEC-Ecole de gestion de l'Université de Liège

**Diplôme :** Master en sciences de gestion, à finalité spécialisée en international strategic marketing

**Année académique :** 2022-2023

**URI/URL :** <http://hdl.handle.net/2268.2/18884>

---

### *Avertissement à l'attention des usagers :*

*Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.*

*Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.*

---

**What are the negative impacts of  
the quantification of the users'  
bodies during their physical  
activity through the use of fitness  
trackers?**

Jury:  
Promotor:  
Lisa BAIWIR  
Reader:  
Laurence DESSART

Master thesis by  
**Rémi MARENNE**  
For a Master's degree in Management  
specializing in International Strategic  
Marketing  
Academic year 2022-2023

# Acknowledgements

Before going any further in the development of this dissertation, I would like to begin by thanking a number of people who were instrumental in its completion.

I would like to start by warmly thanking Ms. Lisa Baiwir for her help in creating this work. Her availability and invaluable advice were crucial throughout this tedious research work.

Additionally, I sincerely thank Ms. Laurence Dessart for her presence on the jury for this dissertation.

I would also like to thank all those who took part in the interviews and gave up their time to answer the various questions in the best possible way, in order to help me complete my end-of-study work.

Finally, I would like to express my gratitude to my family and friends who have supported and helped me throughout these long months of work; their support and encouragement have been vital to me throughout.

# Abstract

Today's society has witnessed the emergence of an increasing number of new technologies that have impacted our daily lives. The health sector has not escaped this trend, and digital health is now a reality. This phenomenon comprises two domains: the management of health conditions and wellness. It is this second category that will be of particular interest to us in this study. New technologies have enabled providing people with a means of caring for their health by promoting physical activity, sleep, well-being, and more. This research paper will focus on fitness trackers. These devices track the activity of their users, enabling them to motivate themselves and acquire greater autonomy to take care of themselves. These are the advantages on paper, but the use of fitness trackers also has negative effects, as will be demonstrated in the course of this study. Through interviews with users, the aim of this paper will be to gain insights into the potential negative effects linked to the quantification of the body by fitness trackers, with a specific focus on physical activity.

18 interviews were conducted among participants aged between 20 and 40 years, ensuring parity in age and gender to maximize representativeness. The interviews thus made it possible to identify negative effects linked to body tracking during activity, confirming certain assumptions already mentioned in the literature, while also introducing new assumptions put forth by users. Firstly, data is impacting physical activity in the sense that it is occupying an increasingly significant space in users' minds and in their exercise routines. Participants mentioned that even the data and related objectives were becoming their primary source of motivation, despite their inherent enjoyment of the activity itself. They lost the pleasure derived from the activity and became more focused on the data during their sports sessions. Some even indicated that their physical activity felt purposeless without the data, underscoring the significant role it held in users' minds. Secondly, the fact that users listen more to the data from their bodies and the signals it provides was also confirmed through various conducted interviews. Participants expressed being more inclined to heed their device's feedback and found it challenging to disregard it. Even when feeling fatigued, they tended to push themselves to achieve their goals, unable to ignore the device's cues. Some even recounted instances where they went to extremes, causing self-injury to achieve certain data points. Subsequently, potential negative emotions were explored, and the results demonstrated that most users experience negative emotions during their tracked physical activities. Whether due to data falling short of their expectations, comparison with others' performance, or technical glitches leading to unavailable data for analysis, negative emotions were prevalent. Lastly, the final noteworthy effect in this work was the dependency on the generated data and the consequent effects. Some users explained that if they couldn't track their activity, they simply wouldn't engage in physical activities. All these effects can naturally be influenced by various variables, which were also observed in users' responses. Contextual factors, device commitment, motivation for physical activity, as well as individual personality traits were all mentioned during the interviews as factors influencing the weight given to data, their significance, and the way they are interacted with. This work concludes with major recommendations and limitations.

Keywords: Digital health – Preventive health technologies – Fitness trackers – Self-tracking technologies – Physical activity – Users – Dark side – Negative effects

# Acronyms

FT: Fitness Trackers

PA: Physical activity

QS: Quantified-Self

## Table of contents

1. Introduction.....	1
1.1. Context .....	1
1.2. Research motivation.....	3
1.3. Contributions.....	4
1.4. Approach .....	5
2. Literature review .....	6
2.1. Digital health .....	6
2.1.1. Definition and Context .....	6
2.1.2. Different applications.....	6
2.1.3. Implications .....	8
2.2. Quantification of the body .....	9
2.3. Fitness trackers.....	10
2.3.1. Definition and use .....	10
2.3.2. Benefits.....	11
2.3.3. Detrimental effects .....	12
3. Model .....	17
4. Research design.....	20
4.1. Methodology .....	20
4.2. Sample.....	21
4.3. Data collection.....	22
5. Results .....	24
6. Discussions .....	35
7. Conclusions.....	38
7.1. Short summary .....	38
7.2. Theoretical implications .....	39
7.3. Managerial implications .....	40
7.4. Limitations and suggestions for future research.....	40
8. Bibliography.....	42
9. Appendix.....	48
<b>Interview 1</b> : .....	50
<b>Interview 2</b> : .....	54
<b>Interview 3</b> : .....	57
<b>Interview 4</b> : .....	63

<b>Interview 5 :</b> .....	70
<b>Interview 6 :</b> .....	75
<b>Interview 7 :</b> .....	80
<b>Interview 8 :</b> .....	85
<b>Interview 9 :</b> .....	89
<b>Interview 10 :</b> .....	94
<b>Interview 11 :</b> .....	99
<b>Interview 12 :</b> .....	105
<b>Interview 13 :</b> .....	111
<b>Interview 14 :</b> .....	118
<b>Interview 15 :</b> .....	123
<b>Interview 16 :</b> .....	128
<b>Interview 17 :</b> .....	134
<b>Interview 18 :</b> .....	139

# 1. Introduction

## 1.1. Context

We currently live in a society that is considered sedentary, where people spend too much of their time physically inactive. Indeed, according to the World Health Organization, one adult out of four in 2020 does not practice enough sports today. 31% of the population aged under 15 years old have insufficient physical activity, while in Europe, only 44% of Europeans over 15 years old practice sports at least once a week, and 28% of people over 18 years have insufficient physical activity. Americans spend more than 50% of their waking time in a sedentary way (sitting on a couch, watching television or reading a book, lying in bed, etc.), while it is more than 40% for Europeans (Patterson et al., 2018).

However, this sedentary lifestyle and physical inactivity can have dangerous effects on population health. The chances of death for a person not having regular physical activity would be between 20 and 30% higher than another one practicing regular physical exercises, and sedentary lifestyles were responsible for more than 3 million deaths in 2020 (World Health Organization, 2020). Plus, the risk of catching cancer, metabolic and cardiovascular diseases is also positively correlated with our sedentary lifestyle (Park, Moon, Kim, Kong, & Oh, 2020). The benefits and the necessity of regular physical activity are therefore no longer to be demonstrated. It has been proved that regular physical activity reduces the risk of catching certain diseases, improves mental health for adolescents and adults (World Health Organization, 2020).

Despite the importance of being active for health, people nowadays have less and less need to travel and move and can do almost everything from home, thanks in part to the emergence of new technologies in our daily lives. Indeed, the emergence of these technologies has increased the amount of time spent inactively, whether watching TV, playing or chatting on a smartphone or a laptop, etc. This lifestyle is merely present in developed countries but is spreading around the world. Around 63% of the world's population now uses the internet, and more than 67% own a cell phone (DataReportal, 2022).

However, new technologies can still represent a solution to promote physical activity among a large number of people given their presence in the lives of many people today (Woessner et al., 2021). These new technologies aim to facilitate, improve, and optimize our daily lives, and all these new technologies also impact the practice of sports by facilitating it and improving the motivation for it (Romeo et al., 2019).

The combination of the emergence of new technologies and healthcare practices has led to the development of digital health. Artificial intelligence, cloud-based data storage, wearables, and telemedicine are some examples of digital tools that assist the various components of the healthcare system. Digital health encompasses two main domains of implication: curative and preventive health technologies. The first domain is impacted by improvements in health medication and medical treatments (Manteghinejad & Javanmard, 2021). Additionally, it reduces medical costs for patients (Yen Hwei & Sterling Octavius, 2021) and facilitates communication and data transmission between different parts of healthcare (Campanella et al., 2019). The second domain is preventive health technologies, which involve devices that enable users to monitor themselves for a healthier lifestyle.



The spread of the adoption of these technologies by users is influenced by factors like gamification, personalization, and the creation of a social network between users (Canhoto & Arp).

There are many domains where users are interested in using preventive health technologies to have greater control over their health, as shown in Figure 1 below. Behne & Teuteberg (2020) identified eight domains of interest where people could use technologies as a valuable asset to achieve a healthier lifestyle in their study. For the sake of this research paper, the domain that will be explored in detail will be the impact that digital technologies have on users in their physical activity. This applies both to the activity itself and to the health and well-being consequences associated with it.



Figure 1: Identified healthy lifestyle areas related to the potential technology usage (Behne & Teuteberg, 2020)

One of the implications of digital health for consumers is the quantification of their bodies. Users' bodies and health conditions are transcribed into data to be stored, analysed, or shared by digital devices. Users now have the ability to visualize and adapt their lifestyle and physical activities accordingly, thanks to the flow of data that is collected and presented to them in a comprehensive way (Lupton, 2017). The human body is now digitized with the help of digital health technologies, allowing users to have a type of map of their bodies through the collection of data and information (Lupton, 2013). New terms such as "self-tracking" and "quantified self" have emerged to describe individuals who track their own activities and movements using trackers that collect information about their body's activity (Lupton, 2013). This enables consumers to have greater autonomy and control over their physical activity (Sharon, 2017). The data gathered and presented to users through graphs and feedback allow them to improve their knowledge about their own physical activity, which is a positive factor in user empowerment (Nelson, Verhagen, & Noordzij, 2016). However, some potential negative effects have been associated with the quantification of consumers. Negative feedback can make users feel discouraged and stressed when they don't achieve their desired goals (Cianci & Klein, 2010).

Fitness trackers are a part of this trend and refer to wireless devices that collect data on the user's daily activity. They provide information about heart rate, calories burned, distance covered, steps taken, and can evaluate sleep quality, among other features. They are often worn on the wrist as smartwatches or on the body with devices like fitness bands, smartwatches, or smart clothing (Aroganam, Manivannan, & Harrison, 2019). Additionally, one out of five adults in America is currently

using wearables or fitness trackers for physical activity or health monitoring (Vogel, 2020). The fitness tracker market, which was valued at around \$37 billion in 2020, is rapidly growing and expected to reach \$114.36 billion by 2028 (Fortune Business Insights, 2021). North America, Asia, and Europe are the regions where fitness trackers are most popular. Fitbit, Apple, Garmin, and Samsung are among the leading sellers in the fitness tracker market.

The literature demonstrates that fitness trackers have brought many benefits to consumers, such as making it easier to engage in sports, helping them measure heart rate, and enabling them to set personal goals (Jones, Tsibolane, & van Belle, 2022). Wearing a fitness tracker has been shown to help users achieve their goals and engage in more physical activity by facilitating their exercise routines (Duus R. C., 2017). The user-friendly nature of these devices has made them easy for consumers to adopt and use regularly. With fitness trackers, users have greater control over their daily physical activity and can better analyse their performance through the feedback they receive at the end of the day (Fritz, Huang, Murphy, & Zimmermann, 2014).

However, it is interesting to consider whether the regular use of these trackers could have adverse effects on the health and physical activity of consumers. Being constantly monitored and controlled by a device, and having every gesture quantified into data, can have unintended consequences for the consumer compared to their initial expectations when acquiring such gadgets. The use of wearables can diminish the enjoyment of physical activity for users, as they become more focused on achieving their goals and analysing data rather than simply engaging in the activity itself. It can transform the activity into a task rather than a pleasurable experience (Etkin, 2016). Another potential side effect is that users may develop a sense of dependence on their devices or the feedback they provide. They could feel lost or unsettled if they don't have access to data about their physical activity (Toner, 2018). Users may also experience stress or insecurity because they struggle to correctly interpret their data, leading to difficulties in understanding themselves (van Berkel, Luo, Ferreira, Goncalves, & Kostakos, 2015).

## 1.2. Research motivation

From a managerial perspective, the data and results collected in this research can provide a better understanding and visualization of the potential risks associated with fitness trackers for consumers. Companies that sell fitness trackers can utilize these findings to comprehend the possible risks associated with their products. This thesis research will enable managers and marketers of these companies to improve their fitness trackers and potentially mitigate or avoid the potential negative aspects of their products, although this aspect falls outside the scope of this work and would require further research on their part. Additionally, sports coaches and retailers who recommend fitness trackers to their clients can also benefit from the results of this study. They will gain greater awareness of the potential unintended effects of these devices. Some research has already been conducted to understand how fitness trackers should be designed to better align with users' preferences (Rapp, 2021), or how the data should be presented to users to enhance their understanding (Lupton, 2017).

From an academic perspective, numerous studies have demonstrated the usage and engagement with these devices (Zhou, Krishnan, & Dincelli, 2021), the ways in which users adopt them (Xhignesse, 2021), and the benefits provided by wearable technologies (Nuss & Li, 2021; Fritz, Huang, Murphy, & Zimmermann, 2014). However, fewer studies have examined the potential negative effects of body

quantification, specifically focusing on the use of fitness trackers, on consumers' health and physical activity. This thesis aims to address this research gap.

The research question of this thesis is then: "What are the negative impacts of the quantification of users' bodies during their physical activity through the use of fitness trackers?"

The objective of this work is to assess the potential harmful consequences of these trackers on sports practice and the effect on health and emotions. It aims to explore the detrimental effects that quantification can have on motivation, emotions, and physical activity itself. The purpose of this thesis is to examine how transforming body signals and feelings into data through the use of these devices affects users.

### 1.3. Contributions

The purpose of this thesis is to contribute to the literature about the use of fitness trackers for physical activity and to highlight the possible risks associated with this practice, more precisely, the risk that could occur from the quantification through data of the human body when users' physical activities are monitored by fitness trackers. This work aims to take the first look at the current healthcare situation with the appearance of digital technologies (Manteghinejad & Javanmard, 2021). Then, it will focus on one of the implications of digital health, which is the quantification of the bodies. This study will, therefore, first start by providing a recap of the main literature that has appeared in the past years regarding the use of fitness trackers and the context where these devices have developed. Then, the main core of this research paper will be to explore some possible negative effects of the quantification of the body through the utilization of fitness trackers for physical activity.

The main objective is, therefore, to investigate the potential negative impacts that the quantification of users' bodies through the use of fitness trackers could have on their health and physical activity. The benefits of these devices have already been extensively explored and tested in recent literature. As mentioned earlier, they allow for better control and analysis of users' daily physical activity and provide data on parameters such as heart rate, step count, and distance covered (Duus, 2017; Fritz, Huang, Murphy, & Zimmermann, 2014).

Despite the fact that many articles and research papers have already been written about fitness trackers, their adoption and use, and their impacts, fewer studies have focused on the potential negative impacts of the quantification of the users' body through the use of fitness trackers in the specific case of users tracking their own physical activities and aiming to gather insights among users to have a better understanding of their experiences. This work aims to address this gap by exploring the dark side of fitness trackers in this specific context by gathering users' insights. The thesis aims to serve as a foundation for further research and reflection on fitness trackers and how the quantification of the human body through these devices could generate potential risks for consumers in terms of physical activity engagement and motivation, the relationship with the data, and the downfalls for users' well-being and health associated with it.

## 1.4. Approach

The initial phase of this work will involve conducting a literature review. This review aims to establish a clear understanding of key concepts that are crucial to the progression of this thesis. The first concept will provide an explanation of the research context and specifically delve into the scope of digital health. Subsequently, the literature review will explore the quantification of the human body within the context of digital health. Lastly, the focus will shift to the phenomenon of quantification through the utilization of fitness trackers, encompassing a definition of the technology, its advantages, and disadvantages.

The second part of this thesis will outline the methodology employed. This entails outlining the procedures used to design an interview that will gather essential information to assess the perspectives of fitness tracker users regarding their usage experiences and ascertain if they have encountered any negative effects as a result.

Following this, the third part will involve the analysis of the collected interview data. Drawing upon these responses, the aim is to evaluate and determine the potential drawbacks associated with the quantification of users' bodies through the use of fitness trackers.

Lastly, based on the obtained and analysed results from the preceding sections, the final part of this thesis will provide a summary of the key points discussed throughout the study. This section will also engage in a discussion of the findings and their implications from both theoretical and managerial perspectives. Additionally, the potential limitations of this thesis will be addressed.

## 2. Literature review

### 2.1. Digital health

In order to provide a comprehensive understanding of the subject matter, it is indeed crucial to define the scope within which fitness trackers have been developed. Although the primary focus of this thesis is to explore the potential negative effects of quantification through fitness trackers, it is essential to first review the various applications used in digital healthcare and their implications. This step is important to provide readers with a clear overview of the topic. Each of these tools has significantly influenced and continues to contribute to the development and improvement of the digital healthcare system that our society is adopting. Therefore, to gain a thorough understanding of the main subject of this paper, it is necessary to initially examine the broader context surrounding it. This will help establish a foundation for discussing the specific aspects and implications of fitness trackers within the digital healthcare landscape.

#### 2.1.1. Definition and Context

Let's first begin this initial part of the literature review with a definition and context to understand what digital health actually is. The emergence of new technologies in our daily lives has had a significant impact on the healthcare field, leading to the concept of digital health. There are various definitions that explain digital health. According to Robinson (2015, p. 106), it is defined as "the use of digital media to transform the way healthcare provision is conceived and delivered." The term "digital health" was first mentioned by Frank (2000), who emphasized that interactive media such as the Internet and the World Wide Web would greatly enhance the efficiency and effectiveness of patient treatment. Digital health enables healthcare professionals to access data and communicate with patients more quickly than ever before. The advent of new digital technologies has revolutionized the collection, analysis, and sharing of healthcare data (Manteghinejad & Javanmard, 2021).

The World Health Organization (2016) also acknowledges that digital health has the potential to improve the quality of healthcare while reducing costs within the healthcare system. It has enabled the gathering of data on health conditions, lifestyles, and medical histories, allowing for personalized medical models (Swan, 2012). Since its inception, digital health has garnered significant attention, with American companies investing billions of euros in its development (Fatehi, Samadbeik, & Kazemi, 2020). Research conducted in Australia has demonstrated that by 2029, approximately 65% of the population will be digital natives, and around 80% of the population currently prefers digital solutions for many healthcare consultations instead of face-to-face interactions (Rowlands, 2020).

#### 2.1.2. Different applications

Digital tools have had a profound impact on the healthcare sector, introducing various applications that offer numerous advantages. For instance, in surgical operations, the utilization of more precise robots has enhanced the accuracy and outcomes of procedures. Furthermore, the collection and transmission of health data have been significantly facilitated by digital technologies. Figure 2 below

provides an overview of the different health sectors that have been positively influenced and enhanced by digital health applications.

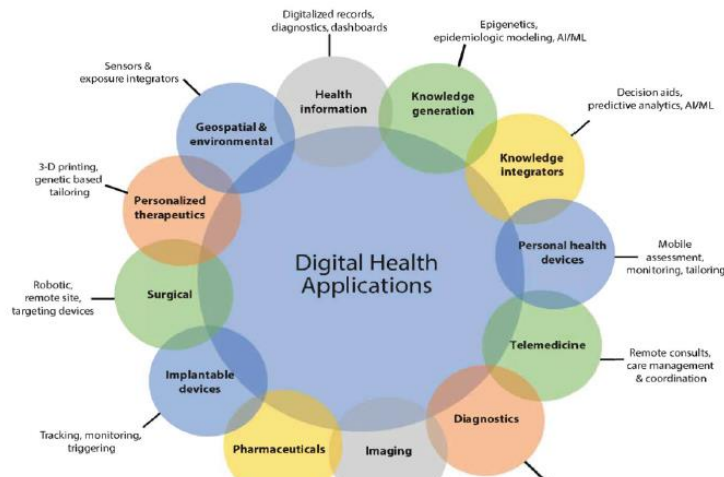


Figure 2: Evolving Applications of Digital Technology in Health and Health Care (Abernethy, et al., 2020)

The two key segments of digital health are wellness management and health condition management. Many digital tools have brought different supports and applications to these two segments in recent years. Manteghinejad et al. (2021) describe the different technologies that are present in our health system today and play a major role in digital healthcare. In their paper, they mention telemedicine, augmented and virtual reality, mHealth, Electronic Health Records (EHR), Artificial Intelligence (AI), and wearables as the main digital technologies that are part of the digital health scope.

The first segment of digital health discussed here is health condition management. This concerns everything about the patient and their health, including their relationship with their doctor and their access to health information. First, smartphones and computers have disrupted the way medicine and healthcare were delivered. According to Yen Hwei et al. (2021), the purpose of telemedicine is to enable distance consultations and data collection. However, they mention that some disadvantages are possible, such as the deterioration of the patient-doctor relationship and concerns about patient privacy. The Global Observatory for eHealth, created by the WHO, defines mHealth as "a medical or public health practice that is supported by a mobile phone or other wireless devices" (Ryu, 2012). The report states that this allows broader access to healthcare for people with lower economic status, thanks to its widespread use worldwide. Additionally, the storage of data about patients' health records is also an important aspect of health condition management. Electronic Health Records (EHRs) are useful for this purpose. Xhafa et al. (2015) stated that it is helpful for doctors and patients to have direct access to these resources to make better decisions. Ross et al. (2014) also add in their paper that these big data are very useful for research and healthcare sector management. Finally, technologies such as augmented or virtual reality and AI have enabled the comprehension of diagnoses and health practices for patients. These machines help doctors and patients improve the diagnosis made and make more personalized prescriptions according to the patients' needs (Campanella et al., 2019) and explain potential problems and diseases to patients and their families in a more comprehensive way (HU et al., 2019).

Now, the segment of digital health that receives the most attention in the context of this paper is wellness management. The context where this study aims to explore the potential effects of Fitness Trackers is when users are engaging in physical activity. As seen in Figure 1, PA is part of the preventive

health area where technologies are useful. According to Wood et al. (2003), smartphone applications can be helpful in improving physical activities (Gardner, de Bruijn, & Lally, 2011). AI and virtual reality have also promoted wellness management through gamified and personalized apps that appeal to more users. However, the tool that truly captures our attention for this thesis is wearables, specifically fitness trackers in our case. These tools will be discussed in more detail later as they are the subject of this paper in the context of body quantification. Therefore, only a brief review of their use and benefits in the digital health scope will be provided here. Wearables and biosensors are devices that users wear as a watch, band, clothes, glasses, etc., which allow them to measure their physical activity (Dias & Paulo Silva Cunha, 2018). In her article, Sharon (2017) explains how wearables enable empowerment and autonomy for users in controlling their physical activity.

All these tools represent the scope of digital health and have developed its two main segments. Some, like telemedicine, have been known for a longer time and continue to evolve with technological progress, while others, like AI and EHR, have only been recently launched and are still in an early stage of adoption by the population. The next section of this paper will be dedicated to the implications of digital health for users.

### 2.1.3. Implications

The section below will review the significant literature papers regarding the major implications of preventive health technologies. This will offer a summary of the changes brought about by these technologies and the significant impacts they have for users.

The primary advantage of preventive health technologies is the empowerment they can offer to their users. Varshney (2014) provided evidence that digital technologies such as wearables or health apps have enabled users to adopt routines and have greater control and power over their health management. The empowerment of patients through the use of these technologies comes from several factors, such as autonomy, self-efficacy, emotional empowerment, and the sense of being connected (Trocin & Croda, 2020). Lupton (2016) mentions in her article that increased accessibility and availability of medical information for patients and their medical records have played a significant role in enhancing patients' self-efficacy. They can better understand their health condition and manage it more effectively. In the same article, she notes that with greater knowledge, patients can now monitor their chronic diseases more easily by themselves.

A significant implication of preventive tools is the collection of data. Lupton (2016) underscored in her research that the commercialization of data could exacerbate existing inequalities. Negative health data could lead to difficulties with insurance companies or hinder job prospects, thereby worsening the situations of already marginalized individuals. Moreover, people still face challenges in adopting these new technologies due to concerns about trust and privacy (Trocin & Croda, 2020). Yen Hwei & Sterling Octavius (2021) mentioned in their paper that the erosion of privacy and the heightened risk of cyberattacks on personal data can discourage people from embracing health technologies. An important aspect of data collection is the quantification of the body. By collecting health data through digital tools, people's experiences, perceptions, and understanding of their own bodies are being transformed. This concept of quantifying body activity is a crucial component of the research paper and will be extensively explored in the next section.

## 2.2. Quantification of the body

This section aims to define the scope of body quantification by explaining its context and implications in our daily lives. Our society has witnessed the emergence of digital tools and algorithms that have impacted our daily lives, and the activity of our bodies has not been exempt. The significant growth of applications, wearables, and smartphones has enabled the collection of data (Ajana, 2017). Sacramento & Wanick (2017) mentioned in their paper that the constant use of new technologies to monitor users' activity has transformed how people perceive their bodies and control their health. Users gain empowerment and self-knowledge. They further stated that self-monitoring various bodily functions such as blood pressure, heartbeat, and distance covered has given rise to the concept of Quantified-Self (QS). The term first appeared in 2007 when Gary Wolf and Kevin Kelly launched a website dedicated to the Quantified Self movement, allowing people to seek answers and address concerns related to tracking their health condition (De Moya & Pallud, 2017). Nowadays, QS refers not only to basic movement tracking but also encompasses "the practice of gathering data about oneself regularly and then recording and analysing the data to produce statistics and other data (such as images) relating to one's bodily functions and everyday habits" (Lupton, 2013, p.25). In her research reviewing literature to better understand the body as a human machine, Lupton (2013) stated that the body is now viewed as a laboratory where self-trackers can experiment with their activities and observe results using the collected data, conceptualizing the body as a machine with inputs and outputs. Self-tracking activity offers numerous benefits, and as Gary Wolf declared in an interview at TED@Cannes in 2010, "if we want to act more effectively in the world, we have to get to know ourselves better," acknowledging that collecting data about our daily activities is a means to improve and achieve goals.

Despite the fact that self-tracking has played a major role in improving the curative health sector by helping the relationship between professionals and their patients by making the transmission of information and its visualization easier (Abernethy et al., 2020). In the interest of this paper, the focus will be on the effect on preventive health, as an increasing number of individuals track themselves to assess their performance and activities for self-improvement purposes (Sacramento & Wanick, 2017). The latter will be further reviewed in the following section, with a specific focus on quantification through the use of fitness trackers. Various tools can now help people in their physical activity, but the specific use of fitness trackers and their impact on users' PA is of primary interest in this research.

Before delving into the specifics of fitness trackers and their usage, it is important to first discuss the impact of body quantification. Indeed, continuous tracking of the body's activity has led to a change in how it is perceived by users. The technologies and gathered data have modified the conception of the body in our society. Rowse (2015) describes the self in our present society as an instrument. All of our actions are measurable, whether it's buying something, going to the cinema, or running, for example. These actions generate data that can be analyzed. The body has become a machine that generates data. Rowse further mentions that our society increasingly seeks scientific reasoning, facts, and objectivity. Additionally, the vast amount of collected data allows for better comparisons between individuals and more analytical statistics, which is a growing desire today. In addition to this societal shift towards objectivity and the ability to compare and analyse everything, the perception of our bodies is also influenced. Thus, the emergence of different tracking technologies has enabled the acquisition of supposed objective numerical data about the self, ranging from body activity to emotions, described with accuracy. A numerical representation of the body is easier to understand, analyse, and, in theory, improve. Behne & Teuteberg (2020) indeed mention that the figures used by



individuals to determine their objectives and assess their health may not be entirely objective and can lead to misconceptions. However, despite this potential inaccuracy, Rowse continues in her paper by mentioning that self-quantifiers willingly accept the data because numbers are easier and more useful than emotions and sensitivities. The human body is now seen as an object that can be improved or modified. People observe the data, identify unsatisfactory aspects, and modify their habits, diet, and more, in order to lead a healthier lifestyle. Lupton (2013) notes that data now serve as a visual display of the body, its limits, flaws, strengths, and weaknesses, replacing users' sensitivities and feelings about their own bodies. Users have access to visual charts or graphs that indicate areas for improvement and changes in behaviour necessary for a healthier lifestyle. One significant criticism of this data-driven mindset, which places growing importance on numbers in users' lives, is its impartiality. Sharon (2015), for example, explores in her research paper how numbers can be somewhat reductionist and not suitable for everyone. Trackers cannot take into account the specific needs of each individual user but instead propose solutions based on average statistics. Therefore, further exploration of the effects of trusting numbers and data over users' own bodies is needed and will be discussed in the following point. Finally, Lupton (2013) explains in her research that despite the term "quantified self" being relatively new, people have been self-tracking for centuries. The emergence of digital technologies has made it easier to monitor users' activities in their daily lives and has facilitated the analysis and sharing of personal data for comparison with others. Among the various technologies enabling data collection and activity tracking, the focus here is on fitness trackers. The next point will delve into detail on how these devices impact users in terms of body quantification and the phenomenon of Quantified Self.

## 2.3. Fitness trackers

Having now explain the concept of quantification of the body and the quantified self, it is now time to explore the last key concept of this research, which is the fitness trackers -the specific tools used to collect all the data. In the following, the term "FT" will be used to talk about fitness trackers in order to simplify the text.

### 2.3.1. Definition and use

Before delving into the details of the benefits and drawbacks of quantification through the use of fitness trackers (FT), it is essential to first define this device, describe its means, usage, and the motivations of the users.

In their study examining the use of fitness trackers to record daily activity, Rapp defined it as "a type of persuasive technology that facilitates positive change in users' health behaviours by bridging the gap between the intention to perform healthy behaviours and the actual behaviour" (2021, p3). This definition represents the ideal conception of fitness trackers, where users benefit from the devices without experiencing detrimental effects that could lead to demotivation or abandonment of the devices. These potential benefits and drawbacks will be analysed later. Jones et al. proposed an alternate definition by simply stating that "Fitness self-tracking technology includes mobile applications and electronic devices that are worn or attached to one's body with the main purpose of recording physical functions" (2022, p375). The authors also added that the User Interface (UI) provided by the devices allows users to visualize the collected data. These devices provide users with insights into their daily activity, such as the number of steps taken, heart rate, sleep quality, and more. Figure 3 below illustrates the use of wearables to track user activity. Aroganam et al. (2019) present an example of how people, when wearing a tracking device, can obtain visuals and graphs showing

their performance through a comprehensive process of data collection and analysis. Users have a unique experience while wearing fitness trackers, and the immediate presentation of feedback marks the end of that experience.

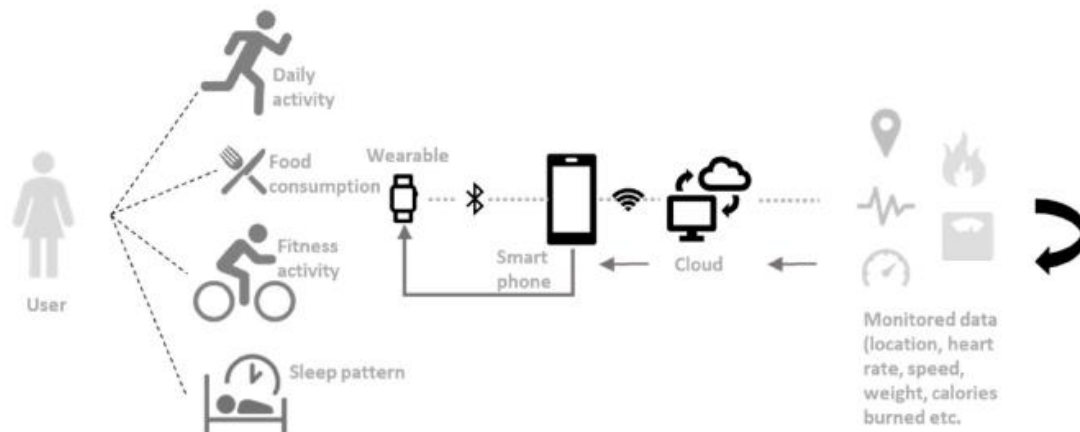


Figure 3: Diagram example of the use of a Fitness wearable's process. (Aroganam, Manivannan, & Harrison, 2019)

Tricás-Vidal et al. (2022) explain in their research paper, conducting an analytical cross-sectional study regarding wearable activity tracker devices, that the increased use of fitness trackers was influenced by 5 major factors: self-determination, self-awareness, motivation, tracking progress, and staying informed. The self-determination factor is the one that has the most been studied and has been analysed in many studies through the Self-Determination Theory (SDT), which claims that intrinsic motivation is increased when the 3 basic human needs are fulfilled: autonomy, competence, and relatedness. Fitness trackers should help users to become more autonomous by allowing them to act and reach goals on their own. Then, the second needs that these devices should brought to users refers to the fact that they should feel confident that they will successfully change their behaviour. Finally, the last human needs that should be fulfilled by the FT is relatedness, which is that users are part of a social environment and that they do not feel alone. If FT can allow users to fulfil these 3 psychological needs, they will feel confident and motivated to make their own choices (Zhou, Krishnan, & Dincelli, 2021).

### 2.3.2. Benefits

First of all, as mentioned earlier, the utilization of fitness trackers can influence users' behavior and enhance their physical activity through numerical and visual data about performance and goals. Indeed, Duus (2017) has demonstrated that users deliberately altered their usual routes while wearing fitness trackers to boost their step count. Fritz et al. (2014) and Etkin (2016) have also shown that these devices positively impact the level of physical activity by offering regular objectives and visualizing progress and upcoming steps. Increasing users' awareness of their physical health condition and demonstrating the amount of physical activity they should undertake daily based on their personal data can also motivate them to become more active (Findeis, Salfeld, Voigt, & Gerisch, 2021). Fitness trackers are also helpful for aiding individuals who participate in physical activity to establish a routine and become more consistent and disciplined in their practice through regular feedback, figures, and graphs depicting their various activities (Siscoe, 2019). However, Lynch et al. (2020) have revealed through experiments that fitness trackers alone do not account for the increase in physical activity but rather function as a factor that positively influences sports participation. This point has also been mentioned by Kerner et al. (2019), who found that without prior motivation for physical activity, the

use of fitness trackers has no impact on the time spent exercising or engaging in physical activity among adolescents.

Next, fitness trackers are also capable of fostering and maintaining motivation for exercise and regular physical activity. Having a goal to strive for plays a significant role in boosting motivation for being physically active (Jin, Halvari, Maehle, & Olafsen, 2022). Thanks to the data produced by fitness trackers, users receive feedback on their performance and daily or weekly goals to achieve, which enhances motivation as they have a clear and visual objective (Becker, Kolbeck, Matt, & Hess, 2017). The social aspect of self-tracking, where data is shared on an app or website among users, is also a motivating factor. Giddens et al. (2017) conducted experiments showing that sharing personal data with colleagues and creating competition among teams with goals to achieve positively affects motivation among employees. The ability to compare one's own physical activity data with other users also has a positive impact as it motivates individuals to keep up and push themselves (Findeis, Salfeld, Voigt, & Gerisch, 2021). The idea of competing with friends and comparing performances, enabled by the data collected during practice, is also reported by Duus (2017) and Sharon (2017) as sources of increased motivation.

A third advantage of fitness trackers is that they empower users. They indeed allow consumers to have greater control and autonomy over their health and activity (Sharon, 2017). According to Chen et al. (2017), thanks to their devices, people are now advised about which types of exercises they should engage in to efficiently improve their health and performance. This provides consumers with better autonomy that is still supervised; users are not left alone in their physical activity. Users track their performances and physical activities, and then they are provided with feedback, results, recommendations, and goals to achieve based on the gathered data. In a study, Nelson et al. (2016) established that the 6 components of fitness trackers that enable users to experience greater health empowerment are attractiveness, monitoring, feedback, privacy protection, readability, and gamification. The last two factors have the most significant impact on users' empowerment. Their research found that 38% of the feeling of empowerment reported by users could be explained by these 6 factors, which the authors found encouraging, as many other non-technological factors can also play a role. Zhou et al. (2021) demonstrated in their study that users' perceived autonomy was positively affected by the customization of the user interface. If users truly feel that their data and the provided goals are personalized to their specific needs, they will be more confident in pursuing these goals.

Finally, fitness trackers can positively impact the health of their users. Indeed, the fact that they help users become more motivated and empowered to be more active leads to weight loss (Butryn, Arigo, Raggio, Colasanti, & Forman, 2016). They also prove to be beneficial for individuals with diabetes to adopt a healthier lifestyle (Randriambelonoro, Chen, & Pu, 2017). However, it's not solely the increase in physical activity that explains why these devices have a positive impact on health and well-being. Giddens et al. (2017) state that the mere use of wearables can improve people's awareness of their health condition and level of physical activity, leading them to pay more attention to it even if they don't engage in more physical activity. Quantifying their body allows them to obtain numerical evidence of their habits, and having objective data about what needs to be changed or improved in their lifestyle is more concrete than relying on sensations or feelings.

### 2.3.3. Detrimental effects

Fitness trackers, however, do not bring benefits exclusively to users, they can also have some dark sides that can impact the users' mental health or its physical activity. Here, Table 1 offers a summary of the main detrimental effects mention in the literature, then this thesis will go more in detail about the effects that are linked to the quantification of the human bodies.

<b>Detrimental effects</b>	<b>Authors</b>	<b>Type of Paper</b>	<b>Examples</b>
Stress	Behne & Teuteberg (2020)	Short interviews and literature review of FT usage	Use of fitness trackers can lead to stress due to: -bad feedback -comparison to other users
	Choe, Lee, Lee, Pratt, & Kientz (2014)	Qualitative and quantitative analysis of QS Meetup	The tracking activity can make anxious people feel more stressed. They can feel down by all the data given.
	Attig & Thomas (2020)	Empirical study investigating reasons for wearable activity tracking attrition	Too many comparison with others stress users.
Misbehavior	Duus (2017)	Survey to observe the potential positive change thanks to wearable fitness	Users can start losing autonomy and decisions-making because they let the technologies decide.
	Etkin (2016)	Empirical study on the impact of measurement for consumers.	When stopping the activity's measurement, it can reduce continued engagement.
	Schlomann, von Storch, Rasche, & Rietz (2016)	Semi-structured group interview to assess the effect of self-tracking for elderly	People are aiming for goals that may be harmful for their health.
	Behne & Teuteberg (2020)	Short interviews and literature review of FT usage	Users can start trusting data more than their bodies Possible incorrect measurement leading to misbeliefs and misbehaviours.
Mindset	Schlomann, von Storch, Rasche, & Rietz (2016)	Semi-structured group interview to assess the effect of self-tracking for elderly	Incorrect data can lead to dissatisfaction.
	Toner (2018)	Literature review of the dark side of fitness trackers	Become upset while doing a physical activity due to bad performances. Lose focus on the activity and look often at the device to see the pace and heartbeat.
	Behne & Teuteberg (2020)	Short interviews and literature review of FT usage	Dissatisfaction because users will never reach an optimum and will always have to improve.
	Attig & Thomas (2020)	empirical study investigating reasons for wearable activity tracking attrition	Measurement inaccuracy or perceived inaccuracy can lead to demotivation. FT can create a certain dependence.

	Nuss & Li (2021)	Surveys and semi-structured interviews to evaluate effect of FT on PA motivation and engagement	Felling of guilt and failure when the goals are not met.
Data pressure	Etkin (2016)	Empirical study on the impact of measurement for consumers.	Self-tracking can : -reduce the enjoyment of the activity -transform an activity into a task
	Schlomann, von Storch, Rasche, & Rietz (2016)	Semi-structured group interview to assess the effect of self-tracking for elderly	FT can make users anxious and feel observed all the time.
	Choe, Lee, Lee, Pratt, & Kientz (2014)	Qualitative and quantitative analysis of QS Meetup	Users can feel frustrated due to the data collection.
Dependency	Behne & Teuteberg (2020)	Short interviews and literature review of FT usage	Users can become dependent to wearing the device and collecting data.
	Ryan, Edney, & Maher (2019)	Online surveys to assess the impact of wearables activity trackers	Users may feel anxious or guilty when they are not able to use FT.
	Duus (2017)	Survey to observe the potential positive change thanks to wearable fitness	Users can become dependent to their devices, and feel useless an activity without being tracked.

Table 1: Review of the main article mentioning detrimental effects

After this table presenting a summarized view of the negative effects that fitness trackers (FT) can have on users, it is now time to delve into and explore in detail the specific scope of body quantification.

The first negative effect related to the quantified self that is worth exploring here, which can occur when using fitness trackers, is the loss of enjoyment and an increase in demotivation, resulting in a decrease of physical activity for users. Behne & Teuteberg (2020) mentioned that this loss can stem from the fact that people start focusing on the outcomes of their actions, driven by the data and feedback provided after the activity, rather than on the activity itself. In their paper, one of the individuals interviewed mentioned that they had lost the primary purpose of engaging in sports, which was simply to enjoy the moment, and instead began focusing on objectives like becoming slimmer or fitter. Etkin (2016) studied the impact of measurement on activity enjoyment and discovered that participants' intrinsic motivation decreased when they started using FT, resulting in reduced engagement in practicing. Lupton (2013) demonstrated in her research that the human body is now perceived as a machine with inputs and outputs due to the constant quantification of all aspects of users' lives. Consequently, users end up prioritizing the outputs measured during practice or physical activities rather than enjoying the moment itself. As a result, these activities become more task-oriented for users, leading them to lose the sense of enjoyment. This decline in enjoyment can lead to decreased motivation. During physical activities, users sometimes have a tendency to constantly check their devices to monitor their performance in real time. If their performance does not meet their expectations, users might feel frustrated and demotivated to continue the activity (Toner, 2018).

Moving on, a second side effect related to the quantified self, again due to the increasing significance of the collected data, is the fact that users pay more attention to data than to their own bodily signals and warnings. This behavior can potentially harm users' health. This second detrimental effect is a central theme of the Quantified Self movement and highlights the transformation in the perception of the human body brought about by technology. Toner (2018) describes in his paper that there is a numbing of the human experience due to the proliferation of devices that track every movement and activity. Schlomann & al. (2016) discussed in their article that users feel compelled to meet the fixed goals set by FT. In their examples, individuals felt obligated to achieve at least 10,000 steps to fulfill the objectives, even when fatigued. Behne & Teuteberg (2020) also investigated the adverse impacts of using technology for a healthy lifestyle. They discovered that due to the quantification of the body, the human body is perceived as an object or machine, rather than a human subject. This shift leads users to ignore their body's warning signals and prioritize the data. They illustrate this by mentioning a person in poor physical condition who, despite being exhausted and at risk of injury, would follow instructions to complete another 2,000 steps to meet the objective. The individuals interviewed in the research conducted by Stulberg (2017) also discussed the negative impacts of FT on recreational runners. They revealed that while running, their focus was on the data collected about their pace and heart rate, adapting it to the figures desired by the FT. Some mentioned that the joy of running returned only after they stopped using these devices and were able to perform better by tuning into their bodies. This illustrates the impact of quantification, as discussed earlier in the section dedicated to this phenomenon. Users are indeed becoming less attuned to their body's sensations and feelings. Fitness trackers can thus be detrimental by making people less aware of their bodily needs and less responsive to the signals sent. The issue of users prioritizing data collection can also be exacerbated by the inaccuracies and impartiality of the collected data. Schlomann & al. (2016) demonstrated in their paper that FT struggle to provide perfectly personalized data and recommendations to users due to varying individual needs and capacities. These devices can have difficulty accurately assessing these factors, resulting in numbers based on average needs, leading to potential inaccuracies.

Users may also experience a sense of dependency on the data. Numerous authors have explored the dependency that develops between users and fitness trackers (FT), the device itself. When engaging in physical activity, not wearing their FT can leave some individuals feeling exposed, as if they are missing something. For certain people, it's akin to going for a run without their sneakers (Choe, Lee, Lee, Pratt, & Kientz, 2014). Duus (2017) also delved into the dependency created by FT and discovered that the devices became ingrained with the users, almost becoming one with their bodies. Many individuals interviewed in his research mentioned not noticing the presence of the FT while wearing it, only realizing its absence when not wearing it. However, a dependency on data can also emerge. In their research paper, Behne & Teuteberg (2020) mentioned that users also become reliant on feedback to obtain results about their performance or vital parameters. Some users even began to perceive physical activities as pointless when they were unable to track and analyze their data (Fritz, Huang, Murphy, & Zimmermann, 2014). This dependency is influenced by users' intrinsic or extrinsic motivation. When an individual engages in an activity using a FT with the main goal of improving and obtaining results, they are more likely to become dependent on self-quantification (Burford, Golaszewski, & Bartholomew, 2021). Moving forward, users might not only become fixated on their own data but also on others', in order to compare, evaluate, and judge their own performances. This can lead users to develop a certain desire or need to control the behaviors of others through the data.

The final point discussed regarding the detrimental effects pertains to the potential impact on mental health that fitness trackers can have. The data can indeed carry a certain weight in users' minds and contribute to feelings of anxiety or stress. In interviews conducted to assess potential risks of wearables for users' health, Davies (2018) mentioned that some individuals became stressed after

starting to use FT because the feedback they received indicated poor health conditions, of which they were not aware. As a result, they began to experience stress due to the negative data they obtained. Choe & al. (2014) also noted that some individuals reported feelings of fatigue due to the constant tracking and data collection. FT have exacerbated issues for individuals with anxiety, as having concrete evidence of their anxiety heightened their stress levels and worsened the situation. Since FT are generally goal-driven, providing users with objectives to achieve, situations of stress and anxiety commonly arise when users receive negative feedback and observe that their performances fall short. Some individuals interviewed mentioned experiencing negative emotions when they were unable to meet their goals over a certain period of time. They expressed feelings of demotivation and sadness. These negative emotions were absent before they started tracking themselves (Nuss & Li, 2021). Little (2017) echoed similar sentiments, stating that users might feel a slight sense of disappointment or sadness at the conclusion of a physical activity tracked by fitness trackers. Indeed, if users observe a lower step count or a lower level of calories burned at the end of the day, they now have the ability to notice it thanks to the feedback, which can leave them disappointed in their personal physical performance. Duus and Cooray (2015) reported user comments mentioning pressure and stress related to fixed objectives. Users perceived the obligation to meet their routine goals as a burden, which began to take a toll on their mental and emotional well-being. Ryan & al. (2019) also highlighted that some users could experience anxiety even before viewing the collected data, driven by the fear of receiving negative results. Finally, stress might emerge in users' minds when their data becomes available to others and they start making comparisons. They begin to measure their performances against others', and this can lead to stress if their progress does not align at the same pace (Attig & Thomas, 2020 ; Behne & Teuteberg, 2020).

Regarding the table containing the significant articles discussing and exploring various negative effects of fitness trackers, we can first observe that only a few of them specifically focused on the effects during the use of fitness trackers for physical activity. The Figure 1 presented in the introduction illustrates the 8 domains where fitness trackers are utilized for a healthier lifestyle, as outlined by Behne & al. (2020). Among the articles included in the literature review, only 1 out of 9 specifically targeted physical activity, while the others examined the effects of fitness trackers without making a distinct distinction. An article sharing the same focus as this paper was authored by Nuss & al. (2021), aiming to investigate the effects that fitness trackers could have on motivation for physical activity and engagement. Consequently, none of the reviewed articles have actually ventured into exploring the potential detrimental effects related to physical activity.

Considering the publication dates of the primary articles, 5 out of the 9 research papers included in the summary were published 5 years ago or more. Since fitness trackers have continued to evolve and strive to enhance the user experience, the effects may have also changed over the years (Çicek, 2015). Therefore, it is interesting to conduct interviews to gain insights into how users currently perceive their data collection practices.

Lastly, only 2 articles have conducted individual interviews to gather data. It is therefore logical to employ this type of methodology when the topic addressed here has rarely been studied with such a specific focus on physical activity. This is even more relevant given that in most cases, qualitative interviews were not utilized to acquire new insights and information; rather, they were primarily employed to confirm existing research findings.

### 3. Model

Having completed the literature review, it is now imperative to construct a model that enables the conceptualization of the various propositions pertaining to the negative impact of quantification through the use of fitness trackers on users' performance and health. This section aims to outline the main areas that will be explored through interviews to observe potential negative effects that users might have encountered while utilizing their fitness trackers (FT) for physical activity.

These four areas have been chosen based on the recurring themes found in the literature review. Concerning the aspect of users trusting their data more than their bodies, Toner (2018) prominently identified this potential issue in his article. In his literature review on the effects experienced by users, he addressed the tendency of some to disregard their bodily sensations. His paper effectively gathered information about how users' reliance on data was altering their physical experience and their perception of effort. The author pointed out that certain users might begin to trust their data more than their own body signals and feelings, which could have adverse effects on their health and their relationship with FT. The second area is denoted as "physical activity" in the graph. This area was developed in relation to the research paper authored by Etkin (2016). In his article, Etkin analyzed the potential effects of data collection on users' activities and how these users perceived these activities. He highlighted that tracking activities, such as counting steps or pages read, could diminish the enjoyment associated with those activities by transforming them into tasks in users' minds. This alteration in the perception of an activity also carries the risk of decreasing engagement and motivation. This paper aims to explore whether users experience similar effects when they track their physical activity with their devices. Toner (2018) further added that users might focus less on their exertion and physical activity and more on the outcomes provided afterward. The "negative emotions" area reflects how users might feel when tracking their physical activity (PA). This category combines two potential effects of FT mentioned by Behne and Teuteberg (2020), namely, mindset and social pressure. These authors conducted a literature review to gather articles about the negative aspects brought about by FT for users. The mindset component represents how people might react to negative data or the perceived weight of objectives. Social pressure captures the effects that can arise when users begin sharing and observing other users' performances and data. This dynamic can lead to stress or demotivation when observing others performing better. The final area explored in this paper is the dependency to the data. Burford & al. (2021) mentioned in their paper that individuals who prioritize objectives are more susceptible to becoming dependent on self-quantification.

The final step before creating a visual model to enhance readers' comprehension of the issues is to highlight some moderating and mediating variables that could influence users' diverse experiences with their fitness trackers.

A primary moderating variable that can impact the analyzed effects of fitness tracker quantification is users' personality traits. Nuss & Li (2021) indeed observed distinct traits in the individuals they interviewed, which explained variations in user experiences based on autonomous motivation for physical activity (PA) and controlled motivation linked to collected data, feedback, and rewards. While some users felt the need for control through feedback and advice for their PA, others perceived that increased control led to diminished autonomous motivation for their PA. The diverse personality traits of users can hence influence their fitness tracker experiences.

A second moderating variable that could alter users' perceived effects is the context of usage. Shin & al. (2019) conducted a literature review on the key themes related to fitness trackers. One highly prevalent theme was the acceptance and abandonment of fitness trackers, where authors noted that the usage context significantly influenced device adoption and acceptance. The context in which a



fitness tracker is used serves as a variable that might impact the analyzed effects. It has been demonstrated that individuals who commence using fitness trackers with pre-existing health consciousness due to conditions like diabetes or personal choices are less inclined to discontinue usage. Therefore, exploring whether the context can play a role in influencing users' experiences with fitness trackers and the potential effects of collected data is intriguing.

In the graph below, these first two moderating variables are enclosed within a larger box at the bottom because they represent variables that can impact the four areas with potential effects shown in the graph.

Next, the dependence effect can be altered by user engagement. Duus (2017) split participants in its study into two groups to analyse the effect of fitness trackers on motivation: engaged users and hyper-engaged users, based on the amount of time spent using the devices. The paper highlights that the relationship between FT use and the resulting dependency is stronger among hyper-engaged users. Burford & al. (2021) also asserted that user dependency was influenced by their initial motivation for using FT, whether intrinsic or extrinsic. The authors argued that individuals with high extrinsic motivation, driven more by activity outcomes, were more prone to developing a dependence on fitness trackers and their feedback. Concerning these moderating variables, since the influence is solely on the dependency variable, it has been directly linked in the graph to the arrow connecting FT use and the dependence variable. Visually, this is depicted on the right side of the graph.

Lastly, a moderating variable related to physical activity is the phenomenon where users lose enjoyment and subsequently become less engaged in physical activity because it starts feeling like a task to them, devoid of the enjoyment it once brought. Etkin (2016) indeed notes that while many claim that fitness trackers encourage greater engagement in physical activity, the opposite effect sometimes occurs, partly due to the loss of enjoyment stemming from constant quantification and measurement.

Below is a visual model designed to offer readers a more concise overview before delving into the research details. The box at the bottom marked with an asterisk signifies the moderating variables that could influence all the potential effects being analysed. The two linked cases are associated with the effects they are connected to.

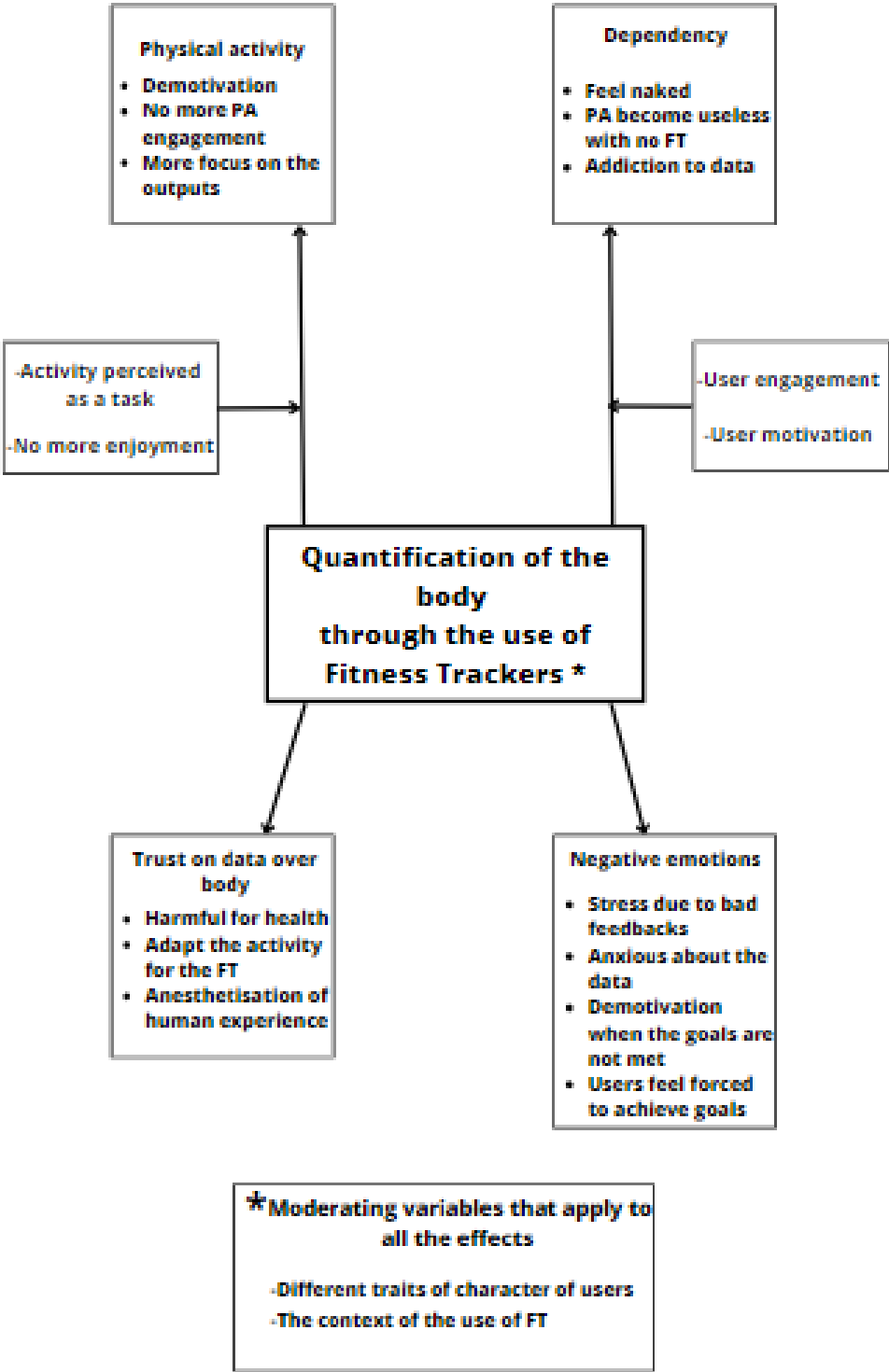


Figure 4: Graphical model synthesising the literature review

## 4. Research design

### 4.1. Methodology

This section aims to describe and explain the method used to obtain the data that will be analyzed in order to explore the subject of this research. To explore in detail the detrimental effects that quantification through the use of fitness trackers has on the users, the chosen method is a qualitative approach.

To obtain more information and explore a field, physical activity, where few authors have had a specific focus in the literature, the chosen method will be to conduct interviews with fitness tracker users. The aim of this method is, of course, to gather as much user experience as possible following their interaction with these devices and to investigate possible adverse effects. Among the various types of interviews available, in-depth semi-structured interviews will be preferred. These allow targeting a specific theme or problem with planned questions to ask while retaining a certain flexibility to vary the questions posed to interviewees based on the answers and elements they raise during the interview (Kakilla, 2021). A guideline with the main themes and important questions will therefore be created to maintain a certain structure for each interview, while the rest will vary based on the evolution of each conversation. This interview guide, which serves to remind the different topics and main questions that need to be addressed, is in Appendix 1. It should be noted that as all interviews will be conducted in French, the guide is also in French. All participants come from a French-speaking region, making it easier for them to conduct the interviews in their mother tongue.

The open-ended questions asked during the interviews allow users more freedom in their responses and to elaborate more easily to explain their experiences. Adhabi & Lash Anozie (2017) stated in their review of different interview types that semi-structured interviews were logically the most used in qualitative research due to their advantages. They also argued that semi-structured interviews were the best method to adopt for qualitative studies because it allows researchers to delve deeper into potential problems that interviewees could have encountered regarding the researched theme. Kakilla (2021) mentioned that despite the fact that semi-structured interviews allow more freedom of response to interviewees and delve deeper into reflection, leading to answers that even participants were unaware of, it also has the advantage that questions are not misunderstood because they can be reformulated with other words. The quality of the data extracted from interviews represents another significant advantage of this method (Adhabi & Lash Anozie, 2017). The biggest counterparts of making interviews is that it is a time consuming process due to the time taken to realize the interviews and then transcribe them, since it is estimated that an hour of interviews take approximately 4 to 5 hours to transcribe. Furthermore, SSI have to be realized in face-to-face or online with webcam videos and to be able to obtain a good conversation, the interviewees has to be in a peaceful environment. A possible disadvantage of SSI is that sometimes the conversation lead to no insights because of poor or limited reponses (Kakilla, 2021).

In terms of the number of interviews to be conducted, Seidman (2012) mentioned that no specific number should be predetermined, but rather attention should be paid to two factors. The first one is that the interviews have to be conducted in a quantity judged as sufficiently large to gather as many insights and information as possible for analysis. The second factor is that interviews should continue until saturation is reached. Saturation occurs when no new information is emerging, and the same responses are consistently observed. Vasileiou & al. (2018) conducted a review of health research that utilized interviews, and they found variations in the number of interviews required to achieve saturation. Some studies reached saturation after 17 interviews, while others accomplished it with as few as 9 interviews. Another study even collected 50 interviews. They concluded that the key aspect

is recognizing when further interviews are unnecessary and being able to provide justification for stopping the interviewing process.

## 4.2. Sample

With regard to the sample used to conduct the interviews, the candidates will be obtained via their entourage and acquaintances. It is important, however, to ensure a certain gender balance. Although gender was not identified as a variable that could influence our results in the literature review, this will help to avoid a possible bias in our results and analyses.

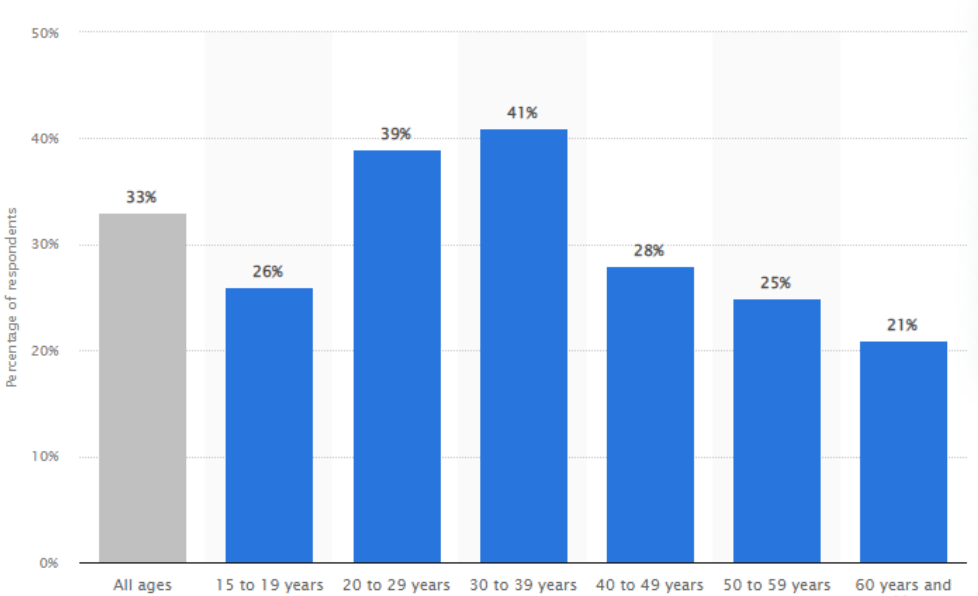


Figure 5: Percentage of the population that use FT by age (Elflein, 2016)

Figure 5 above illustrates the percentage distribution of fitness tracker users by age group. It is evident that the age categories with the highest percentages are adults aged 20-29 and 30-39. Given the prevalence of fitness tracker usage in these two age groups, it is assumed that the interviewees for this study will predominantly fall within these categories. The study is centered on exploring potential effects of fitness tracker use among adults, hence all participants will be individuals over 20 years old. Jin & al. (2022) highlighted in their research that age could significantly impact the relationship between users and technology, especially for the elderly who might lack the necessary skills and experience to effectively engage with such devices. To mitigate the risk of excessive generational differences among participants, the interviewees will range from 20 to 40 years old. This age range aligns with the aforementioned groups that are most active in using fitness trackers. Furthermore, Haug, & al. (2015) indicated that adolescents might be more prone to experiencing side effects and dependency on such technologies, hence they will not be included in this study to specifically examine effects on adults and to avoid potential biases.

The sampling method employed was convenience sampling. Given the widespread use of fitness trackers within the observed age group, it was straightforward to locate participants who could represent the population and yield the most unbiased data possible. Participants for the interviews were recruited through a Facebook post. This post garnered substantial attention due to numerous shares by my acquaintances, effectively reaching a wide audience. Candidates were selected from either my personal acquaintances or individuals closely connected to them.

Number of person contacted	29
Number of interviews realised	23
Number of interviews drop out of the study	-5
Number of interviews transcribed and analysed	18

Table 2: Number of interviews kept in the study

As depicted in the presented table 2, a total of 23 interviews were conducted for the purpose of this paper, aiming to delve into insights about the potential adverse effects of quantification during users' physical activity. Out of these 23 interviews, 18 have been transcribed and are available in appendix 2 for analysis. These transcripts will be utilized in the upcoming section dedicated to discussing the collected results. The remaining 5 interviews, which were not included in the analysis, did not provide any information that could contribute insights relevant to this research. Consequently, they were not considered in the subsequent phase of this paper, which entails the results discussion.

Table 3 below outlines the distribution of participants based on their age, gender, duration of fitness tracker usage, and whether they currently continue to use such trackers. Both age and gender were important attributes to ensure a balanced representation, given their identification as potential moderating variables in research (Haug, et al., 2015; Ross A., 2018). The authors indeed emphasized that these variables could impact the potential negative effects of fitness trackers on users.

Age	20-29 years old	9
	30-39 years ols	9
Gender	Male	10
	Female	8
Time of use	2 years or less	1
	More than 2 years	11
Users or not	Current user	17
	Past user	2

Table 3: Sampling repartition

### 4.3. Data collection

The interviews were all conducted online to facilitate the process for the interviewees. Indeed, during the time when these interviews were carried out, some participants were in the midst of studying for exams, while others were engaged in work commitments. As a result, scheduling in-person meetings posed challenges due to potential time loss associated with travel. To ensure high-quality insights, participants needed to be in a quiet and serene environment, enabling them to fully focus on the questions and engage in meaningful conversations. To achieve this, each interviewee was asked to propose a suitable date when they could be well-prepared and dedicated to conducting the interviews in the most effective manner. All participants consented to being recorded, and they all agreed to this arrangement. The interviews were recorded via audio to facilitate the transcription process. Taking notes during the conversation would have been too cumbersome and risked interrupting the natural flow of dialogue with the interviewees. Moreover, transcribing conversations after the fact minimizes

the potential for errors compared to writing notes in real-time, where time constraints during the conversation could lead to inaccuracies.

To create a calm and relaxed atmosphere, each interview began with small talk. This approach aimed to ease any tension and alleviate stress for the participants. Subsequently, questions were posed to initiate discussions about the main topic in a gentle manner. This usually involved inquiring about recent physical activity and whether fitness trackers were used during such activities. Following the initial responses, questions pertaining to the four main thematic areas were asked, without a specific order. This segment was particularly significant, as it provided insights into participants' perspectives on the detrimental effects of fitness tracker quantification and allowed for the evaluation of their opinions regarding potential moderating variables mentioned earlier. To conclude the conversation, participants were given the opportunity to share any additional opinions or comments they had concerning their use of fitness trackers and their potential effects.

## 5. Results

This next section concerns the analysis of the results obtained by interviewing users of fitness trackers during their physical activity. The purpose was to gain new insights and uncover hidden detrimental effects that users might not be aware of. Among the 23 interviews conducted for this research paper, 18 have been retained for more in-depth analysis. As mentioned in the methodology, the 5 interviews that were not retained did not contribute valuable information to this study. Therefore, the number of interviews that have been kept and analyzed provides a substantial amount of insights, which will be extensively discussed in the upcoming sections focusing on the results. The conducted interviews had durations ranging from 17 to 38 minutes, with an average duration of 25 minutes. The transcriptions of these interviews can be found in Appendix 2, comprising 96 A4 pages that encompass all the questions and answers exchanged during the interviews.

To effectively analyze the gathered information, four themes were developed based on the main areas identified in the literature related to collecting data during physical activity through the use of fitness trackers. These four themes were: the potential tendency of users to trust their data more than their own body, the impact of data on physical activity, leading to demotivation and dissatisfaction, the potential dependence arising from the use of these devices and its associated effects, and the possible detrimental effects on users' mental health and mood. These themes were used to structure the interview guide, providing a framework for each interview. Subsequently, within these themes, potential detrimental effects were explored and will be discussed in the following pages of this research. This will result in the emergence of propositions that offer readers new perspectives and insights into the use of fitness trackers for physical activity, along with the potential negative aspects linked to this practice.

To analyze the answers and insights obtained from the interviews, a specific methodology was employed to ensure efficiency and precision. As mentioned earlier, four themes were determined to structure the interviews. During the analysis phase, each of these main themes was assigned a distinct color to facilitate differentiation. After conducting the interviews, each transcript was carefully read, and answers that referred to negative experiences or detrimental effects of fitness trackers were highlighted in their respective colors. Some comments were also added when interviewees expressed their feelings about variables influencing their interactions with the devices and the collected data.

Furthermore, within the same theme, categories were established to group insights more precisely. Insights collected under the same group pertained to specific issues or negative aspects encountered through the use of fitness trackers. For instance, if the theme was "physical activity," all related answers were colored in blue. Within this theme, sub-groups were formed to categorize different negative experiences mentioned by participants. For themes and groups containing a substantial number of insights, tables were created to identify which answers provided more value, thus avoiding repetitive interview responses during the analysis. In cases where multiple participants mentioned the same detrimental effects, the insights with the most depth were selected and will be presented in the following sections where information gathered will be discussed.

## **Physical activity:**

The initial theme explored in the interviews centered around physical activity and the potential adverse effects that fitness trackers might impose on users. As noted by Etkin (2016) in his paper, monitoring the number of pages read could lead to reduced intrinsic motivation, ultimately resulting in decreased ongoing engagement in the activity. Nevertheless, no participants appeared to have experienced similar effects in relation to their physical activity. In fact, the majority of participants mentioned that having access to data about their exercise routines acted as a motivating factor, driving them to persistently engage in physical activities:

*"It motivated me to run a lot more than what I would have done, ..., what motivated me was to have a type of follow-up regarding my activity."* I2

Although no impact on continuous engagement in physical activity was discovered among the participants, many users expressed their feelings regarding the prominence of their data while engaging in physical activities. Some individuals felt that constantly viewing their data during exercise hindered their ability to fully enjoy the activity itself, as their attention was drawn towards the data and associated objectives. Out of the 18 participants interviewed, 12 indicated that tracking their activity hindered their complete focus on the activity, diverting their attention to the data associated with it. Several participants mentioned that even when they consciously tried not to look or focus on their data, they had developed a reflexive habit of doing so:

*"I didn't particularly want to look, but I was just watching to see how long it took me and how much km/h I was doing, just to see if I was doing well, or if it was bad."* I2

*"Let's just say that with data, there's less of this side of pure pleasure. When I'm running with my boyfriend, how often does he say to me, but stop looking at your watch, I'm like that and I'm always looking. But it's true that sometimes I spend a lot of time moaning, and as a result I don't enjoy the rest."* I18

However, for some individuals, the data occupied such a prominent role in their sports practice that it led to unintended modifications in their activities. The constant visibility of their data instilled a sense of obligation to perform at a specific level, making it difficult for them to tolerate data that fell below their anticipated benchmarks:

*"And even sometimes when you say you're going to do a cool run, at the end you still want to do a nice average. I can't say to myself, I'm going to do 10 km, I'm going to do less than 10 km/hour."* I1

*"Sometimes, you go out for a quiet run, but in the end you won't be able to take it easy and force yourself to go at a good pace, like 4min/km."* I10

Certain participants mentioned that they had temporarily ceased tracking their activities or even distanced themselves from the data, and they reported noticing a distinct difference. During this period, they experienced a sense of liberation and a reduced fixation on predefined goals. They expressed a newfound freedom to run at their own pace and to listen more attentively to their body's cues:

*"I have the impression that it's true that I was perhaps more liberated to do sport without calculating and without still being connected to my phone."* I6

*"I think that's partly why I took the watch off, to change things up a bit and go more for the sensations too. It didn't take away my pleasure, but it did take more of my attention, really."* I7



The decrease in pleasure during physical activity was not solely due to tracking the activity, as assumed by Etkin (2016) in his article. Instead, it mainly happened when users faced negative or data below their expected level. Interviewees stated that they sometimes began focusing more on the data in an effort to correct them, leading to a loss of the pure enjoyment of participating in the activity.

*“The data can bring additional frustration, telling you that it's going to be a long day because you can really see, visually, that your legs aren't good or your feeling is bad, so yeah it can quickly influence your morale for the rest of your activity.”* I4

*“but yes, I didn't enjoy it as much, I was more stressed about the pace I had to keep up.”* I12

*“So for the rest of the race I'm going to try to do better, but I'm going to be thinking about it a lot and not enjoying the moment as much.”* I16

*“Like sometimes I go for a run, I feel really good, then I look at my data and realize I'm doing shit. So it bores me to death for the rest of the race and spoils all the fun, because that's all I'm going to be thinking about.”* I18

Another participant also encountered a similar side effect as the previously mentioned participants, wherein they focused more on the data and lost the enjoyment. They felt compelled to achieve their set objectives, but in this case, it was social pressure that pushed them to perform well, even when there wasn't a genuine desire to do so.

*“Yes, I think that sometimes I'll push more even if I don't feel like it, and I also think that posting it afterwards plays a role. Well, there's the double thing of you saying to yourself, go on, I set myself a challenge on Strava to do 10 km a week, now I'm knackered, but if I push a bit, I can do it.”* I6

*“Like yeah, you don't want people to see that you suck a little bit. I don't like to see that I'm not running fast enough, and then put that in my data, so automatically I'm going to speed up.”* I10

Thus, it appears that tracking one's own activity affects the enjoyment because users begin to focus more on the data rather than the activity itself. Consequently, they often no longer fully relish the moment and can be influenced by negative data. Building on the author's ideas about enjoyment while tracking an activity, a suggestion can be put forth:

**P1: The more users are going to focus on the data collected during their PA, the more they risk losing their enjoyment while performing their PA.**

Regarding the answers provided by the interviewees, nothing tends to prove that even if the participants lose the enjoyment of their PA, it is going to also reduce their motivation and continuous engagement to perform. They are more likely to deal with negative emotions but this part is going to be analysed later in this paper. Moreover, focusing on the data reduces the pleasure, especially when they are negative, but the pleasure is also strengthened when they are positive and the user is able to see these positive performances visually. It is why they do not tend to be demotivated or stop engaging in a PA:

*“The main thing is to get moving, but it's true that if I do something wrong, I'm disappointed. But if I go really fast, I'm really happy, and that has a big influence on my race.”* I13

One participant has nevertheless declared that she could stop running when she felt that she was not going to be able to achieve her objectives, saying that the activity was worthless if the goals were not met because she had no intrinsic pleasure in running. However, it would motivate her to do better the next time:

*"I stop completely and go home. Oh yeah, when I feel that I'm not going to reach my goals anyway, and that I'm going to get rotten data, well, I'd rather not get any and stop, so that way I don't have to see that I've been running slowly, I just don't do anything. It's less demoralizing not to run than to see that you've run slowly, I think."* 13

The second moderating variable was that activity could be perceived as a task when people start tracking their activity (Etkin, 2016). However, no one mentioned in the interviews seeing their activity in such a way. One participant has nevertheless stated that when tracking his PA, he started comparing it to taking an exam, with the data serving as grades.

*"Data is like points for me. So if the data is good, it means I've passed, and if it's bad, I've failed. So it affects my satisfaction."*

### **Trust on data over body:**

The second theme examined in the context of this research paper was the potential for users, due to tracking their PA, to develop a stronger reliance on their data than on their body signals and warnings. Stulberg (2017) noted in his article that users might begin to prioritize their data over their body's cues during physical activity, leading to reduced attention to their bodily sensations and feelings. This phenomenon was observed among the participants, with several mentioning that their activity was largely driven by the data, making it challenging to ignore it:

*"Yes, it clearly has an influence. It's hard to listen to your feelings when you see that you're not performing as well as usual, for example."* 11

*"So yeah, the watch is going to influence my race, but if I didn't have it, I'd just go by my feelings. I can't accept a figure that's too low if I tell myself I can do better."* 15

*"Well yeah, maybe I was a bit too much into it, like telling myself what pace I'm going to choose, and like if I went too fast, I'd get stuck even if it was going well, and so it was stopping me from improving my performance. I was becoming too rigid."* 17

One participant has shared an interesting point of view, saying that when there is no intrinsic motivation and pleasure to perform in a PA, the data were taking more place for the users because it was hard running according to his feelings when there is no pleasure directly at the beginning of the session. So, automatically, the trust will be put more easily on the data than in the body:

*"It's true that personally, I'd think about the data first, and if it really went too far, I'd think about how I felt afterwards. But when there's no pleasure in the sport you're doing, it's hard to go on feeling for long, and that's when data and goals become important. Since I didn't particularly like running, I found it hard to listen to my feelings, so I ended up trusting the data to tell me whether I'd performed well or not."* 12

Thus it appears here that the motivation plays a role in the fact that people are trusting more their data than their body. Users with no real pleasure in performing a physical activity, but rather having an extrinsic motivation, doing sport for what it can bring and not the sport itself, are more likely to listen to their data. Regarding this, a second proposition can be implemented in order to go further than Stulberg (2017) and look at the reasons why people tend to opt for data over their feelings:

**P2: Users with an extrinsic motivation are more likely to trust their data over their body and feelings.**

In their article, Behne & Teuteberg (2020) explain that when users started to focus more on the collected data than on their feelings, there was a potential risk of going too far in order to obtain desired data. Indeed, there is a risk that tracking one's own physical activity becomes harmful for users' health and body because the willingness to achieve the objectives goes too far, and users pay no attention anymore to the signals sent by their body. This has been confirmed in the different interviews that have been conducted. Participants mentioned the fact that even when they were feeling tired or that they did not have the energy, they would still push themselves in order to achieve the set goals:

*"But I force myself to keep going, even if it's hard in order to succeed and get good data."* 13

*"It's clear that with the watch, I'm never going to agree to run really slowly or slower, even if I don't have any legs whatsoever, I don't like to see that I'm running at a pace that's too slow for what I can do. Sometimes, I almost throw up at the end of the race, but I always try to go as fast as I can. I find the sensations less precise, they vary from one day to the next, but the data don't change, so it's easier for me to follow them."* 15

*"So, yeah, just when I'm starting up again and I think I suck, I'm going to push too hard until I get back to my level. And yeah, data don't help, because I'm not going to listen to my body until I'm back up to level. But in fact, with data, you can see when you're not as good, so it's going to make things a bit worse."* 110

Among the interviewees who mentioned the fact that they sometimes went too far in order to follow data and objectives, 2 stated that their character played a role, and that even if tracking their activity made it worse, they still had a tendency when they performed to give absolutely everything and not listen to their body.

*"I think that even without the watch, I'm not going to listen to my body, because I always want to surpass myself, to go all the way. After that, having the data makes you push even harder, because you absolutely want to go that hard, whereas without the watch, I'd push, but sometimes not as hard."* 15

*"But knowing that I was running slower, I felt obliged to correct that. But that's just it, when you're a competitor, data can quickly be harmful. That's why I've learnt to calm down and stay calmer, especially when I start running again, because I had a tendency to injure myself."* 110

From this perspective, a third proposition can be submitted, stating that the trait of character influences how FT impact users, as Nuss & Li (2021) stated in their research paper trying to explain the differences in the users' experience with their fitness trackers. In this case, the answers allow us to advance that the traits of character can lead users to go further in their limits and forget body signals in order to follow the desired data.

### **P3: The traits of character of users influence the fact that users adopt harmful behaviour in order to achieve desired data or objectives.**

Tracking their physical activity can lead users to push themselves too far and adopt harmful behaviours. However, sometimes the desire to push their limits doesn't arise from their own data but from others, creating a kind of competition to surpass them. Some participants mentioned that at times, when trying to replicate someone else's activity or beat their records on a segment, they would risk putting their body in an unfavourable position by pushing too hard:

*"One time, I wanted to beat a record, and I went so far as to hurt myself. Like, I push myself really hard and well, the records are really high paces, and my knee was already a bit sore, so I pushed myself too hard and hurt myself, so yeah, with the objectives and all that, sometimes I go too far anyway."* 17

*"I'll look at other people's data. You'll see that so-and-so does this, so you'll want to do the same. And so, even with a small volume of training, you think you're capable of beating the other guy when in fact you're not. And so, indirectly, other people's data can create injuries." I14*

Here, one could wonder if this behaviour, of sometimes pushing oneself too hard when comparing one's data and performance to others, is also linked to their personality. A user with a strong competitive spirit could be more likely to perceive the data of others as a challenge and make every effort to surpass them.

### **Dependency:**

The third theme extracted from the literature review was dependency. The fact that users find it difficult to continue practicing a physical activity without it, or that it has simply taken on a very important role in sports practice. Firstly, a certain addiction to the device can be created, with the latter taking up a large place in users' physical activity, as mentioned by Choe & al. (2014):

*"Yeah, it feels weird, just not wearing it. You feel like something's missing from the wrist." I1*

*"It's the end of the world. It's as important as having a pair of shoes." I14*

Users are therefore subject to becoming attached to their devices, taking an important place in their PA, but they also risk becoming addicted to the data itself. They could start needing to receive feedback about their performances and activity, and also being able to observe their vital parameters live. Fritz & al. (2014) observed in their research that users could start feeling their activity as useless when no data were available to show the performances or when they were not able to track their PA. The interviewees went in the same direction, confirming this observation, stating that when there were no data after a PA, it felt a bit useless:

*"Well yeah, I mean, I find that going for a run, for example, without knowing your data, the number of km and so on, isn't very interesting." I3*

*"So yeah, I find that without data it's a bit pointless, really it's like you're trying so hard for nothing." I11*

Two participants mentioned the fact that, because they were not really big fans of running, the data was really needed and the main source of pleasure. Their motivation came from seeing how they performed, that they were progressing and achieving their objectives:

*"For people like me who don't run for pleasure, yes, it's clear that without having goals and data after the activity, running in itself doesn't bring any satisfaction, we need data to be motivated by something, in this case the goals to be reached." I2*

*"I don't particularly enjoy myself when I'm running, so I need proof that I've done well, otherwise I don't get much pleasure afterwards." I3*

This confirms the idea of Burford, Golaszewski, & Bartholomew (2021) that dependency could be influenced by motivation. The authors stated that users with extrinsic motivation were more likely to become addicted to their fitness trackers. Taking this further, extrinsic motivation will also impact the dependency on data in the specific context of physical activity. A proposition can therefore be put forward, stating:

**P4: Users with an extrinsic motivation are more likely to become dependent to the data while performing a physical activity.**

Then, moving on to the next theme, this paper will delve into the potential negative emotions that arise when individuals track their physical activity. However, certain negative feelings can emerge due to the dependency on data, particularly when users are unable to access data during their activity or receive feedback afterwards to analyse their performance. This effect on fitness tracker users has not been addressed in the earlier literature review within this paper and is worthy of consideration, as 11 out of the 18 interviewees expressed negative sentiments when they were unable to track their physical activity. The results are shown below in Table 4.

Feelings experienced	Number of participants mentioning it
Frustration	5
Anger	5
Disappointment	1

Table 4: Number of participants having experienced the same feelings.

The emotions commonly experienced by users when data are unavailable include frustration and anger, with one participant even expressing disappointment upon realizing that no data were tracked during her activity. These emotions stem from users' accustomedness to accessing their data, enabling them to analyse their physical activity and performance. Without this data, such evaluations become more challenging for users. Some participants noted that the intensity of these feelings was heightened based on their specific physical activity context. Indeed, depending on the type of training planned and the objectives they had in mind, the absence of data would pose a significant issue for them:

*“If I’m in a serious training cycle, I’ll be frustrated.” I4*

*“It was the Namur half-marathon, so I was running a bit more and had a time target. So I tried to see where I was in relation to the objective. So there, the data were more important, and so they’re a lot more disappointing when they’re not good.” I17*

In this context, the role of context is indeed underscored, as noted by Shin & al. (2019). However, the focus here is not on the context where users initially began tracking their data, but rather the ongoing context, which will evolve over time based on users' predetermined objectives. Consequently, a new proposition can be formulated:

**P5: The importance of the data and the dependency to tracking one’s own physical activity will depend on the current context of use.**

Hence, the final impact of data dependency on users is the discontinuation of their physical activity when their devices are unavailable or fail to track their sessions. As discussed earlier, physical activity might be deemed as futile, and users could encounter negative emotions when no data is recorded. This situation might arise due to reasons such as the need for recharging the FT or encountering a malfunction during the activity that hinders data collection. Consequently, some users clarified that in such circumstances, they would opt not to engage in their session and would wait for a future instance when they can gather data and receive performance feedback:

*“But I think it’s a bit sad but I don’t think I’d run without it.” I6*

*“Once, I set off on my bike and on my watch, it said no battery. I turned back. For me, no data means no sport. You can’t have one without the other.” I11*

*“But on the other hand, if one day I forget, it never happens, but on the other hand, I'm not going to do anything. Because afterwards, I think it's going to frustrate me not to know what I've done.”* l12

In his article, Duus (2017) divided his sample into two parts based on their engagement with the devices and identified differences in dependency between the two groups. He noted that the highly engaged users, who extensively used FTs, were more susceptible to developing dependence on the device and its data. The responses obtained in this study align with the author's findings, affirming the influence of user engagement on dependency. Precisely, the two participants who stood apart by utilizing an FT daily to monitor their physical activity explicitly mentioned that they couldn't engage in their activity without tracking it and admitted to being addicted:

*“Me and my friends, we tell ourselves that we couldn't live without it and that we'd have to stop one day. The fact of having data and what it brings you and what it modifies, well you can't do without it afterwards, it's simple. And you quickly become focused on that. And it's true that this can lead to injury, because you're going to overdo it.”* l14

*“And with this data that I want to follow, it completely influences these workouts because in fact, I'm going to follow them completely, I'm going to be dependent on this data. I'm completely addicted to my data, I have to look at it during my activity.”* l15

### **Negative emotions:**

The final theme explored in the literature review pertains to the adverse impacts of tracking users' physical activity on their emotional well-being, often resulting in negative sentiments. To enhance user comprehension, Table 5 was devised to succinctly summarize the variety of negative emotions stemming from fitness tracker usage. The ensuing commentary elucidates the distinct negative emotions conveyed by participants.

Initially, a subset of participants indicated that their utilization of a fitness tracker for physical activity had elicited feelings of frustration. One individual reported that the device vibrated during her programmed activities, disrupting her focus due to her slower pace. Constant reminders of unmet goals during her exercise sessions proved exasperating. She voiced a preference for receiving such feedback only post-activity. Another participant expressed frustration at observing other users outperforming her, despite her greater engagement in sports activities. Furthermore, research indicates that negative data can trigger adverse emotions due to the visualization of unrealized objectives (Nuss & Li, 2021). Many users indeed noted that poor data adversely affected them, inducing feelings of self-anger, disappointment, disgust, and occasionally even disillusionment upon encountering negative data. One user mentioned that his self-critical disposition contributed to his frustration when confronted with subpar performance. Another interviewee noted heightened disappointment while preparing for a semi-marathon, asserting that data held heightened significance during this preparatory phase, consequently intensifying both positive and negative emotions. This suggests that users' personality traits and contextual circumstances shape their emotional responses to data, as hypothesized in the model (Nuss & Li, 2021; Shin & al., 2019). Additionally, some participants disclosed that their strong desire to achieve favorable data and meet objectives occasionally engendered feelings of pressure and anxiety. This pressure to fulfill objectives was also underscored in the experiences of fitness tracker users documented by Duus and Cooray (2015). Notably, the negative emotions reported by users typically manifested during their physical activities or shortly thereafter. However, none of the participants reported enduring long-term negative emotions that could influence their personal lives or daily routines. Lastly, participants highlighted negative emotions tied to data sharing among users. Attig & Thomas (2020) proposed that users could

experience stress due to comparisons with others. This assertion found validation in the interviews, where one participant expressed feeling compelled to outperform other users before commencing their activity. Other participants felt judged by their peers, experiencing fear, pressure, or frustration concerning the potential perceptions of their performance if it fell short. Moreover, some participants experienced a sense of inadequacy when comparing themselves to individuals achieving higher performance levels.

Frustration	<p><i>Because I was fed up with it vibrating and all, it prevented me from running the way I wanted to, I was distracted and it was more frustrating than anything else. I3</i></p> <p><i>If I see girls who aren't exceptionally fit, who aren't necessarily athletic, and I say to myself "gee, how can they run better than me when I'm much more athletic? It would frustrate me a bit. I4</i></p>
Angry	<p><i>I'm quite demanding with myself, you know, very, very demanding with myself, so it gets on my nerves a lot. I9</i></p> <p><i>It really makes me mad at the time (to see that things aren't going well). I10</i></p> <p><i>I was a bit more frustrated than I am now. Before, I'd get really pissed off whenever I saw I wasn't going fast enough, I swear, but yeah, it's going to get on my nerves a bit anyway. I12</i></p>
Deception, disgust	<p><i>It's disappointing to see that I haven't reached my goal. I3</i></p> <p><i>When I was in my Cross-fit phase and I was paying attention to the calories burned, well yeah it could upset and disappoint me to realize that I'd lost few calories. I4</i></p> <p><i>Disappointment and I'm going to say a bit of sadness too if I see that I'm not reaching my goals. I5</i></p> <p><i>I know I did the Brussels 10 km and my watch calculated 9.98 and I was disgusted, you see. I was really disgusted because it didn't show my performance as if I'd run 10 km. And it's true that it's completely stupid. I6</i></p> <p><i>I'll be disappointed because it won't work. And then when I saw the time we'd taken, I said to myself, that's not true, that's disgusting, it disgusted me, even though I was basically happy with myself, you know, so I'd say a bit of both. Even if I'm happy and proud of myself, the data can diminish my joy, so to speak. I13</i></p> <p><i>It can diminish satisfaction. Because if you see bad data, you'll automatically be less satisfied, it's harder to be satisfied. I16</i></p> <p><i>So I tried to see where I was in relation to the objective. So there, the data were more important, and so they're much more disappointing when they're not good. I17</i></p>
Demotivation	<p><i>The targets were too high, and it was demotivating not to reach them. I3</i></p> <p><i>Well, it does demotivate me a bit (when the data isn't good). I13</i></p>
Pressure	<p><i>But it's clear that before starting the race, there's a little pressure to beat the other guy. I5</i></p>
Degrading	<p><i>When I don't do sport for months on end, it can be a bit devaluing to say to yourself, "Wow, I can't manage to do sport and the others are getting hot and bothered". I6</i></p> <p><i>Well, that hurts a bit, you're just disappointed in yourself, like I'm a total loser. I compared myself to people who ran 5 times a week. In the end, I was beating myself</i></p>

	<i>up over nothing at all, and once again it was stupid in my opinion, but that's how it is. So it was also bad for the data and all that. I18</i>
Feeling judged	<p><i>And I think it's so funny because it was just that I hadn't posted anything, but you feel like you're being judged. I6</i></p> <p><i>Well, yeah, it pisses me off to publish, but it's stupid. I just don't like people thinking I'm not a good runner and all that. I10</i></p> <p><i>So yeah, there was a little pressure, like they were watching you play live. You're under a little pressure to do well and impress them. I11</i></p> <p><i>But in any case, I think it was really the fear of what other people think, that now it's not a big deal. I told myself I was too bad compared to X, or whatever. Then, I put pressure on myself because of the way other people looked at me, I didn't like them saying I was a bad runner too. Before that, yeah, it was important to me. I12</i></p> <p><i>But yes, I don't like people seeing my poor results. I16</i></p> <p><i>There were times when I stopped running with my watch because I was putting pressure on myself when no one else cared. I18</i></p>
Anxiety, stress	<p><i>It stresses me out a bit, I don't know, but it's bothering me. And that's it. I'm trying to remedy that (having negative data). I5</i></p> <p><i>But yes, all this data about you is a bit frightening to think that anyone can have it. Honestly, I hadn't paid much attention to all that and it's true that it's not reassuring. I8</i></p>

Table 5: Review of negative emotions experienced by users.



Here is a revised version of the previously developed model, intended to consolidate the various responses acquired during the interviews. Consequently, the model brought together the recent discoveries and the earlier ones discussed in the literature review.

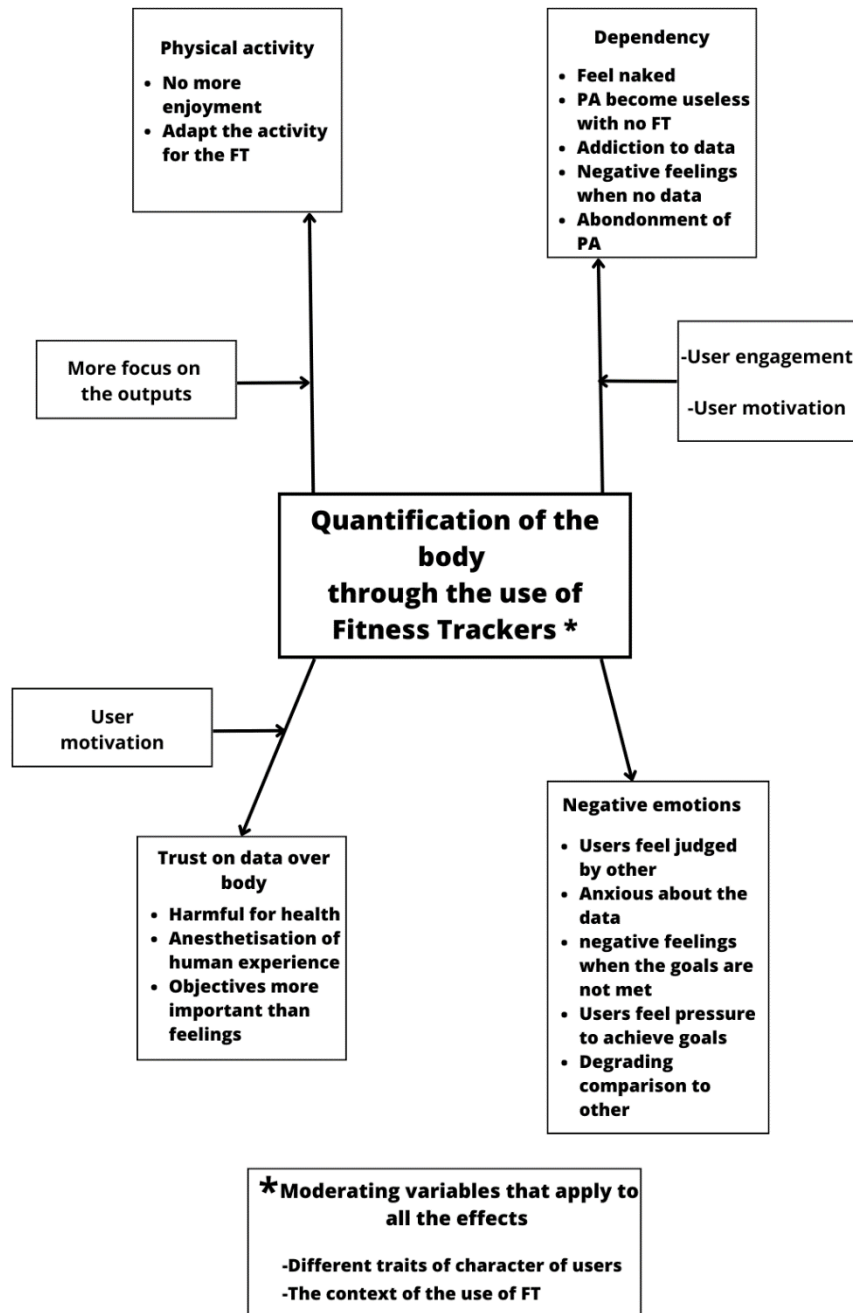


Figure 5: Model with the findings of the interviews

## 6. Discussions

### The impact of motivation:

Motivation was discussed in the literature review as a factor that could influence the negative effects experienced by users during physical activity (Burford & al., 2021). The results obtained from interviews with fitness tracker users confirmed that a person with extrinsic motivation was more likely to experience negative effects such as data dependency and giving more importance to data than to their body. People with more intrinsic motivation, on the other hand, focused on the pleasure of the activity itself, without fixating on the outcomes associated with their practice. Indeed, for some users, performance goals and results serve as the primary motivation for their physical activity, causing data to hold a central position in their sporting pursuits. Consequently, tracking their activity helps them discover greater motivation to engage in sports more consistently, but it can also yield negative consequences.

Furthermore, some interview participants mentioned that, even if they engaged in sports for enjoyment and had an inherent liking for it, having data available to them and being able to visualize it during their activity, as well as analyse it afterward, resulted in goals and data assuming a more prominent role in users' minds. This implies that tracking physical activity could influence one's motivation, transitioning from intrinsic to extrinsic. Although users still derive pleasure from participating in physical activity, this satisfaction has increasingly become associated with the results revealed to them, rather than the pure act of engaging. This suggests a cycle, where tracking physical activity tends to alter users' motivation and make them more fixated on outcomes. However, users with extrinsic motivation are more susceptible to encountering adverse effects linked to physical activity-related data.

Lastly, this point will be further explored in subsequent sections, but generally, no long-term decline in motivation to engage in physical activity has been observed, as reported in the literature review. Some users experienced momentary demotivation during their activity, but they never considered quitting or losing their commitment due to tracking their physical activity. Therefore, there is a shift in users' motivations, but no loss of motivation to partake in sports due to tracking and its associated data.

### The impact of personal traits of character:

The personality and character traits of users were also highlighted as a variable in the literature review. Nuss & Li (2021) explored in their article how users' autonomous motivation influenced their device experience, as well as potential adverse effects associated with tracking their physical activity. The authors explained that some users had a proclivity for exerting control over their activity through data, while others felt that excessive control impeded their autonomous motivation. They deduced that character traits would likely shape users' experiences due to their differing perspectives on data. This notion was corroborated through various interviews, expanding beyond autonomous motivation. Some participants mentioned that their competitive nature drove them to consistently achieve pre-set goals, while others highlighted their inherent enjoyment of numbers and the ability to analyse performance, which fostered a heightened sense of control. Additionally, participants noted that their personality could influence the negative emotions they encountered while using fitness trackers. Some were inclined to readily compare themselves with others or felt judged by them. Consequently, acknowledging users' distinct personalities becomes paramount when delving into the nuanced study of fitness tracker utilization.

### The effect of the context:

The context within which physical activity is conducted significantly influences users' experience of tracking activity and data. As highlighted in their article, Shin & al. (2019) affirm that a fitness tracker user's experience varies based on the initial context in which the fitness tracker was adopted. Users who are already cognizant of their health status, whether voluntarily or due to medical reasons, are more predisposed to experiencing negative device outcomes and eventual abandonment, in contrast to those who first discover their health status through the fitness tracker. This assertion aligns with the observations of Karapanos & al. (2016), who also emphasize that users embarking on fitness tracking with specific goals, such as weight loss, experience less devaluation and disappointment compared to those who engage in broader activity tracking without a distinct objective. Nonetheless, the interviews disclosed that the initial context of device usage did not exert a pronounced influence on the data's effects in terms of physical activity tracking. Instead, the operational context played a pivotal role. Several interviewees indicated that data assumed greater significance and wielded stronger impact during preparatory phases for races or other events. This contradicts Karapanos & al.'s (2016) assertion, suggesting that individuals with explicit performance targets are more susceptible to adverse effects stemming from physical activity tracking, contrary to the findings of their article.

### No impact on the long-term for PA?

It is important to note that the interviews did not reveal any significant long-term effects on physical activity itself or the negative emotions generated by tracking PA. Firstly, Etkin (2016) highlighted in their article that tracking an activity might diminish a user's motivation and sustained engagement. According to the author, the presence of data could lessen the enjoyment derived from the activity, transforming it into a chore in the user's perception. In fact, participants echoed this sentiment, reporting that their pleasure in the activity waned as they became overly fixated on the data, dampening their satisfaction with the sport when the anticipated data outcomes were not met. However, none of them expressed any waning motivation to resume their physical activity in the future or to altogether discontinue sports due to the influence of data. Therefore, the sole discernible impact on activity appears to lie in the realm of reduced pleasure and enjoyment. Regarding the negative emotions often linked with activity tracking, a similar pattern emerged. These transient negative effects, arising from undesirable data outcomes like disappointment, frustration, and anger, appeared only during the activity and shortly thereafter. Only one participant reported experiencing anxiety due to the visibility of their data and activity to others, yet they characterized it as more of an intriguing aspect rather than a persistent stressor. Thus, contrary to the assertions of Davies (2018) in their study on users' self-quantification in daily life, no enduring anxiety or stress appears to manifest when tracking one's PA.

### Negative feelings, due to negative data or negative performances?

As outlined in the preceding section concerning long-term impact and also evident in the results section through participants' feedback, negative emotions can manifest during the activity and linger to some extent thereafter. As discussed in the aforementioned section highlighting the absence of long-term effects, as well as in the results section where participants' viewpoints are expressed, it becomes apparent that negative sentiments can arise during the activity and persist momentarily thereafter. Users might experience sentiments of disappointment, frustration, or anger when they fail to achieve predetermined objectives or observe subpar performance (Nuss & Li, 2021; Little, 2017). This implies that the tracking of one's physical activity can potentially trigger negative emotions, particularly in response to unfavourable data outcomes. It's worth extending the authors' insights by proposing two perspectives that emerge from the opinions gathered during the interviews. Firstly, there are users who clearly indicated that these negative emotions were primarily instigated by data tracking, asserting that without data, they could simply relish the activity without overthinking. However, there are also users who articulated that even in the absence of data, they would feel disheartened by poor performance or performance below their customary standard. In essence, they would have reacted negatively to suboptimal performance irrespective of data presence. What the data accomplishes is to offer a visual and more concrete confirmation that the physical activity fell short of expectations, amplifying the negative response. In this scenario, the negative emotions aren't solely engendered by the negative data and tracking, but rather they are heightened and exacerbated.

## 7. Conclusions

### 7.1. Short summary

The emergence of novel technologies has ushered in a novel concept: digital healthcare. This notion encompasses two primary domains: health condition management and wellness management. This master's thesis specifically delves into the latter, focusing on the management of wellness. A prominent tool in the domain of well-being management is the fitness trackers. These devices meticulously monitor users' activity, yielding various positive outcomes such as enhanced autonomy, motivation, improved performance monitoring, and more. However, alongside these benefits, fitness trackers also introduce certain negative dimensions. The purpose of this study is to investigate potential adverse effects of data usage on users, particularly within the context of physical activity.

In pursuit of this goal, a literature review was conducted, aiming to elucidate essential concepts pivotal for comprehending the scope of this research paper. Subsequently, to delve deeper and uncover concealed insights, semi-structured in-depth interviews were carried out with adults aged between 20 and 40 years old. This focus on physical activity confirmed existing theories about the drawbacks of data tracking while also unveiling fresh insights that complement the established literature.

The initial insight drawn from the interviews was that data significantly influence users' engagement in physical activity, as well as their motivation. Disregarding data during activity becomes a challenge, thereby exerting influence. Users find it challenging to engage in leisurely runs without being preoccupied with performance, given the visual data aspect. Secondly, as data assumes increasing importance, users become more goal-oriented in their motivation. Some participants revealed that failing to meet goals made it hard to enjoy running, diminishing the enjoyment. Consequently, users are progressively less focused on the inherent joy of the activity itself and more fixated on goal achievement, hindering them from relishing the present moment fully.

A subsequent consequence of this growing significance of data is that users occasionally become more inclined to heed data over their own body and its signals. Some attributed this tendency to the variable and uncertain nature of bodily sensations compared to the more stable data. For others, it primarily boiled down to goal attainment. If they were aware of their capacity to perform at a certain level, they would strive to meet that benchmark, even if their body felt less optimal on a given day. For some, their sole motivation for engaging in sports was tied to goal achievement, making it challenging for them to prioritize their body's signals, especially if their sensations were negative from the outset. Certain participants attributed this inclination to their personality traits, ingraining a tendency to push hard during physical activity. This elevated reliance on data rather than one's body could potentially prompt users to overexert themselves, potentially leading to negative outcomes during their activities, and in some instances, even causing injuries.

Data could also dominate users' activity to such an extent that they become dependent on it. Adverse emotions might arise when users are unable to access data about their activity, rendering it seemingly futile. Some participants took this notion further, expressing that they would abstain from engaging in physical activity if they couldn't track it. Factors influencing the susceptibility to data addiction encompassed users' personality traits, the intrinsic versus output-focused nature of their motivation, and their commitment level. Notably, the two most committed interviewees (both engaged in and tracked their physical activity daily) underscored that their reliance on fitness trackers had evolved into an irreplaceable dependency. They emphasized that data provided solutions and training approaches that were practically unattainable without activity tracking, highlighting a profound sense of addiction.

## 7.2. Theoretical implications

Primarily, this master's thesis has significantly contributed to the broadening of knowledge and research concerning the impacts of fitness trackers associated with tracking and data collection. Nonetheless, the primary objective of this research paper was to delve into the potential negative facets of quantification attributed to fitness trackers. In this vein, a compilation of the principal adverse effects was curated, consolidating key articles from the literature that discuss or investigate the utilization of fitness trackers. To enhance clarity, these potential negative effects were categorized thematically (refer to Figure 1). Subsequently, with the intent of enriching the already extensive literature on this topic, this paper uniquely focuses on the context of physical activity. Amidst the multitude of articles that have scrutinized the potential detrimental impacts of fitness trackers, only a scant few have specifically examined their application within the domain of physical activity and the implications of data collection on this aspect. This work serves as a foundational platform for future research, gathering insights into users' experiences during their physical activities, thereby providing a basis for forthcoming articles in this realm.

Initially, the interviews unearthed novel insights that were absent from the existing literature, concurrently affirming certain general assumptions about fitness tracker use that may not hold true within the context of physical activity. For instance, Etkin (2016) proposed that quantifying activities like reading or walking could transform the experience into a task rather than an enjoyable pursuit, potentially leading to disengagement. However, this theory could not be corroborated in the sphere of physical activity. While a few participants did mention diminishing pleasure, none reported discontinuing sports or experiencing demotivation. Conversely, this study unveiled other negative consequences tied to physical activity data, including data dependency, where users might skip a session if tracking was infeasible. Among the adverse emotions associated with tracking, anger and fear emerged recurrently among the respondents, a facet not previously highlighted in the literature reviewed for this study.

Furthermore, this exploratory inquiry confirmed several moderating variables capable of influencing users' encounters with their devices during physical activity. As proposed by Nuss & Li (2021) in their research on autonomous and controlled motivation for using fitness trackers, observed disparities can be attributed to users' personality traits. Interviewees consistently echoed this notion, indicating that certain negative impacts stemming from tracking their physical activity, such as dependency or negative emotions, were partly correlated with their personalities. The initial context in which users initiate tracking was also initially presumed to influence outcomes, as theorized by Karapanos & al. (2016). However, this study revealed that it is more the current context that profoundly affects users' experiences. Depending on this evolving context, the nature of negative effects shifts over time. Consequently, the initial context did not appear to exert significant influence on users and their potential negative experiences linked to data. Moreover, it was observed that the act of collecting data during physical activity tended to alter users' motivation, prioritizing activity objectives and outcomes over the immediate pleasures intrinsic to the activity itself. This dynamic creates a cyclic pattern that warrants consideration by researchers. Lastly, user engagement was also confirmed as a variable impacting addiction, echoing observations made by Duus (2017) in his research.

### 7.3. Managerial implications

The objective of this section is to put forward some practical recommendations for companies involved in the marketing and development of fitness trackers, with a focus on enhancing the user experience in the context of physical activity.

First and foremost, given the array of potential negative effects arising from fitness tracker use and data collection in relation to physical activity, it is imperative to educate users about these aspects. While fitness trackers indeed offer advantages like motivation and enhanced workout effectiveness, they can also trigger certain undesirable consequences. Hence, user awareness of these potential downsides upon commencing tracker usage is crucial.

Secondly, some users expressed a preference for not having their data constantly displayed, as often seen with devices like watches. The presence of data tends to overly influence their activity and shift their focus towards numbers rather than the experience itself. Offering a "sleep mode" during activities, which continues to track performance while freeing users from constant data visibility, could be a valuable feature for many users. This approach would enable users to relish their physical activities more fully.

Reliability is another pivotal factor for consumers. Instances where devices failed to provide accurate data due to technical glitches resulted in user frustration and anger. Users expect consistent and accurate data from their devices, and any deviation from this expectation can lead to negative sentiments. Thus, ensuring the utmost tracking accuracy is paramount during the design of fitness trackers.

Lastly, feedback plays a significant role in users' experience, particularly due to its visualization of data. Some users found satisfaction in reviewing their performance through feedback. However, it was also noted that encountering negative feedback could dampen the sense of accomplishment post-activity. To this end, providing comprehensive and engaging feedback is vital. Furthermore, tempering negative feedback with encouraging words and motivational messages can help mitigate the potential adverse emotional impact of performance setbacks.

In conclusion, by implementing these recommendations, companies can not only enhance the usability of fitness trackers but also mitigate potential negative effects, thus creating a better-rounded and beneficial user experience.

### 7.4. Limitations and suggestions for future research

The initial aspect to observe is the sample size utilized to conduct this study. As this Master's thesis constitutes a qualitative research project, semi-structured in-depth interviews were employed for data collection. This approach facilitated the acquisition of concealed and yet undiscovered insights through participant questioning. Nevertheless, only 18 interviews were ultimately chosen for analysis in this paper. With such a limited sample, adopting a random approach became unfeasible, leading to the selection of convenience sampling as the participant selection method (Malhotra, Birks, & Nunan, 2017). Understandably, the insights unveiled herein cannot be generalized to the entire population of individuals aged 20 to 40, particularly considering that all participants originate from a geographically confined area. Consequently, it raises the legitimate question of whether the adverse effects of fitness tracker usage on physical activity pertain solely to the participants, or if the diverse experiences with fitness trackers reasonably reflect the broader reality. Thus, a future study encompassing a substantially larger sample size, facilitating more random participant selection, and yielding more representative and generalizable information, emerges as intriguing. Achieving this might involve creating questionnaires amenable to a broader populace.

During the conducted interviews, five were excluded from analysis due to their lack of relevant information concerning the detrimental effects of fitness trackers on users' physical activity. Notably, all these individuals were aged over 34. This prompts the question of whether the perceived negative effects of fitness trackers wane with age. Alternatively, it could be attributed to changing attitudes toward physical activity as one grows older. Comparing two distinct groups—adults under 35 and those above—in a parallel research study could shed light on whether age significantly influences the potential adverse effects of data use during physical activity.

Among the variables, one that was affirmed to impact fitness tracker experience and its related negative effects on physical activity was user motivation (Burford, Golaszewski, & Bartholomew, 2021). This research paper corroborated that greater extrinsic motivation, originating from activity outcomes, heightened the likelihood of encountering data-associated negative effects. Paradoxically, the use of fitness trackers for physical activity appeared to alter users' motivation, progressively emphasizing activity goals and outcomes. Consequently, delving into a study about how fitness trackers modify user motivation and exploring the entailed variables leading from intrinsic to extrinsic motivation could yield valuable insights.

User engagement also emerged as a confirmed moderating variable regarding the negative effects of fitness trackers during the conducted interviews (Duus R. C., 2017). This prompts interest in conducting a comprehensive quantitative study using sub-groups categorized by device usage duration. Such an inquiry could unveil whether a consistent positive correlation exists or if the effects of data dependence become pronounced only upon reaching a certain usage threshold. In the scope of this master's thesis, the two participants with the highest engagement levels affirmed the connection between engagement and dependency. Hence, scrutinizing the intricate relationship between these two variables becomes a compelling avenue for further investigation.



## 8. Bibliography

- A., D. (2018). *Are health apps actually bad for your health?* Retrieved from BBC:  
<https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/9fe47476-ad1f-414c-a925-cf078a2145a8>
- Abernethy, A., L. Adams, M., Barrett, C., Bechtel, P., Brennan, A., Butte, J., . . . Sandy, L. (2020). The Promise of Digital Health: Then, Now, and the Future. *NAM Perspectives*.  
doi:<https://doi.org/10.31478/202206e>.
- Adhabi, E. A., & Iash Anozie, C. B. (2017). Literature Review for the Type of Interview in Qualitative Research. *International Journal of Education*.
- Ajana, B. (2017). Digital health and the biopolitics of the Quantified Self. *Digital Health*.  
doi:10.1177/2055207616689509
- Aroganam, G., Manivannan, N., & Harrison, D. (2019). Review on Wearable Technology Sensors Used in Consumer Sport Applications. *mdpi*. doi:10.3390/s19091983
- Attig, C., & Thomas, F. (2020). Abandonment of personal quantification: A review and empirical study investigating reasons for wearable activity tracking attrition. *Computers in Human Behavior*, pp. 223-237. doi:10.1016/j.chb.2019.08.025
- Becker, M., Kolbeck, A., Matt, C., & Hess, T. (2017). Understanding the Continuous Use of Fitness Trackers: A Thematic Analysis. *PACIS 2017 Proceedings*.
- Behne, A., & Teuteberg, F. (2020). A Healthy Lifestyle and the Adverse Impact of its Digitalization: The Dark Side of Using eHealth Technologies. *15th International Conference on Wirtschaftsinformatik*. Potsdam. doi:[https://doi.org/10.30844/wi\\_2020\\_f2-behne](https://doi.org/10.30844/wi_2020_f2-behne)
- Braga, J., & Guidi, S. (2021). *Quantifying bodies and health: Interdisciplinary approach*. IEF.
- Burford, K., Golaszewski, N. M., & Bartholomew, J. (2021). "I shy away from them because they are very identifiable": A qualitative study exploring user and non-user's perceptions of wearable activity trackers. *Digital Health*, 1-10. doi: 10.1177/20552076211054922
- Butryn, M. L., Arigo, D., Raggio, G. A., Colasanti, M., & Forman, E. M. (2016). Enhancing physical activity promotion in midlife women with technology-based self monitoring and social connectivity: A pilot study. *Journal of Health Psychology*, 21(8), 1548-1555.  
doi:10.1177/1359105314558895
- Campanella, G., Hanna, M., Geneslaw, L., Miraflor, A., Werneck Krauss Silva, V., & Busam, K. (2019). Clinical-grade computational pathology using weakly supervised deep learning on whole slide images. *Nature Medicine*.
- Canhoto, A., & Arp, S. (n.d.). Exploring the factors that support adoption and sustained use of health and fitness wearables. *Journal of Marketing Management*, pp. 1-29.  
doi:10.1080/0267257X.2016.1234505.
- Chen, K., Zdorova, M., & Nathan-Roberts, D. (2017). Implications of Wearables, Fitness Tracking Services, and Quantified Self on Healthcare. *Human Factors and Ergonomics Society 2017 Annual Meeting*. doi:10.1177/1541931213601871

- Chib, A., Helena Van Velthoven, M., & Car, J. (2015). mHealth Adoption in Low-Resource Environments: A Review of the Use of Mobile Healthcare in Developing Countries. *Journal of Health Communication*, pp. 4-34. doi:10.1080/10810730.2013.864735
- Choe, E. K., Lee, N. B., Lee, B., Pratt, W., & Kientz, J. A. (2014). Understanding Quantified-Selfers' Practices in Collecting and Exploring Personal Data. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, (pp. 1143-1152). New York.
- Cianci, A. M., & Klein, H. J. (2010). The Effect of Negative Feedback on Tension and Subsequent Performance: The Main and Interactive Effects of Goal Content and Conscientiousness. *Journal of Applied Psychology*, 95(4), pp. 618-630. doi:10.1037/a0019130
- Çicek, M. (2015, April). WEARABLE TECHNOLOGIES AND ITS FUTURE APPLICATIONS . *International Journal of Electrical, Electronics and Data Communication*.
- Cormann, M. (2016). Explanatory Statement, Public Governance, Performance and Accountability Act 2013. *Public Governance, Performance and Accountability (Establishing the Australian Digital Health Agency) Rule 2016*. Australian Government .
- DataReportal. (2022). *Digital around the world*. Retrieved from DataReportal: <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- De Moya, J.-F., & Pallud, J. (2017). QUANTIFIED SELF: A LITERATURE REVIEW BASED ON THE FUNNEL PARADIGM. *Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems (ECIS)*, (pp. 1678-1694). Guimarães.
- Dias, D., & Paulo Silva Cunha, J. (2018). Wearable Health Devices—Vital Sign Monitoring Systems and Technologies. *Sensors*, 18(8). doi:<https://doi.org/10.3390/s18082414>
- Duus, R. C. (2017). Agentic Technology: The Impact of Activity Trackers on User Behavior (An Extended Abstract). *Creating Marketing Magic and Innovative Future Marketing Trends*, pp. 215-222.
- Duus, R., & Cooray, M. (2015). *How we discovered the dark side of wearable fitness trackers*. Retrieved from The Conversation Web site: <https://theconversation.com/how-we-discovered-the-dark-side-of-wearable-fitness-trackers-43363>
- Elflein, J. (2016). *Percentage of the global population that used a mobile app or fitness tracking device to track their health as of 2016, by age*. Retrieved from Statista: <https://www.statista.com/statistics/742448/global-fitness-tracking-and-technology-by-age/>
- Etkin, J. (2016, April). The Hidden Cost of Personal Quantification. *Journal of Consumer Research*, pp. 967-984.
- Fang, M. L., Walker, M., Yi Wong, K. L., Sixsmith, J., & Remund, L. (2022). Future of digital health and community care: Exploring intended positive impacts and unintended negative consequences of COVID-19. *Healthcare Management Forum*, 35(5), pp. 279-285.
- Fatehi, F., Samadbeik, M., & Kazemi, A. (2020). What is Digital Health? Review of Definitions. doi:10.3233/SHTI200696
- Findeis, C., Salfeld, B., Voigt, S., & Gerisch, B. (2021). Quantifying self-quantification: A statistical study on individual characteristics and motivations for digital self-tracking in young- and

- middle-aged adults in Germany. *New Media & Society*, pp. 1-21.  
doi:10.1177/14614448211039060
- Fortune Business Insights. (2021, May). *With 15.4% CAGR, Fitness Tracker Market Size worth USD 114.36 Billion by 2028*. Retrieved from Globe Newswire:  
<https://www.fortunebusinessinsights.com/fitness-tracker-market-103358>
- Fox, T. (2019, January 3). *Advantages and Disadvantages of Using a Fitness Tracker*. Retrieved from Dumb Little Man: <https://www.dumblittleman.com/do-fitness-trackers-work/>
- Frank, S. R. (2000). Digital health care--the convergence of health care and the Internet. *The Journal of ambulatory care management*, 8-17. doi:<https://doi.org/10.1097/00004479-200004000-00003>
- Fritz, T., Huang, E. M., Murphy, G. C., & Zimmermann, T. (2014). Persuasive Technology in the Real World: A Study of Long-Term Use of Activity Sensing Devices for Fitness. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 487–496.  
doi:10.1145/2556288.2557383
- Gardner, B., de Bruijn, G., & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the self-report habit index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavior Medicine*.
- Giddens, L., Leidner, D., & Gonzalez, E. (2017). The Role of Fitbits in Corporate Wellness Programs: Does Step Count Matter? *50th Hawaii International Conference on System Sciences*.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, pp. 299-307. doi:10.1556/2006.4.2015.037
- Hoy, M. B. (2016). Personal Activity Trackers and the Quantified Self. *Medical Reference Services Quarterly*, 35(1), 94-100. doi:10.1080/02763869.2016.1117300
- HU, H.-z., FENG, X.-b., SHAO, Z.-w., XIE, M., XU, S., WU, X.-h., & YE, Z.-w. (2019). Application and Prospect of Mixed Reality Technology in Medical Field. *Current Medical Science*, 1-6.  
doi:10.1007/s11596-019-1992-8
- IdTechEx. (2020, April 20). *Wearable technology 2021–2031 markets*. Retrieved from IDTechEx: players forecasts.: <https://www.idtechex.com/en/research-report/wearable-technology-forecasts-2021-2031/839>
- Jin, D., Halvari, H., Maehle, N., & Olafsen, A. H. (2022). Self-tracking behaviour in physical activity: a systematic review of drivers and outcomes of fitness tracking. *Behaviour & Information Technology*, 41(2), pp. 242-261. doi:10.1080/0144929X.2020.1801840
- Jones, J., Tsibolane, P., & van Belle, J.-P. (2022). Motivations and Challenges Related to the Use of Fitness Self-tracking Technology. In S. Alamanos, E. Gupta, S. Dwivedi, Y. Mäntymäki, & M. Pappas, *The Role of Digital Technologies in Shaping the Post-Pandemic World* (pp. 374-387). Springer.
- Kakilla, C. (2021). Strengths and Weaknesses of Semi-Structured Interviews in Qualitative Research: A Critical Essay. doi:10.20944/preprints202106.0491.v1

- Karapanos, E., Gouveia, R., Hassenzahl, M., & Forlizzi, J. (2016). Wellbeing in the Making: Peoples' Experiences with Wearable Activity Trackers. *Psychology of well-being*, 1-17.
- Kerner, C., Adam Burrows, A., & McGrane, B. (2019). Health wearables in adolescents: implications for body satisfaction, motivation and physical activity. *International Journal of Health Promotion and Education*, 57(4), pp. 191-202. doi:10.1080/14635240.2019.1581641
- Kraus, R. (2020, September 20). *How smartwatches could go from luxury accessory to ubiquitous necessity*. Retrieved from Mashable: <https://mashable.com/article/future-of-smartwatches>
- Little, J. (2017). Running, health and the disciplining of women's bodies: The influence of technology and nature. *Health & Place*, 322-327.
- Lupton, D. (2013). Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. *Critical Public Health*. doi:<https://doi.org/10.1080/09581596.2013.794931>
- Lupton, D. (2013). The Digitally Engaged Patient: Self-Monitoring and Self-Care in the Digital Health Era. *Social Theory and Health*, 11, 256-270. doi:10.1057/sth.2013.10
- Lupton, D. (2013). Understanding the Human Machine [Commentary]. *IEEE Technology & Society Magazine*, 25-30.
- Lupton, D. (2016). *The Quantified Self: A sociology of self-tracking*. John Wiley & Sons.
- Lupton, D. (2017). Feeling your data: Touch and making sense of personal digital data. *New Media & Society*, 19(10), pp. 1599-1614.
- Lynch, C., Stephen Bird, S., Lythgo, N., & Selva-Raj, I. (2020). Changing the Physical Activity Behavior of Adults With Fitness Trackers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Health Promotion*, 34(4), 418-430. doi:10.1177/0890117119895204
- Manteghinejad, A., & Javanmard, S. H. (2021). Challenges and opportunities of digital health in a post-COVID19 world. *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 26(11). doi:10.4103/jrms.JRMS\_1255\_20
- Minna Ruckenstein, M., & Dow Schull, N. (2017). The Datafication of Health. *Annual Review of Anthropology*, 46, pp. 261-278. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102116-041244>
- Nelson, E. C., Verhagen, T., & Noordzij, M. L. (2016). Health empowerment through activity trackers: An empirical smart wristband study. *Computers in Human Behavior*, 364-374. doi:10.1016/j.chb.2016.03.065
- Nuss, K., & Li, K. (2021). Motivation for physical activity and physical activity engagement in current and former wearable fitness tracker users: A mixed-methods examination. *Computers in Human Behavior*, 121.
- Park, J., Moon, J., Kim, H., Kong, M., & Oh, Y. (2020, November). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean J Fam Med*, 41(6), pp. 365-373. doi:10.4082/kjfm.20.0165
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sa, T., Smith, A., S.J., S., & Al., a. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*, 33, pp. 811-829.

- Randriambelonoro, M., Chen, Y., & Pu, P. (2017). Can Fitness Trackers Help Diabetic and Obese Users Make and Sustain Lifestyle Changes? *Computer*, 20-29. doi:10.1109/MC.2017.92.
- Rapp, A. (2021). Wearable technologies as extensions: a postphenomenological framework and its design implications. *Human-Computer Interaction*. doi:10.1080/07370024.2021.1927039
- Robinson, L., Griffiths, M., Wray, J., Ure, C., & Stein-Hodgins, J. (2015). The use of digital health technology and social media to support breast cancer. *Digital mammography: A digital approach*, pp. 105-111.
- Romeo, A., Edney, S., Plotnikoff, R., Curtis, R., Ryan, J., Sanders, I., . . . Maher, C. (2019). Can Smartphone Apps Increase Physical Activity? Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res*, 3. doi:10.2196/12053
- Ross, A. (2018). Tracking Health and Fitness: A Cultural Examination of Self-Quantification, Biomedicalization, and Gender. *eHealth: Current Evidence, Promises, Perils and Future Directions*, pp. 123-151. doi:10.1108/S2050-206020180000015003
- Ross, M., Wei, W., & Machado, O. (2014). "Big data" and the electronic health record. *Yearbook of Medical Information*, 9(97).
- Rowlands, D. (2020). *What is digital health? And why does it matter?* Australasian Institute of Digital Health.
- Rowse, L. M. (2015). Statistics of the Self: Shaping the Self Through Quantified Self-Tracking. *Scripps Senior Theses*.
- Ryan, J., Edney, S., & Maher, C. (2019). Anxious or empowered? A cross-sectional study exploring how wearable activity trackers make their owners feel. *BMC Psychol*, 7(42). doi:10.1186/s40359-019-0315-y
- Sacramento, I., & Wanick, V. (2017). mHealth and the Digital Cyborg Body: The Running Apps in a Society of Control. *Mobile e-Health. Human-Computer Interaction Series*. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-319-60672-9\_3
- Schlomann, A., von Storch, K., Rasche, P., & Rietz, C. (2016). Means of Motivation or of Stress? The Use of Fitness Trackers for Self-Monitoring by Older Adults. *HeilberufeScience*. doi:10.1007/s16024-016-0275-6
- Seidman, I. (2012). Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences. *Teachers college press*.
- Sharon, T. (2017). Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare. *Philosophy & Technology*, 30, 93-121. doi:10.1007/s13347-016-0215-5
- Shin, G., Hossein Jarrahi, M., Fei, Y., Karami, A., Gafinowitz, N., Byun, A., & Lu, X. (2019). Wearable activity trackers, accuracy, adoption, acceptance and health impact: A systematic literature review. *Journal of Biomedical Informatics*. doi:10.1016/j.jbi.2019.103153.
- Siscoe, D. (2019). *FITNESS TRACKERS: User experience and motivation*. Muncie.
- Stulberg, B. (2017). *I ditched all my running gadgets. I'm a better runner without them*. Retrieved from <http://theweek.com/articles/707711/ditched-all-running-gadgets-im-better-runner-without>

- Toner, J. (2018). Exploring the dark-side of fitness trackers: Normalization, objectification and the anaesthetisation of human experience. *Performance Enhancement & Health*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.06.001>
- Tricás-Vidal, H., Lucha-López, M., Hidalgo-García, C., Vidal-Peracho, M., Monti-Ballano, S., & Tricás-Moreno, J. (2022). Health Habits and Wearable Activity Tracker Devices: Analytical Cross-Sectional Study. *Sensors*, 22(2960). doi:<https://doi.org/10.3390/s22082960>
- Trocin, C., & Croda, E. (2020). Empowering Patients Through Digital Technologies: The Case of Mobile Health Applications. *Impacts of Information Technology on Patient Care and Empowerment*, pp. 34-57.
- van Berkel, N., Luo, C., Ferreira, D., Goncalves, J., & Kostakos, V. (2015). The curse of quantified-self: an endless quest for answers. *Adjunct Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing and Proceedings of the 2015 ACM International Symposium on Wearable Computers*. New York.
- Varshney, U. (2014). Mobile health: Four emerging themes of research. *Decision Support Systems*, pp. 20-35.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). Characterising and justifying sample size sufficiency in interview-based studies: systematic analysis of qualitative health research over a 15-year period. *BMC Med Res Methodol*, 148. doi:10.1186/s12874-018-0594-7
- Vogel, E. A. (2020, January 9). *About one-in-five Americans use a smart watch or fitness tracker*. Retrieved from Pew Research Center: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/01/09/about-one-in-five-americans-use-a-smart-watch-or-fitness-tracker/>
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. *Frontiers in Public Health*. doi:10.3389/fpubh.2021.655491
- Wood, J., Keen, A., Basu, N., & Robertshaw, S. (2003). The Development of Mobile Applications for Patient Education. *Designing for user Experiences*.
- World Health Organisation. (2020, November 26). *Activité physique*. Retrieved from World Health Organisation: <https://www.who.int/>
- World Health Organization. (2016). *Monitoring and evaluating digital health interventions: a practical guide to conducting research and assessment*. Geneva.
- Xhafa, F., Li J., Z., Li J., C., & Wong, D. (2015). Designing cloud-based electronic health record system with attribute-based encryption. *Multimed Tools and Applications*, pp. 3441-3458. doi:10.1007/s11042-013-1829-6
- Yen Hwei, L. R., & Sterling Octavius, G. (2021). Potential advantages and disadvantages of telemedicine: A literature review from the perspectives of patients, medical personnel, and hospitals. *Journal of Community Empowerment for Health*, 4(3), 180-186. doi:10.22146/jcoemph.64247
- Zhou, X., Krishnan, A., & Dincelli, E. (2021). Examining user engagement and use of fitness tracking technology through the lens of technology affordances. *Behaviour & Information Technology*. doi:10.1080/0144929X.2021.1915383

## 9. Appendix

### Appendix 1: Guide interview

#### **Questions générales :**

Quel est votre âge ?

Quel est le type de FT que vous utilisez/ utilisiez dans le passé ?

Depuis combien de temps utilisez-vous ces appareils ? A quelle fréquence utilisez-vous votre FT ?

Pourquoi avez-vous commencé à utiliser des FT ? Dans quel but ? Quelles sont les données recueillies par les FT qui vous intéressent particulièrement ?

#### **Questions d'ouvertures du sujet :**

Le fait d'avoir constamment des données sur ton activité a-t-il eu un impact dans ton quotidien ? Sur toi ou sur ton activité physique ?

Qu'est ce qui te plaît le plus dans le fait d'obtenir des données sur ton activité ? A l'inverse, quel aspect aimes-tu le moins ?

#### **Activité physique :**

Comment les FT et le fait de mesurer ton activité physique a impacté cette dernière ? En terme de plaisir pendant l'activité physique ainsi que les sensations ?

Comment les FT et le fait de mesurer ton activité physique a impacté ta motivation à t'engager dans celle-ci ?

Dans le fait d'obtenir des données sur ton activité et de mesurer tes performances, quels sont les facteurs qui te motivent ? Te démotivent ?

#### **Dépendance :**

Comment vous sentez-vous lorsque vous ne portez pas votre appareil au moment de votre activité physique ?

Quel est votre sentiment si vous ne pouvez pas analyser vos données après votre activité physique ?

Pendant que vous pratiquez votre activité, consultez-vous régulièrement votre appareil pour regarder vos performances ? Ou attendez-vous d'avoir fini votre session ?

#### **Émotions négatives :**

Avez-vous l'impression que votre FT a une influence sur votre santé mentale, positive ou négative ?

Comment réagis-tu quand tes données obtenues ne sont pas au niveau de tes attentes ou de tes objectifs ?

Comment vous sentez-vous au regard des objectifs fixés par vos FT ?

Comment vous sentez-vous par rapport au fait d'être constamment mesurés pendant votre activité physique ?

Comparez-vous vos résultats avec les autres ? Si oui, trouvez-vous que cela vous est bénéfique, ou au contraire cela vous impacte négativement ?

**Confiance au FT plus qu'au corps :**

Lors de tes activités physiques, vous basiez-vous plutôt sur vos sensations et ressentis, ou sur les objectifs de performance via votre FT ?

Avez-vous déjà poursuivi une activité malgré de mauvaises sensations ?

Avez-vous déjà adapté votre activité physique en fonction de votre FT ? Que ce soit pour atteindre une certaine distance ? Ou pour pratiquer à une certaine intensité ?

**Variables modératrices :**

Pensez-vous que les traits de caractère d'une personne peuvent influencer sur ces ressentis et les effets de l'utilisation de FT et la collecte de données qui en découlent ?

Pensez-vous que le contexte (la raison pour laquelle adoptée l'appareil) dans lequel les FT sont utilisés peut influencer les effets de ceux-ci ?

Fin d'interview :

Avant de clore cette interview, avez-vous des possibles commentaires sur les effets néfastes liés au fait de tracker notre activité physique via des FT ? Des sujets non-mentionnés que vous avez personnellement déjà rencontrés ou entendus parler ?



## Appendix 2 : Interviews

### Interview 1 :

**Pour commencer, quel âge as-tu ?**

J'ai 32 ans.

**Et tu saurais me dire quel type de fitness tracker si tu utilises ou tu utilisais dans le passé ?**

Alors pour le moment, j'ai une montre Garmin for Runner. Et oui, je l'ai utilisé pour ma session de course à pied, vélo et autres. Et avant, tout au début, j'utilisais l'application Adidas.

**OK, et ça fait combien de temps que tu utilises des appareils pour collecter tes données ?**

Je dirais que ça fait à mon avis 2 ans.

**Ok, et tu fais combien de fois du sport par semaine ? En utilisant ta montre ?**

En moyenne, je dirais 2 fois par semaine, 2 à 3 fois par semaine.

**Quel est ton objectif, la raison pour laquelle tu utilises ces appareils ?**

Oh, c'est juste pour voir la distance effectuée. Tu veux que la course à pied ou tu veux les activités aussi ?

**Toutes les activités en sociale pour lequel tu utilises régulièrement ? Quoi enfin ?**

En course à pied, c'est plus pour voir la distance en vélo, cette distance et la moyenne. C'est parfois utile pour voir la distance aussi en natation.

**OK et ou sinon pendant la Journée comme ça, tu utilises jamais ta montre, c'est que quand tu fais du sport ?**

Je l'ai tout le temps à mon poignet. La journée, je vois parfois mon rythme cardiaque, le nombre de pas effectués dans la journée, mais je ne démarre pas d'activité quoi.

**Et tu fais attention à ça, à ton nombre de pas et tout, ou pas plus que ça ?**

Non, je ne fais pas attention.

**Et depuis que tu as commencé à utiliser ces appareils, tu sens que ça a un impact, que ça t'aide, te motive, te démotives ?**

Je pense que ouais niveau motivation, parfois ça aide. Par exemple, si je suis sur une sortie à vélo et que je vois que ma moyenne, aller il manque 0,2 km heure pour passer au kilomètre au-dessus, je vais me dire d'aller forcer un petit peu. En course à pied si je vois qu'il me manque 200 ou 300 mètres pour arriver par exemple à 10 km, bah je vais faire un petit détour exprès. Moi, je pense plus dans cette optique-là.

**Et donc si tu devais un peu décrire les aspects que t'aimes le moins.**

Moi il n'y a pas d'aspects qui me déplaisent. Non, sauf parfois tu quand tu vois ta moyenne quand tu cours ou quoi tu dis c'est bas ou c'est trop haut. Et donc tu cours moins en fonction des sensations quoi.

**Et quand tu cours, tu regardes tout le temps ta montre enfin ou tu le fais rarement ?**

Si je cours comme ça aux entraînements avec les trucs de du centre sportif là, souvent je regarde la montre juste pour voir au niveau de la distance, vu que j'ai planifié mon parcours avant voire plus ou moins où j'en suis. Mais par exemple, sur les 20 km de Bruxelles, je savais que j'avais déjà fait un certain temps sur les 21 km, donc je regardais plus souvent pour voir ma cadence et pour me dire si je dois un peu pousser ou est-ce que je suis bon ou quoi ?

**OK. Et avant tu disais aussi que parfois, quand tu vas me manquer, 200 M ou quoi ? Tu allais justement faire ces 200m là et donc tu dirais que genre, même si t'es crevé, tu vas faire ces 200m**

**ou genre si t'es crevé, tu vas dire tant pis ce n'est pas grave ?**

Bon, je pense que je le ferai quand même quoi je vais me dire allez 200m ce n'est pas grand-chose mais je ne referai pas 3km en plus quoi.

**C'est intéressant. Et sinon tu vas encore courir parfois sans mettre ta montre maintenant ou tu la mets à chaque fois ?**

Je pense que si je n'ai pas ma montre, ça va me faire bizarre, mais là je l'ai tout le temps, je me lève, je mets ma montre. Enfin je pourrais dormir avec mais je n'aime pas dormir avec donc je l'enlève. Je la retire quand je me lave et puis je la remets chaque fois le matin.

**Ouais ok, et genre si par exemple une fois tu n'es pas capable de d'obtenir les données sur ta course, ça va te déranger ou genre tu t'en fous un peu d'avoir les données sur tes performances ?**

Dire que je m'en fous complètement, c'est faux. J'aime toujours bien voir un peu ce que j'ai fait. Mais après, si une fois je vais courir et que le GPS ne fonctionne pas, je me dis tant pis quoi. Mais c'est toujours mieux.

**Ah oui, je comprends. Et donc du coup tu dis quand même aussi quand tu ne l'as pas, ça fait un peu bizarre ?**

Ouais ouais ça fait bizarre, rien que de pas la porter. Tu sens qu'il y a un truc qui manque au poignet. Puis je pense que si je commence à courir et je vois que je l'ai pas, je vais me dire ah mince, il me manque un truc, je ne vois pas j'ai fait combien de kilomètres, je ne vois pas mon allure. Enfin, ça va être bizarre.

**C'est vraiment intéressant ça. Tu t'es déjà dit que le fait de récolter pouvait avoir une influence sur ton humeur, ta santé mentale ? Par exemple en cas de mauvais résultat ?**

Oh ouais, je dirais plus en vélo qu'en course à pied parce que course à pied, je m'en fous, c'est moins important je trouve. Je préfère courir comme ça tranquille. Je sais que après ça ira, mais en vélo, parfois, si tu fais une mauvaise moyenne et que t'as l'impression d'avoir tout donné, tu te dis enfin ce n'est pas bien alors que je pense que si t'avais pas ta moyenne et les chiffres affichés, tu serais content de ta sortie et puis voilà.

**Ok, donc tu vas être vraiment fixé sur un objectif et être déçu si tu ne les atteins pas quoi ?**

Ouais, si t'arrives pas à la moyenne que tu as habituellement, tu te dis que t'as pas bien roulé ce jour-là alors que peut-être qu'il y avait un truc qui changeait comme le temps ou quoi, et tu ne profites pas de la même manière.

**Et genre, tu réagis, comment toi, quand t'as un peu des mauvaises données comme ça ?**

Moi, je pensais juste que les 5-10 minutes après, tu te demandes un peu pourquoi ça n'a pas été, mais après tu diras ça ira peut-être la prochaine fois, c'est peut-être je ne sais pas, il y avait plus de vent où t'avais pas les jambes ce jour-là ? C'est pas pour ça que je vais me démotiver, ou ce n'est pas pour ça que je vais me dire, demain, je repars, je refais mieux. Je pense que ça ne change rien à ma planification ou à ma motivation.

**Et quand tu as des objectifs, c'est vraiment important pour toi de les atteindre ?**

J'aime bien souvent atteindre l'objectif quoi. Si tu t'y arrives pas, bah t'as un petit peu déçu mais si tu y arrives, tant mieux quoi. Après ça dépend ce que tu fais par exemple en compétition, si tu fais un certain temps, bah t'es content alors que si tu vas courir tranquille, tu fais un certain temps ou un autre bah ça change un petit peu ton humeur mais pas énormément. Ce n'est pas autant que sur une compétition, j'ai envie de dire.

**Et ça t'arrive aussi de enfin, tu partages mes données, toi ?**

Ouais, sur Strava.

**Et genre tu compares souvent te résultats avec les autres ? Quoi ou c'est plus ?**

Non, ça c'est rare. Bah parfois quand je vois dans mon fil d'actualité des gens que je connais, je

regarde un petit peu combien ils ont été courir, leur moyenne et tout ça juste par curiosité et voilà. Mais je ne vais pas commencer à me comparer à eux non.

**Y a jamais eu de moment où tu vois les autres performer un peu mieux ou mieux progresser, et ça te faisait quelque chose ?**

Oh bah parfois, tu prends par exemple Antonin, il roule super vélo. Bah au début je regardais, je faisais, ah ouais roule quand même super bien. Moi je pensais que je roulais mieux que lui, je ne savais pas qu'il faisait autant de vélos et tout. Après, je n'allais pas commencer à rouler pour essayer d'être meilleur que lui.

**Ton objectif n'est pas de battre les autres non plus quoi ?**

Non. Après parfois t'as les COM et tout. Bah tu dis aussi tu passes par-là, tu essayes de l'avoir, et quand tu arrives à avoir la COM, tu es quand même content.

**Oui, et par exemple, avec les COM et ce que tu disais avant, tu vas parfois te mettre dans le rouge pour obtenir ce COM ou atteindre une telle distance, etc. ?**

Ouais clairement, parfois ça m'a déjà arrivé pas en course à pied, je regardais plus ou moins le parcours sur Garmin sur ce que je voulais faire. Puis tu vois que t'as un segment à un endroit avec une COM à battre, bah tu dis, je vais essayer de l'avoir, mais tu pousses et tu te mets dans le rouge. Que les 300-400m après, il te faut un petit peu de récupération du coup tu cours moins vite quoi. Ça change un peu ta façon de courir si tu te fixes un objectif comme ça dans ta sortie quoi.

**C'est intéressant. Et dans le fait comme ça, de pouvoir obtenir plein de données sur tes activités, c'est quoi qui te motive là-dedans ? Ou, à l'inverse, qui peut parfois te démotiver ?**

Oh ça, dur à dire. J'ai envie de dire que d'un côté, par exemple, quand tu utilises Strava, tu sais voir le nombre de kilomètres que t'as fait sur l'année et tout, c'est toujours bien de dire que t'as battu celle de l'année d'avant. Et autrement, je dirais que sortie par sortie, ça dépend un petit peu. Par exemple, je vais aller courir avec le centre et je donnais les entraînements. Je pense pas du tout à mon allure quoi. J'étais à du 7 minutes au kilomètre. Mais sinon, oui ma moyenne quand je cours pour moi et pas au cours j'y fais attention, sinon les segments sur Strava, ça permet aussi de motiver je trouve. T'es content de voir que tu bats un record, ou que tu vas à une bonne allure quoi.

**Et donc, tes données, quand tu cours calmement ce n'est pas important, mais quand tu veux bien courir la tu y fais plus attention alors ?**

Oui voilà, c'est plus quand j'ai envie de performer à une certaine allure que je regarde fort à ça. Puis même parfois quand tu dis tu fais une sortie cool à la fin t'as toujours cette envie-là de faire une belle moyenne, quoi. Je n'arrive pas à me dire je vais aller faire 10 km, je vais faire moins de 10 km/heure, on s'en fout quoi. Je vais pousser, mais même si je sais que ce n'est pas forcément bien.

**Et tu penses que le fait de vouloir toujours bien performer, c'est lié au fait que tu visualises tes données ?**

Oui, je pense que c'est un des effets. Si je ne voyais pas ma moyenne, ben je me dirais voilà je suis fort essoufflé mais j'ai bien roulé quoi. Donc oui je pense clairement que d'avoir les chiffres devant toi ça influence fort. Rien que par exemple, allez, quand t'es dans une montée que tu connais, que t'as déjà faite plein de fois, avec la montre et les données bah si tu es à du 15km/h, tu te dis bah c'est pas super, bah faut que j'aïlle un peu plus vite quoi tu vas pousser. Alors que si tu as du 25km/h

tu te dis, bah c'est bon j'ai plus besoin de pousser plus. Tandis que sans, juste tu irais à ton rythme quoi.

**Et donc, tu dirais que les données que tu obtiens peuvent influencer ton activité, et primer sur tes ressentis parfois ?**

Oui, clairement ça influence.

**Ah c'est intéressant.**

Après, il y a énormément de données dont je m'en fous un peu, je n'y regarde jamais. Souvent je regarde, les km, la moyenne, et aussi parfois le dénivelé pour essayer de comprendre pourquoi j'avais eu plus dur ou quoi.

**Ah ok, certaines données vont être utiles pour justifier une méforme par exemple ?**

Oui c'est ça.

**Et genre, la fréquence cardiaque, ça peut aussi influencer ton activité, si tu observes que tu es fort bas ou fort haut ?**

C'était plus souvent par après le sport, mais si je regarde pendant, si je suis plus bas, je ne vais pas me dire que je peux aller plus vite parce que c'est plus au niveau des jambes que du souffle moi. Mais après si c'est trop haut, et que je suis seulement au début de la sortie, bah la oui c'est clair que je vais me dire que je dois calmer un peu.

**Et ça t'es déjà arrivé d'appréhender tes résultats avant même de commencer ton activité ?**

Non, ça non. Ouais non, sauf quand c'est des compétitions. Les 20 km de Bruxelles ou quoi. Là que tu te dis quand même un événement, t'as un classement. Mais autrement, quand c'est simplement par ici pour moi, non.

**Voilà, je vais poser quelques questions plus sur des variables. Si tu penses qu'elle pourrait influencer ou pas les effets ressentis par les utilisateurs. Tu penses que le trait de caractère d'une personne pourrait influencer son ressenti sur son utilisation des Fitness Trackers ?**

Je pense que ouais, c'est un une des variables les plus importantes mon avis, parce que si t'étais hyper compétiteur. Tu fais des mauvaises moyennes, à mon avis tu t'es déçu alors que si t'es quelqu'un qui court juste pour les sensations, le plaisir, tant qu'il y a une belle sortie, un beau paysage ou je sais pas quoi, tu seras content quoi.

**Ouais c'est vrai. Et penses que le contexte, par exemple pour des problèmes de santé, pour faire régime, ou juste pour s'améliorer, va aussi influencer le ressenti concernant les données ?**

Ouais, je dirais que comme tu dis, s'il y a des gens qui veulent perdre du poids ou quoi, et qui voient par exemple qu'ils ne courent pas vite. Bah mon avis, ils vont être un peu démotivé si t'as pas un suivi derrière. Surtout si par exemple ils sont sur Strava et qu'ils voient que plein de gens autour d'eux vont plus vite ou font de plus longues distances. C'est un peu démotivant. Je pense que ouais, suivant le contexte, il faut un petit peu éduquer les gens aux données qu'on va dire, à savoir faire la part des choses et tout.

**Ouais, c'est hyper intéressant.**

**Ecoute je pense avoir abordé la plupart des points à aborder, tu as toi des sujets ou thèmes pas mentionné que tu trouverais intéressant d'aborder ?**

Non, je pense qu'on a tout vu. Peut-être juste la raison pour laquelle j'ai commencé à utiliser ça du coup. Mais c'était simplement un cadeau moi, et j'ai toujours fait du sport. Mais à part ça je ne vois pas.

**Ah oui c'est vrai que c'est important de demander ça. Merci. Je pense que maintenant on a mentionné tout. Merci de ton temps pris. Bonne journée.**

De rien, bonne journée à toi aussi.

**Interview 2 :**

**Quel âge as-tu ?**

22 ans.

**Tu utilises quel type d'appareil pour tracker ton activité où quotidien ?**

Donc j'utilise une Apple Watch.

**OK, et tu utilises ça depuis combien de temps ?**

Donc j'utilisais ça pendant 2 ans. Et maintenant je ne l'utilise plus.

**Quand tu l'utilisais c'était plus ou moins à quelle fréquence ?**

Donc, au tout début, c'était vraiment tous les jours. Mais après je n'avais plus le réflexe et la patience de la charger tous les jours et donc c'était plus en allant courir et pour les activités sportives.

**OK, et c'est quoi la raison qui t'as poussée à commencer à utiliser une montre ?**

Bah c'était Premièrement la fin d'avoir une nouvelle monde que j'en avais plus et puis bah tout simplement je trouvais ça chouette de pouvoir avoir des données quand je cours et parce que c'était fort à la mode à l'époque aussi. Je l'ai reçue en cadeau, mais je ne sais pas si je l'aurais achetée de moi-même quoi.

**Et c'était quoi les données auxquelles tu regardais sur ta montre ?**

C'était vraiment par rapport à la moyenne quand je courais, au rythme cardiaque, et la distance parcourue. Je sais que des gens regardent au rythme de sommeil mais moi pas du tout, c'était vraiment les principaux indicateurs quand je faisais du sport qui m'intéressait. Savoir dire si j'avais bien couru ou quoi.

**OK. Et t'as eu la sensation que ça a eu une influence sur ton activité physique le fait d'utiliser une montre justement ?**

Oui, ça m'a clairement poussé à courir beaucoup plus. Que je ne fais pas spécialement d'habitude et donc oui très clairement et puis bah même quand je faisais de la muscu. Ben je faisais attention d'enregistrer pour entre guillemets la bonne conscience et me dire tiens, ça va être enregistré que je fais du sport.

**Et en quoi tracker tes données a permis de te motiver ? Ou au contraire t'as parfois démotivé ?**

Ouais bah donc ce qui m'a motivé c'est vraiment d'avoir un suivi disons sur toutes les variables que je voulais. Je voulais faire attention que ce soit le temps, le cardio etc., et d'avoir un traitement, un historique de se dire tiens là sur la dernière semaine j'ai fait autant de kilomètre, ou autant de muscu, et regarder les effets que ça a apporté. Même si je n'étais pas non plus très rigoureux. Et ce qui m'a fait arrêter de l'utiliser, enfin le gros point, c'est le fait de devoir la recharger tous les jours, c'était épuisant. Elle ne tenait qu'un jour et demi max, et j'avais toutes mes notifs dessus donc c'était assez pelant et ça dérangeait de trop quoi.

**Et donc, d'avoir des données a vraiment permis de te motiver à courir plus régulièrement pour toi alors ?**

Ouais.

**Et du coup, est-ce que quand tu courais, t'avais toujours envie de regarder ta montre ou genre tu attendais d'avoir finis ton activité pour regarder ?**

Je n'avais pas spécialement envie de regarder mais je regardais juste voir le temps que je mettais et le km/h que je faisais quoi, juste pour voir si je faisais bien, ou si c'était bof.

**Et quand tu allais courir, tu avais des objectifs en tête ? Ou tu courais plus par plaisir sans vouloir atteindre une certaine moyenne par exemple ?**

Non, j'avais des objectifs. La course en soit n'était pas un plaisir, je le faisais parce que c'était bien quoi. Donc quand je courais, je voulais regarder ce que j'avais fait, et me dire que je devais faire au moins aussi bien que la prochaine fois quoi.

**Est-ce que justement, le fait de vouloir un peu battre tes performances, et que tu puisses les observer via tes données, t'as senti que t'allais un peu dans le rouge ou quoi, que tu poussais un peu plus, que les données prenaient le pas sur ton ressenti ?**

Ben je pense que c'est clairement arriver. Après ce n'était pas non plus extrême dans le sens où ce n'était pas non plus des efforts énormes, mais oui, je pense que il y avait clairement des fois où j'aurais préféré ne pas exagérer mais j'exagérais pour les chiffres.

**C'est hyper intéressant ça. Tu allais parfois un peu plus loin que tu ne souhaiterais, juste pour atteindre tes objectifs ?**

Ouais c'est ça.

**Et donc tu faisais plus attention en tes ressentis ou en les données ?**

Oui, c'est vrai que personnellement, je pensais d'abord aux données, et si vraiment ça allait trop loin, je pensais à mon ressenti quoi

**Et quand, par exemple tu voulais tenir une certaine moyenne ou allure et que tu observais que la moyenne était en dessous de ce que tu souhaitais, c'était quoi tes sentiments ? T'as déjà ressenti des sentiments négatifs ou quoi, ou des émotions négatives vis-à-vis de ta performance en deçà de tes espérances ?**

Pas forcément, parce que je n'ai pas assez d'attrance pour la course ou la musculation que pour que ça m'impacte vraiment. Juste je vais me dire : « ah mince, je dois faire mieux la prochaine fois quoi ».

**C'était plus une déception, qu'un véritable stress ?**

Ouais voilà.

**Et sinon, tes données, tu les partageais avec les autres, et tu regardais celle des autres ?**

Oui, après je partageais ce que je voulais bien partager quoi. Et sinon juste parfois je voyais quelqu'un qui avait été courir 2-3 fois, bah j'allais me dire que je devrais aussi y aller mais c'est tout. Ce n'était pas hyper important pour moi tout ça.

**Ok, et du coup comment tu te sentais quand tu voyais que certains performaient mieux, ou progressaient plus vite ?**

Pas grand-chose, moi je courais juste pour les bienfaits de la course, je n'aime pas spécialement ça, donc ça m'était égal quoi. Quand je voyais quelqu'un que courait vite, j'étais juste impressionné et je me disais que moi aussi je devrais aller courir quoi.

**C'était donc plus un facteur de motivation qu'un facteur de pression pour toi quoi ?**

Ouais voilà, exactement.

**Est-ce que tu sentais une différence quand tu courais avec ou sans ta montre ? Que tu n'étais pas capable d'obtenir des données sur ton activité ?**

Oui, ça me faisait bizarre quand même. Même encore maintenant que je ne l'utilise plus, je vais quand même utiliser mon GSM pour chronométrer quoi. Je suis tellement habitué à me chronométrer en courant que ça me paraît bizarre de le faire sans quoi.

**Et donc ouais, tu dirais que maintenant quand tu cours, t'as besoin d'avoir un peu de données sur ton activité ?**

Ouais, voilà c'est ça.

**Et si tu n'as pas de données sur ton activité, tu te sentiras comment ? Tu auras du mal à être satisfait de toi ou tu seras quand même content d'avoir été courir ?**

C'est beaucoup plus dur de se dire, tiens, je suis content de la manière dont j'ai couru. De toute manière, je sais que je fais du sport, c'était bien et j'étais content pour ça, mais c'est plus en terme d'évaluation de la performance réelle, sans données c'est plus compliqué de s'évaluer.

**Et donc tu avais du mal à pouvoir être satisfait si tu n'avais pas preuves, que tu avais bien couru ?**

Oui, c'est ça. Avoir de vrais faits pour se dire : « là j'ai fait mieux que la dernière fois, c'est bien, j'ai bien couru ». Vu que je n'aimais pas spécialement courir, j'avais du mal à écouter mes ressentis quoi, j'avais au final plus confiance dans les données pour me dire si j'avais bien performés ou pas.

**C'est intéressant ça, le fait d'avoir besoin de preuve comme ça.**

Ouais.

**Et quand tes données te montraient que tu performais moins bien, comment tu réagissais toi ?**

Bah, de nouveau, moi je n'avais pas vraiment une passion pour la course et ce n'était pas toujours régulier. Mais si je voyais que je courais moins bien après avoir arrêté pendant 2 semaines, ça allait plus me motiver à aller courir et à rattraper mon retard quoi.

**Et est-ce que, pendant ta course, tu allais modifier ton activité en fonction des données obtenues ? Si par exemple tu cours moins vite que prévu ?**

Oui, mais moi je vois vraiment ça comme une motivation. Quand tu n'aimes pas courir, tu as besoin d'objectifs que tu peux atteindre, sinon il n'y a aucun plaisir. Mais j'essayais de ne jamais aller trop loin, mais c'est clair que si on ne fait pas attention, on risque vite de pousser trop loin et de se mettre en danger pour atteindre les données que l'on souhaite obtenir quoi.

**Et du coup les objectifs, tout ça c'est toi qui les fixe, ce n'est pas un programme qui les fixe pour toi ?**

Mais non, c'est moi. Quand il y a des objectifs fixés, tu penses que le fait de courir avec comme ça avec un appareil va faire, que l'objectif va prendre un peu le pas sur le plaisir de la course ?

Pour les gens comme moi qui ne courent pas par plaisir de base, oui c'est clair que sans avoir d'objectifs et des données après l'activité, bah la course en soit n'amène aucune satisfaction, on a besoin des données pour être motivés par quelque chose, ici les buts à atteindre.

**Et sinon, le fait d'avoir une montre qui prend constamment tes données, c'était quoi ton sentiment par rapport à ça ?**

Je pense que moi, ça reste positif, mais ça a été une des raisons pour laquelle j'ai aussi arrêté de l'utiliser. C'est que j'ai commencé à me dire que c'était quand même un peu exagéré d'être, disons, suivi en permanence et traqué en permanence et que j'en ressentais plus trop le besoin et que je préférerais ne plus avoir ça sur moi. Mais je ne l'ai pas vécu strictement en mode, là c'est trop lourd, il y a trop de pression. Juste quand tu es moins en mode je veux faire du sport régulièrement, bah avoir des données sur soit c'est pénibles et inutiles quoi.

**Donc quand tu n'avais plus d'objectifs de course, les données devenaient superflues, c'est ça ?**

Ouais voilà.

**Donc, est-ce que tu penses que les traits de caractère d'une personne peut influencer ce qu'elle ressent sur le fait de d'être constamment traqué, et d'avoir toutes les données sur son activité ?**

Clairement. Une personne moins sûr d'elle va vouloir tout le temps, je ne sais pas moi, bien faire le bon déplacement, faire la bonne performance, etc. Et ça va confirmer le fait qu'on n'a pas confiance en soi. Puis ils risquent aussi de vouloir trop copier les autres et ça peut être dangereux quoi. Il y a pleins de traits de caractères qui peuvent comme ça influencer les ressentis et les risques, enfin je pense.

**C'est vraiment intéressant ce que tu dis. Et vis-à-vis du contexte, tu penses que ça va jouer un rôle aussi ? C'est-à-dire, si une personne suit un régime, ou utilise les appareils pour des problèmes de santé, etc. ?**

Donc oui, c'est le contexte pour moi qui change tout si ça va être quelque chose du quotidien ou juste une petite habitude de se dire tiens, je vais voir sur mon année combien de fois j'étais courir et qu'elles ont été plus ou moins mes performances sans trop faire attention. Bah ça ne peut pas trop faire de dommage ils ont, mais si c'est dans un but très précis, alors la oui les données peuvent directement avoir un poids plus important dans la tête des utilisateurs quoi.

**Ouais je comprends. Voilà, je pense qu'on a plus ou moins fait les principaux points. Je sais pas si toi t'as des sujets ou des thèmes auxquels tu penses qu'on a pas abordé ici ou des idées que tu penses intéressantes dans le fait comme ça d'être traqué ou pour son activité physique ou quoi ?**

Non, je pense qu'on a tout survolé. Juste bah voilà, moi j'ai bien vécu ma montre parce que j'avais mes objectifs et ça me motivait, mais c'est clair que parfois si les données prennent trop d'importance, il faut savoir rester prudent quoi. Fin, ça peut vite avoir les effets contraires et finir par décourager les gens.

**Ok, parfait. Bah écoute un grand merci, je pense que là on a parlé de tout. C'est la fin de cette interview. Passe une bonne fin de journée.**

Merci, à toi aussi.

**Interview 3 :**

**Quel âge as-tu ?**

Alors, j'ai 21 ans.

**Tu utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

C'est une montre Garmin.

**OK et t'utilises ça pourquoi ?**

En fait, je fais des études d'éducation physique. Du coup, ça me sert un peu pour tout, pour la natation, la course et le vélo. Et j'avais essayé un peu quand je fais de la muscu, mais au final, ça ne sert pas à grand-chose.

**OK, et tu utilises à quelle fréquence ta montre ?**

Pas tous les jours parce que par exemple, volley, basket ou des trucs comme ça, là je l'utilise pas mais du coup je dirais 3 fois semaine.

**OK, et ça fait combien de temps que tu utilises ta montre ?**

Je l'ai depuis le 29 décembre. Donc presque 6 mois



**Et c'est quoi la raison qui t'as poussée à commencer à utiliser ça justement ?**

En fait, j'en avais une autre avant, mais c'était une une Fitbit je crois. Elle n'était pas assez précise au niveau du sport, et comme j'ai commencé mes études en septembre, quand elle n'a plus été, je me suis dit bah je vais prendre une Garmin comme ça c'est plus spécialisée dans le sport quoi.

**Et quand tu dis qu'elle n'était pas assez précis, c'est quoi qui te dérangeait avec la Fitbit ?**

C'est par exemple au niveau des activités, on avait moins de données parce que en fait, moi elle n'était pas reliée à Strava, donc je j'utilisais vraiment juste en montre et je trouvais qu'on avait beaucoup moins de données, que ce soit la fréquence cardiaque ou truc comme ça quoi.

**Et du coup, justement, c'est quoi les données qui t'intéressent avec ta montre maintenant?**

Ouais, la fréquence cardiaque d'office, la distance, le dénivelé pour le vélo et la course. Pour la natation, ce n'est pas toujours hyper précis mais le nombre de mouvement par longueur aussi et les chronos aussi c'est toujours hyper pratique.

**Et depuis que tu collectes tes données, t'as eu l'impression que ça a eu un impact sur ton activité physique, que ça t'a aidé ou dans l'autre sens que ça t'a parfois désavantagé ?**

Euh, non pas désavantagée, mais aidée parce que j'ai connecté celle-ci à Strava et parfois c'est boostant genre de se dire vas-y je vais faire une activité physique pour bouger un peu et au moins j'aurai des nouvelles données et tout.

Bah ouais, enfin je trouve qu'aller courir par exemple sans savoir ses données, le nombre de km et tout, c'est pas intéressant. Enfin y en a qui font ça juste pour le fun mais enfin moi j'ai des objectifs du coup avec mes études et je trouve qu'on doit savoir exactement ce qu'on a fait, dans quoi on a progressé. Par exemple, j'avais un examen de cross. Et donc je savais que l'examen de cross avait un tel niveau de dénivelé et donc quand j'allais courir par chez moi, je savais qu'il y avait beaucoup plus de dénivelé, mais je savais que j'aurais plus facile à ce niveau-là à l'examen.

**OK, je vois, c'est intéressant. Et du coup, le fait que courir sans données n'est pas intéressant, c'est depuis que tu as la montre que tu penses comme ça ?**

Ouais, après avant je courrais moins, mais ouais sans données c'est pas hyper intéressant quoi. Après avant ma montre je faisais surtout du vélo, et j'avais un compteur mais c'est beaucoup moins précis donc je ne savais pas trop ce que je faisais quoi.

**Et tu fais parfois du sport sans ta montre maintenant ?**

Jamais. Mais je l'ai tout le temps. Enfin je ne l'enlève jamais sauf pour me laver quoi.

**Et ça t'es déjà arrivé que la montre bug ou quoi, et du coup tu n'es pas capable d'obtenir des données ?**

Non, juste parfois le dénivelé et du coup, là je réajuste avec strava mais sinon non.

**Tu te sentirais comment si t'arrivais pas justement maintenant à obtenir les données sur ton sur ton activité physique ?**

Une fois ce n'est pas grave mais à la longue ça serait fort embêtant. Après, je m'entraîne souvent donc ouais si c'est une fois ce n'est pas grave quoi.

**Oui, comprends. Et sinon au niveau, quand tu cours, tu regardes souvent ta montre ou t'attends à chaque fois d'avoir fini ton activité pour regarder les données ?**

Je regarde toujours après. Ou alors c'est rare. Par exemple, je regarde combien de temps ça fait que je cours ou quoi, mais c'est super rare. Par exemple, je me rappelle, je faisais mon examen de cross et il y a une fille qui faisait le lièvre pour moi et elle me disait vas-y là, il faut accélérer un peu et tout, mais moi je n'arrive pas, je me concentre vraiment sur ma course et puis après je regarde. Parce que

à la base je ne cours pas non plus pour les statistiques quoi, c'est juste à la fin j'aime bien savoir ce que j'ai fait, mais je ne cours pas pour ça.

**Et ou sinon quand tu observes des données négatives à la fin de ton activité, tu vois que t'as pas été assez vite ou quoi, tu te sens comment ? C'est quoi ton ressenti ?**

Bah en natation, quand tu vois que t'as pas fait les mètres que tu voulais faire parce que t'en as marre ou t'es fatigué, bah ouais du coup après le fait de voir que je n'ai pas atteint mon objectif c'est décevant quoi.

**Et tu penses qu'avoir des données qui te montrent que ton objectif n'est pas accompli, ça empire tes sentiments que si tu n'avais pas ces données, ces preuves ?**

Oui, c'est clair que ça joue, parce que je sais que j'ai mal fait, mais du coup bah j'ai une preuve en plus qui me montrent que je n'étais vraiment pas en forme quoi. Du coup ouais ça peut empirer un peu tout quoi.

**Et quand tu fais du sport, il y a toujours un objectif, ou parfois tu y vas juste relax ?**

Oh, c'est souvent quand même avec un objectif. Enfin donc, vélo c'est plus relax ça je vois souvent, je sais ce que je vais faire plus ou moins quand même, mais relax. Mais voilà, course à pied ça j'avoue, j'ai souvent des objectifs quand même parce que ce n'est pas le sport que j'aime le mieux. Et natation. Quand on a des cours à l'école, là c'est les profs qui font nos séances. Donc moi je n'ai pas spécialement d'objectifs mais quand j'y vais moi toute seule nager, j'ai souvent un objectif soit de faire de l'endurance et donc là je me dis OK, je fais autant de mettre aujourd'hui soit je me dis je fais des sprints et là je sais que j'en fais beaucoup moins.

**Et quand tu n'es pas dans un bon jour, tu pousses pour atteindre ton objectif, ou alors tu laisses parfois aller et tu te dis tant pis ?**

Si je me suis vraiment mis un objectif, j'y vais, je le fais d'office. Et si vraiment, je vois que ça ne va pas, je fais une petite pause et je recommence après.

**Et le fait d'avoir des données sur ton activité comme ça, d'avoir des objectifs, ça va te motiver à aller courir plus souvent toi ?**

Je pense que je vais plus courir parce que on fait aussi des challenges avec ma classe et du coup on se dit vas-y et puis même quand tu vois qu'il y en a qui ont été courir, tu dis bah vas-y moi aussi je vais y aller parce qu'il faut que je m'entraîne et du coup tout le monde, tout le monde se booste entre nous. Et du coup, ouais j'irais moins si je n'avais pas la montre quoi.

**Et c'est surtout pour les sports que tu aimes moins que ça t'aident à y aller, ou alors même pour le vélo et la natation tu y vas plus souvent grâce à la montre ?**

Oui, c'est surtout pour la course que j'aime moins, sinon le reste j'irais quand même autant même sans la montre et les données.

**Et du coup, quand t'aimes pas un sport, t'as besoin d'un objectif quoi, sinon t'as pas de raison d'y aller ?**

Oui c'est ça. J'ai pas spécialement de plaisir, donc il me faut des preuves que j'ai bien fait, sinon je n'ai pas beaucoup de plaisir après coup quoi.

**Et sinon, tu disais que du coup tu compares souvent tes résultats avec ta classe et tout ça ? En quoi ça t'aide ça ?**

Ouais bah déjà quand je vois qu'ils ont été, je me dis OK moi aussi faut que j'y aille parce que final on a les mêmes examens quoi. Donc je veux dire, faut aussi que je m'entraîne. Ils viennent beaucoup du côté de Namur et tout, et ils ont beaucoup moins de dénivelé que par chez nous et donc je compare par exemple en vélo les vitesses, les dénivelées. Tout ça. Je me dis parce que moi je vois je n'ai pas des bonnes moyennes. Enfin, par rapport à eux je me dis bah c'est bizarre, puis je regardais dénivelés et en fait bah oui ils ont 3 fois moins de dénivelé que chez nous, donc logique quoi.

**Et ouais, du coup ça te fait quoi quand tu vois que les autres performant mieux que toi ?**

En fait, c'est plutôt pour se situer, ce n'est pas pour comparer vraiment, c'est juste pour voir. OK j'en suis là. Je me dis, si je peux m'entraîner et m'améliorer, c'est bien aussi, mais je ne suis pas en mode dehors, il faut que je travaille pour atteindre son niveau, non.

**OK donc tu ne ressens pas spécialement de pression ou quoi ? Quand tu vois que untel va faire mieux que toi ou quoi y a pas d'effet un peu négatif dans le sens de comparer avec les autres quoi.**

Non pas trop.

**Ok, je vois. Et tu disais que jamais tu fais d'activité physique sans ta montre ?**

Oui non, je l'ai toujours avec moi.

**Et tu penses que si tu y allais sans ta montre, ça changerait quelque chose dans ton activité physique ?**

Je marcherais beaucoup plus. Parce que du coup après, je vois ma vitesse et je quand je marche et que j'ai mis ma montre, je me dis bah vas-y, ça va faire une mauvaise moyenne de vitesse et donc je me force à courir quoi.

**Et donc tu te forces à ne pas marcher, même si tu sens que t'en peux plus et que t'as envie de marcher ?**

Euh si vraiment j'en peux plus je marche, ça m'arrive comme souvent. C'est surtout si vraiment j'en peux plus je marche mais je me force quand même à continuer, même si c'est dur pour réussir quoi et avoir de bonnes données quoi.

**Et est-ce que tu penses que parfois du coup tu vas plus, on va dire, écouter les données que ton ressenti et les signaux de ton corps ?**

On en fait pas tant que ça parce que la montre je l'utilise surtout après et pas vraiment pendant. Juste niveau moyenne que je force à continuer pour ne pas avoir de mauvaises données. Mais je ne vais pas aller trop loin non plus quoi. Et enfin je reçois par exemple des notifications, vous avez atteint un certain niveau cardiaque. Enfin, parce que ça c'est souvent dans mes limites aussi, si par exemple en nation, j'en peux plus, et que je vois que suis à 216, bah je vais me calmer quoi.

**Et quand tu regardes tes données après ton activité physique, et que tu observes qu'elles ne sont pas hyper bonnes du coup, tu régis comment ?**

Souvent, je me dis Bah OK, c'est là que j'ai fait moins bien, donc la prochaine fois j'essaie de faire mieux sur ce segment là on va dire si c'est là où j'ai été moins bon. Parfois si c'est si c'est par exemple un segment ou c'était fort dénivelé, bah là je me dis OK c'est normal mais si je vois que y a un endroit où c'est pas normal entre guillemets que j'ai freiné là je me dis ok bah la prochaine fois j'essaierai de mieux faire la que ce que je ressens. C'est un peu de la motivation, ça me motive pour les fois d'après quoi.

**Et, tu utilises parfois des programmes tout fait, avec des allures et tout programmé pour toi ?**

Parfois oui, j'ai des programmes qui vibrent du coup quand tu avances trop vite ou trop lentement.

**Et quand tu as du mal à tenir l'allure voulue, tu régis comment du coup ?**

Bah en soit, j'ai vite arrêté d'utiliser ces programmes là parce que j'en avais marre d'avoir que ça vibre et tout, ça m'empêchait de courir comme je le voulais quoi, j'étais distraite et c'était plus frustrant qu'autre chose. Mais souvent, je mettais des allures que je pouvais tenir, parce que, au début, c'était des objectifs trop hauts, et c'était démotivant quoi, donc j'utilise très rarement ce mode-là.

**Ça peut vite démotiver de voir que t'arrives pas à atteindre les objectifs fixés, et le fait que ça vibre n'aide pas je suppose ?**

Moi j'arrête quand ça va pas, parce que sinon ça va juste m'énerver.

**Et pourquoi t'arrêtes ?**

Juste, je me dis que l'objectif est trop haut, et je suis plus motivé à courir quoi. Et continuer en sachant que j'ai raté, bah ça va juste m'énerver au final. Donc ouais j'évite ce programme comme ça je regarde mes données qu'à la fin. Sinon je perds mon focus sur la course et je pense qu'à courir plus vite et c'est pesant je trouve.

**Et est-ce que parfois tu vas forcer quand même pour atteindre les objectifs que t'es fixée ou pas ? Tu préfères directement arrêter ?**

Si vers le début, je vais abandonner l'objectif parce que ça sert à rien de forcer trop longtemps quoi. Mais si j'ai mal les jambes vers le milieu du parcours, bah ça peut être normal en fonction du parcours donc là, ouais je préfère forcer quoi. Si je vois que dès le début ça va pas, c'est peut être que j'étais fatiguée ou quoi et donc ouais là je ne vais pas forcer pour rien quoi.

**Et quand tu dis que tu arrêtes, tu arrêtes complètement de courir, ou juste tu vas à une allure plus tranquille ?**

J'arrête complètement et je rentre chez moi. Ah ok quand je sens que toute façon je ne vais pas atteindre mes objectifs et que je vais avoir des données toutes pourries, bah je préfère ne pas en avoir et stopper, comme ça bah j'évite de voir que j'ai couru lentement quoi, juste je fais rien. C'est moins démoralisant de ne pas courir que de voir qu'on a couru lentement je trouve.

**Ah oui, c'est hyper intéressant ça. Et quand tu disais que c'était frustrant quand ta montre vibrait, qu'est-ce qui te dérangeait le plus ?**

Ouais, c'est de se dire je n'arrive pas en fait, ouais c'est vraiment de pas réussir à faire ce qu'on avait prévu qui me dérangeait quoi. Et le fait d'avoir ces rappels qui nous confirme qu'on y arrive pas, du coup bah déjà que je n'aime pas beaucoup courir, là vraiment je n'avais plus aucune envie quoi.

**Et quand tu fais du sport, tu penses d'abord au plaisir, ou tu as besoin d'objectifs derrière ?**

Souvent, ça part d'un plaisir. Sauf quand il ne fait pas beau, là j'ai pas vraiment du plaisir, mais dans ce cas je vais à la piscine ou quoi. En soit, j'ai besoin de bouger, donc même si je n'ai pas envie parfois, je préfère ça que de ne rien faire.

**Et le fait d'avoir des données sur ton activité et tout, même si de base c'est un plaisir, tu penses qu'elles peuvent devenir plus importantes que le plaisir en soit ? Que quand tu as une montre le but est vraiment d'avoir des bonnes données avant même de prendre du plaisir ?**

Moi non, je ne pense pas, si j'aime bien un sport, le plaisir sera toujours plus grand que les données et les objectifs qui sont liés. Mais je sais que pour d'autres, ça peut être le cas. Y en a qui veulent vraiment se comparer aux autres, hein. Enfin avec ceux de ma classe. Parfois, il y en a, ils disent Oh, j'ai vu que t'avais autant enfin, ils ont des réflexions. Donc oui, je pense que pour certains, les données impactent leur vision de leur activité physique quoi, je trouve que leur activité physique est moins saine comme ça, genre ils ne font pas ça pour eux.

**C'est intéressant ce que tu dis. Et tu disais, que les données c'était plus pour la course que t'en avais besoin parce que tu aimes moins c'est ça ?**

Ouais c'est ça, ça me motive à aller plus régulièrement quoi. Même si il y avait des données pour d'autres sports que je n'aime pas, comme le volley, ça serait top quoi. Parce que là les données que j'ai pour le volley, elles me servent à rien quoi. Ben je pense que ça me motiverait, ça m'aiderait à y aller parce que vraiment je n'aime pas du tout. Alors c'est pareil pour la course à pied, je n'aime pas, mais je me dis okay, j'y vais et après je compare avec les autres activités et je suis contente. Si j'ai fait un peu mieux qu'une fois avant par exemple donc oui ça m'aide.

**Et tu penses que ce besoin d'avoir des données pour les sports que tu aimes moins, c'est venu depuis que tu as commencé à utiliser la montre, ou tu sentais déjà avant qu'avec des données, ça serait plus facile ?**

Je pense que c'est depuis que j'ai la montre. En fait la montre c'est une motivation et donc. Moi, j'ai besoin de beaucoup de motivation parce que quand je vois à l'école on est poussé vers le haut et sans les données, bah les sports que je n'aime pas j'aurais beaucoup de mal quoi. Donc ouais j'ai un peu besoin des données pour me motiver quand je n'ai pas envie maintenant quoi, sinon y a pas de but je trouve.

**Est-ce qu'on peut parler d'une dépendance à la montre du coup ?**

Je ne sais pas si c'est une dépendance, mais c'est clair que les sports que je n'aime pas, sans objectifs et données, bah je n'y vois aucun intérêt.

**Du coup, les données, les objectifs, dans ton activité physique, c'est vraiment important pour toi ?**

Ben en fait, quand je n'étais pas en éducation physique, je m'en foutais un peu des données. Je faisais un peu de sport juste comme ça par plaisir. Mais maintenant, c'est clair que c'est important de savoir où on en est niveau performance quoi. Et donc oui pour ça c'est hyper, enfin c'est hyper intéressant parce que c'est bien aller courir mais si par exemple je vais courir et je pense que j'ai fait 4 km, en fait j'en ai fait 2 et demi. Bah le jour de l'examen, je vais me dire OK c'est super long et je ne vais pas y arriver, voilà.

**Et si demain tu allais courir en voulant performer quand même, mais sans ta montre, tu te sentiras comment ?**

Si je vais faire un parcours et je me dis qu'est-ce que j'ai fait ? Je ne sais pas quoi. Enfin, je trouve, c'est un peu frustrant de ne pas savoir ce qu'on fait, c'est un peu inutile même. C'est bien car on s'est dépensé et on est fier de nous, mais du coup c'est bizarre parce qu'on ne sait pas trop ce qu'on a fait donc ouais ça gêne un peu le plaisir quoi comme ça.

**Ouais c'est vraiment intéressant ce que tu dis. Je regarde s'il reste des points à aborder. Donc toi tu m'as dit que pendant ton activité, tu écoutais plus ton ressenti que les données, c'est souvent par après que tu allais voir les données.**

Oui, parce que c'est bien beau de vouloir faire des belles données et atteindre certains buts, mais parfois on n'est pas dans un bon jour et on en peut rien quoi. Donc à ce niveau-là j'écoute plus mon corps ouais.

**Est-ce que tu penses que ta personnalité, tes traits de caractères vont influencer sur les effets que tu vas ressentir en utilisant des fitness trackers et en collectant des données ?**

Oui, je pense que ça va influencer. Moi, de base le sport j'en fais de toute façon parce que je ne sais pas rester sans rien faire, donc c'est une motivation naturelle. Et donc les données sont là pour

m'aider. Alors que pour d'autres, ils en auront vraiment besoin pour bouger, et donc les données auront plus de poids quoi.

**Et, tu penses que le contexte d'utilisation d'un fitness trackers, donc dans ton cas pouvoir observer tes performances et avoir un suivi pour tes études, va aussi influencer sur les effets ressentis ?**

Oui parce que, moi voilà j'y vais et j'aime le sport, mais les personnes qui n'aiment pas le sport, je pense que les données auront plus de poids. Déjà moi avec la course, bah les données sont plus importantes. Mais alors une personne qui fait régime et qui n'aime pas du tout le sport, qui va avoir vraiment besoin des données, bah la elles auront peut être parfois des effets très positifs quand elles sont bonnes, mais aussi l'effet inverse quand elles sont moins bonnes quoi.

**Toi, il y a des effets que tu n'apprécies pas avec ta montre et les données que tu obtiens ?**

Moi c'est surtout quand il y a des erreurs ou quoi, surtout avec le dénivelé. Parce que si ça vient à se répéter tu n'aurais plus confiance et ça fausserait tout. Tu ne saurais plus quoi penser, ça peut vite être frustrant quoi.

**Bah écoute je pense qu'on a déjà bien parlé pour aujourd'hui, un tout grand merci.**

De rien, si t'as encore de questions quoi hésite pas.

**Ouais, ça va, ça va, merci bien, bonne journée.**

Merci, à toi aussi.

**Interview 4:**

**Tu as quel âge ?**

J'ai 35 ans.

**Tu utilises quel type d'appareil de fitness trackers ?**

Une montre connectée Garmin.

**OK et t'utilises ça depuis combien de temps ?**

Depuis un an et demi.

**Et tu dirais que à quelle fréquence que tu l'utilises ?**

Je ne suis pas très régulière. Quand je l'ai eu, je la mettais tous les jours, même pour aller au boulot, pour dormir, pour essayer d'avoir une utilisation optimale de ma montre. Et puis je me suis rendu compte que ça m'apportait pas grand-chose ou que au niveau de mon sommeil ça rendait nerveux de voir les données qui était indiquées ou ça correspondait pas forcément à la réalité ou que ça n'apportait rien. Du coup je l'ai juste mise genre pour ma séance de sport et de phases. Pour faire 4 à 5 séances de sport sur ma semaine donc du coup je dirais que je la mettais 4 ouais allez 6 h au total sur une semaine. Et puis, selon les sports que je fais, j'ai un peu délaissé l'usage de la montre et là maintenant je veux juste connaître leur les kilomètres que je fais, donc quand c'est du sport comme la course ou la randonnée.

**Et c'est quoi les données qui t'intéressent vraiment toi quand tu fais du sport ?**

Bon, ça dépend un peu les phases dans lesquelles je suis genre là maintenant, Ce que j'aime bien, c'est connaître le nombre de kilomètres que je fais, la fréquence, mon rythme de course, ma fréquence cardiaque, voir si au fur et à mesure, j'arrive à m'améliorer, à avoir une fréquence cardiaque plus basse. Euh pour de longues sorties randos, j'aime bien voir mes calories. Là, je suis dans une phase où mes calories, je m'en fous. Mais par exemple avant, si je fais beaucoup attention, enfin ou si je fais attention à mon alimentation que je fais beaucoup de sport. Ben dans ce cas, j'allais beaucoup plus monitorer mes calories quoi.

**Et du coup, c'est quoi l'impact que ça a eu le fait d'utiliser comme ça une montre, d'avoir des**

### **données, sur ton activité physique en elle-même ?**

Ça dépend des sports, si c'est par exemple quand je fais du Crossfit ou du football ou autre, ça m'aide en rien, ça me donne juste un peu un indicateur sur mes calories, mais encore je pense que ce n'est pas très précis donc ça pour moi ça aide pas. Pour la course ce qui est intéressant, c'est là où ça m'aide, c'est quand t'es tu peux mettre des programmes, tu télécharges des programmes par exemple pour faire du fractionné. Et vu que moi je suis pas très bonne en course, bah ça m'aide vraiment à avoir une discipline et elle vient biper et me dire Bah là continue 40 secondes. Et puis il faut faire une pause et si je suis en dessous la montre me le dit, si je cours trop vite la montre me le dit pour ça vu que moi j'ai du mal à estimer ma vitesse, bah c'est vraiment chouette. Ce qui est pratique, par exemple pour le rythme cardiaque aussi, si moi je monte trop haut et trop vite. Le but quand je travaille mon endurance fondamentale, ben c'est d'essayer de maîtriser un peu plus ma fréquence et donc ça à nouveau, ça m'aide. C'est que pour la course, pour quand tu veux faire du fractionné ou quand tu veux faire ton endurance fondamentale là ça aide. Mais sinon bof.

### **Et du coup, quand tu vas courir tout ça pour tes fractionnés et ton endurance fondamentale, ton activité du coup est un peu influencée par ta montre ? C'est un peu ta montre qui va déterminer l'activité que tu vas faire ?**

Non, pas vraiment. Par exemple, je trouve que c'est ma montre qui va m'aider à garder une espèce de discipline par exemple. Il y a des séances aussi, j'ai pas du tout ma montre, ben si j'ai pas les jambes je vais me dire oh non tant pis là ça va pas ou je vais passer sur une autre séance au lieu de faire 10 fois 40 secondes, je vais en faire que 7 quoi. Alors qu'avec la montre, bah j'aurai vraiment l'objectif en tête et devant mes yeux donc ça va m'aider quoi. Tu sais que tu dois l'atteindre et ça, ça m'aide juste à avoir une discipline alors que si je suis toute seule et sans la montre, c'est un peu n'importe quoi mes intervalles.

### **Et est-ce que du coup, avec la montre et les données, tu vas parfois pousser plus loin pour atteindre les objectifs fixés ?**

Oui ça oui, mais après dans tous les sports, il y a des moments où tu n'as plus envie mais il faut quand même pousser quoi. Je n'ai jamais été trop loin non plus. Enfin, peut être en fait une fois quand j'avais eu une espèce de petite déchirure de mon enveloppe musculaire à la cuisse et là j'étais en mode prépa et donc j'avais ma montre et j'ai couru sur blessure quoi, alors que j'étais enfin, je me dis, allez, que fais le jusqu'au bout et comme ça tu seras contente parce que sinon tu vois vraiment visuellement que ton objectif est pas atteint et c'est frustrant quoi. Je pense sinon globalement quand t'es fatigué ou quoi, tu vas pouvoir forcer une fois, deux fois, mais pas éternellement uniquement parce que ta montre te le dit ou parce qu'il y a des objectifs derrière quoi.

### **C'est vraiment intéressant ça. Et quand par exemple tu vas courir et que tes données sont pas hyper bonnes genre, tu te sens comment ?**

C'est aussi un peu frustrant, mais ça par contre j'ai l'impression que ça ne change rien à la manière dont je cours, enfin parce que tu fonctionnes quand même au ressenti. Genre, imagine, je vais courir, je le sens quand ça va pas, que j'ai ma montre, que je n'ai pas ma montre, je sens que je vais trop lentement, je sens que mon cœur bat trop vite, je sens que mes sensations sont pas bonnes. Et donc, je peux être autant frustré en allant courir sans ma montre ou avec ma montre. J'ai l'impression que ton corps est quand même bien fait et que si ton ressenti est négatif, tu vas quand même le savoir, peu importe que tu aies des témoins qui s'allument pour te dire que t'es trop bas ou que ton cœur bat trop vite ou quoi. Même si, oui parfois, le fait d'avoir ces mauvaises sensations appuyées visuellement par la montre, bah ça en rajoute une couche quoi.

### **Ouais, du coup quand tu cours, tu cours encore parfois sans ta montre ou maintenant que tu vas courir, t'as besoin d'avoir ta montre ?**

Euh, j'aime bien avoir ma montre genre quand les fois où je cours sans ma montre, c'est parce que la batterie est vide ou que je l'ai oubliée à gauche à droite et ça me frustre un petit peu parce ouais je préfère toujours courir avec ma montre. J'aime savoir combien de km j'ai déjà fait, combien il me reste, ma moyenne et tout ça.

**Et si tu n'es pas capable d'obtenir des données sur ta sortie, tu te sens comment ?**

Je pense que ça dépend dans quelle optique je suis vu que là je n'ai pas vraiment un objectif de course très clair. Dans l'immédiat, je me dis que ce n'est pas grave, mais si imagine là à la fin de l'été, j'aimerais faire un trail de 15 km et les fois où j'ai pas ma montre, Ben je vais avoir une petite gêne de me dire ah ben je vois moins comment je progresse, où j'aurais aimé être sûr du nombre de kilomètres ou de bien suivre ma performance et je pense que si je performe bien, je vais être beaucoup, beaucoup plus satisfaite d'avoir eu ma montre et je vais regarder mes données et je me dis OK, je vais dans la bonne direction et ça c'est chouette. Alors que quand j'ai pas de données, bah ouais c'est pelant quoi, tu as du mal à profiter de tes résultats quoi, même si tu sais que t'as bien couru.

**Ouais, t'as pas besoin d'avoir des données pour avoir une preuve que tu fais bien quoi ?**

Ouais, c'est ça, je trouve que ton ressenti, tu le sais des fois quand t'es nul, tu sens que ça a pas été ou quand t'as des bonnes jambes, tu le sais, mais tu t'autoévalue peut-être pas toujours très bien donc je trouve qu'avoir la montre ça m'aiderait. Et ça m'aide à rester focus en fait à rester dans mon objectif et me dire par exemple okay là c'est 15 km, là je l'ai fait en 02h05, ben la semaine prochaine j'aimerais le faire avec 5 Min de moins par exemple.

**Et parfois, quand tu cours avec ta montre, tu arrives à y aller par plaisir sans regarder à un temps, ou tu auras d'office tendance à vouloir obtenir de bonnes données ?**

Ouais, si moi ça m'arrive, ça, ça m'arrive quand même souvent. Mais du coup, quand je fais ça, c'est vraiment que j'ai pas un objectif comme par exemple là, dans l'immédiat je n'ai pas d'objectif et donc c'est, je rentre du boulot, j'ai envie de prendre un peu l'air. Bah je vais aller courir, je vais me dire Je fais 5 km et voilà tant pis si ça va pas, j'ai besoin de m'arrêter, je m'arrête si je n'ai pas de jambes tant pis donc ça m'arrive. Mais si j'ai un objectif sportif ben, tout va être beaucoup plus calculé. Je sais que sur une semaine je vais vouloir faire plutôt un intervalle, une autre où je vais me dire, là tu cours au moins 01h00, très relax et puis une autre où je vais plutôt viser un chrono.

**Et du coup, quand t'es en préparation, là les données vont commencer à prendre plus d'importance, plus de poids ?**

Oui, les calories je m'en foutais, mais vraiment, ma fréquence cardiaque par exemple c'est une donnée que je monitorais et si je m'entraîne, si je suis très sérieuse pendant 2 mois. Et je vois que ça ne s'améliore pas ben ça me découragerait et ça me frustrerait.

**C'est hyper intéressant ça. Et tu dis que ta fréquence cardiaque, c'est quelque chose d'assez important. Est-ce qu'elle va parfois influencer ta course directement si tu aperçois qu'elle est trop haute, ou alors tu n'y regardes qu'après avoir couru ?**

Non ça m'arrive parfois d'y regarder déjà directement mais déjà au ressenti, je le sais, c'est un truc que tu sens quand ta fréquence est un peu haute mais de voir le chiffre comme ça, ça m'arrive de me dire mais mince, je suis au début et je suis déjà trop haut. Et donc ça ne va pas et donc si j'accélère un peu, je monte en cours plus haut et mes sensations ne sont pas du tout bonnes. Donc ouais, c'est un truc sur lequel je garde un œil pendant l'activité, et quand mes données ne sont pas bonnes dès le début, bah ça va directement un peu conditionnées toute l'activité quoi. Et du coup, si j'essaye de quand même accélérer le tempo, ça va empirer les choses quoi. Donc oui les données peuvent affecter mon moral quand je cours. Alors que imagine t'as des bonnes jambes ? Bah Tu t'as une



espèce de renforcement positif peut être tu vois que tes données sont bonnes et donc ça te renforce encore plus mentalement et tu dis ah okay trop bien ça va être une bonne séance et donc tu continues dans cette espèce de cercle vertueux.

**C'est intéressant ça. Donc ça peut te booster en cas de données positives, mais ça peut aussi te frustrer encore un peu plus, malgré le fait que tu sois déjà au courant si tu fais bien ou pas via tes sensations ?**

Oui voilà, les données peuvent amener une frustration supplémentaire, en te disant que la journée va être longue parce que tu vois vraiment, visuellement, que tes jambes ne sont pas bonnes ou ton ressenti est mauvais, donc ouais ça peut vite influencer ton moral pour le reste de ton activité.

**C'est vraiment intéressant ça. Est-ce que tu penses que genre t'as déjà eu la sensation que le fait comme ça d'avoir des données sur ton sur ton activité physique, ça avait un peu comme ça une influence ton humeur ou tes émotions ?**

Genre, ça reste à nouveau les données liées au sport. Enfin une activité physique en particulier ou ça peut être le fait d'être monitoré pendant 24 h et de voir ce que ça te fait ?

**Oui, surtout dans le cadre d'une activité physique, les émotions qui y sont liés, pendant ou après l'activité à cause des données ?**

Peut-être simplement parfois voir le nombre de calories que tu as brûlés où tu te dis ah, c'est trop chouette, donc tu vas te sentir un peu plus fit donc mieux dans ton esprit, dans ton corps. Les autres ça va pas forcément beaucoup influencer mon humeur parce que c'est plus le ressenti vu que tu vas avoir tes sensations dans ton corps. Mais je trouve que les calories, voir qu'on te montre toutes les calories que tu as brûlés, ça c'est un truc qui, si t'as un peu obsédé, obstiné par ça, qui peut jouer, je trouve, sur tes émotions, ton humeur ouais.

**Et tu as déjà ressenti l'effet contraire lié aux calories, par exemple que tu n'as perdu aucune calorie après une longue randonnée ou quoi ?**

Ah oui, je pense qu'il peut y avoir un peu les 2 par exemple une longue sortie ou tu fais une grande rando et tu vois 1500 ou 2000 calories brûlées, tu dis ah purée, c'est trop bien, c'est comme si j'avais mangé une énorme pizza et ça comptait pas. Alors que peut être si tu vas courir une demi-heure et puis tu regardes juste et que tu vois que t'as eu dur, tu t'es donnée, t'as transpiré et que tu vois juste 230 calories, tu te dis mince. C'est rien du tout, alors c'est juste tout ça pour une petite barre de céréales ? En fonction de ton humeur en soit, c'est selon des moments, c'est pas tout le temps comme ça, mais il y a peut-être des jours ou des périodes quand ce genre d'indicateurs, ça peut jouer un petit peu positivement et négativement sur l'état d'esprit.

**OK. Et du coup si par exemple après une sortie t'as l'impression que t'as bien couru, que t'es contente mais que tu observes que tu as brûlé très peu de calories, tu vas quand même garder le bon côté de la sortie ou genre tu seras déçue où tu vas un peu te dire bah au final ça a servi à rien.**

Ah, dans ce sens-là non, si j'ai eu de bonnes sensations, c'est que j'ai fait une bonne sortie donc ouais pas besoin de regarder les calories quoi. Ça va juste refléter ma fréquence cardiaque ou mon allure et au final c'est ce qui compte-là. Alors les calories je n'en ai rien à cliquer. C'est quand même vraiment genre mon ressenti à moi qui compte aussi après bah si je brûle des calories tant mieux, mais ce qui m'importe c'est vraiment les sensations que j'ai eues et je trouve que souvent ta montre au niveau de certaines données va venir assez bien refléter ça, genre quand ça va pas du tout que j'ai une séance dégueulasse bah c'est ouais, la montre reflète quand même plus ou moins ça. Mais ouais,

ce qui m'importe, c'est mon ressenti et ce n'est pas ce que je vais brûler quoi. C'est vraiment juste quand j'étais dans ma phase Cross-fit et je faisais attention aux calories brûlées, bah ouais ça pouvait me perturber et me décevoir de réaliser que j'avais perdu peu de calories.

**Oui je comprends. Et parfois, ça t'arrives d'avoir une différence entre ton ressenti et les données ?  
Te dire que ça a bien été, alors que niveau données elles ne sont en réalité pas très bonnes ?**

Non, ça sincèrement pas trop. Genre les fois où moi j'ai un très bon ressenti juste au niveau de moi-même ben ça comme je te disais la montre le reflète assez bien. Ça veut juste dire que j'ai bien géré ma fréquence et que du coup j'ai des jambes. Après ce qui m'arrive parfois c'est comme l'autre fois, j'avais fait commencer les 15 km et à la moitié du temps, ben je marche vu que ça grimpe trop. Et puis à la descente où je cours, Ben je pense que je m'imaginai par exemple courir un peu plus vite et donc quand je regarde mes kilomètre heure, je me dis que c'est pas très rapide mais vu que j'ai fait un long effort et que j'étais contente de moi, ça m'a pas du tout frustré et du coup j'avais pas trop d'objectifs. C'est vrai que peut-être que ça m'arrive des fois d'avoir l'impression d'avoir plus de jambes que ça et de me dire ah je pensais que je courais un peu plus vite. Dans ce cas-là, je suis un peu confuse, mais pas frustré ni rien quoi. Juste je me dis que je dois accélérer quoi.

**C'est intéressant ce que tu dis. Et tu cours parfois sans avoir d'objectifs, juste par plaisir quand tu as ta montre ?**

Ouais si, ça quand même. C'est toujours du coup avec mes écouteurs dans les oreilles, mais oui, ça m'arrive de me dire, j'y vais pour faire 5 km comme ça, pour prendre l'air ou essayer de me dire j'y vais pour travailler un petit peu mon endurance de fond. Là c'est, tu vois, vraiment juste essayer de prendre du plaisir en m'améliorant quoi comme ça entraîne des meilleures sensations. Enfin oui, tu vas me dire, ça reste peut être un objectif en vrai mais j'y vais sans me soucier de ma montre ou des données quoi.

**Je vois. Et tes objectifs, c'est toi qui les fixe ou ce sont des programmes tout fait ?**

Euh moi c'est ma sœur qui m'a fait un petit programme et en fait tu ne serais pas te dire d'où elle le tirait. Et tu viens encoder toi-même après via le site ça rentre dans ta montre, tu vois et comme ça tu peux tout personnaliser et puis tu démarres, tu lances ta montre et t'as par exemple un entraînement, 2 entraînements 3 ou t'as d'autres programmes prédéfinis et tu lances. Enfin t'as plein de programmes prédéfinis, mais là moi c'était un sur mesure de sœur que j'ai fait rentrer dans la montre.

**Et du coup, c'est un programme fait pour toi, tu t'es jamais dit que c'était des objectifs trop élevés ou impossibles à atteindre ou quoi ?**

Non, c'était peut-être un peu élevé parce que c'est Mathilde qui l'a fait, mais pas parce que c'était la montre et sinon ça se mettait bien genre avec mon mode de vie à moi et mon emploi du temps. Par exemple, j'avais une séance de fractionnée à côté de ça, j'avais du crossfit et puis j'avais une sortie relativement longue mais pas non plus énorme parce que j'habitais en ville à ce moment-là. Donc tu peux quand même toujours réussir à adapter en fonction de de ton corps, de ton mode de vie, de ton environnement, et cetera.

**Et ça faisait quoi si le programme faisait des objectifs trop élevé, et que tu voyais que tu n'atteignais pas les objectifs ?**

Honnêtement ça allait, parce que le programme m'était adapté, mais les distances et tout ça, c'est moi qui les décidait en fonction de mon niveau, donc si je voyais que j'étais trop faible, bah juste j'abaissais les objectifs.

### **Ok, et tu compares tes données avec d'autres personnes ?**

Non, ça j'en ai rien à faire, je pense que ça me frustrerait plus qu'autre chose.

### **Et en quoi ça te frustrerait ?**

Déjà pour moi la montre est utile que pour les sports comme le vélo, la course et la rando. Pour d'autres, je ne vois vraiment pas l'intérêt. Et moi bah pour genre la course je sais que je suis pas très bonne par rapport à tout le sport que je peux faire du coup si je vois des nanas qui ont pas un physique exceptionnel, qui sont pas forcément sportives et de me dire mais purée, comment c'est possible qu'elles courent mieux que moi alors que je suis bien plus sportive ? Ça me frustrerait un peu. Et puis je ne suis pas du tout dans la compétition. Quand t'es un peu chacun de ton côté, je trouve la compétition stupide, ou alors je m'inscris à une course et je vais vouloir battre les autres. Mais si je suis seule de mon côté, bah je m'en fous quoi, je vois pas du tout l'intérêt de venir se comparer aux autres quoi.

### **Du coup pour toi, comparer tes données pourrait représenter une plus grande source de démotivation que l'inverse ?**

Ouais, pour moi c'est clairement ça, ça me motiverait pas du tout vu que j'ai besoin que ça se passe en simultané et qu'il y ait une course. Si tu mets 10 personnes autour de moi, là je vais vraiment courir plus vite, mais être toute seule dans mon coin, non. Après il y a des gens pour qui ça marche. Je pense être des gens qui ont un parcours et qui voient que quelqu'un a fait mieux qu'eux et donc ils se boostent à faire mieux. Je pense que ça oui clairement ça existe, mais moi pas du tout.

### **Comme objectif, c'est des objectifs de distance ou parfois les objectifs juste de moyenne genre tu dis je vais tenir 12 km/h ?**

Je vais bientôt reprendre une, une préparation et ça va être un mix un peu tout par exemple il y aura des intervalles, parfois je vais me dire que je pars courir 12km, ou à d'autres moments juste je vais essayer de maintenir un rythme cardiaque assez faible pendant une heure quoi. Mais maintenir une allure pendant X kilomètres, ça non je n'y arrive pas encore quoi.

### **Et dans un mauvais jour, tu vas quand même forcer pour respecter ce que t'es fixée ?**

En général, je n'arrive pas trop à me forcer moi enfin si, sur du fractionné ça va vu que c'est très court et donc c'est facile de se faire un peu violence et de dire bah je me fais violence 30 secondes et puis j'arrête mais si je devais me dire allez tant pis ta séance elle est prévue comme ça pendant 01h00, il faut absolument que tu t'accroches et que tu fasses du 12 km heure, si j'ai pas les jambes j'y arrive pas c'est impossible. Et dans ce cas-là je me dis tant pis quoi.

### **Et voir pendant ta course que tu ne vas pas assez vite ou quoi, ça n'aura pas de poids sur toi ?**

Je pense que non. Si je ne vais pas assez vite, c'est que je n'ai pas les jambes donc je ne serai rien faire de plus quoi. Et de base je serai déjà déçue de ne pas savoir aller plus vite, mais peut être que le fait de les voir en rajoute une couche je ne sais pas trop.

### **Dans tes phases de préparations pour une course ou quoi, tu te sens comment si ta montre bug et ne collecte aucune données ?**

Si je suis dans un cycle d'entraînement sérieux, je serai frustrée. Ouais clairement.

### **Et c'est quoi qui te frustrerait le plus ? Même si t'as sorti est bonne, tu serais frustré de pas avoir des données ?**

Mouais. Peut-être que c'est un peu comme, enfin une petite récompense. Bah si tu si tu cours bien, si tu vois que tes jambes sont bonnes, et cetera. Le fait d'avoir après ton visuel sur ton écran et pouvoir analyser tes petites données de courses et te dire ah là c'est cool tout a été bien géré ou venir te dire bah voilà quand j'accélère j'ai bien réussi à maintenir ma fréquence ou autre c'est un peu une auto satisfaction comme ça de d'avoir tes données après oui.

**Ouais, et du coup le fait de ne pas avoir des données genre ça rendrait l'activité moins intéressante pour toi si tu n'as pas ta « récompense » ?**

Non, non, ça je me dis déjà, même pour moi pour après une course tu te sens toujours trop bien mentalement et dans ton corps et ça, c'est toujours gagné. Clairement, c'est juste me dire bah tiens c'est bête, j'ai payé super cher cette montre et là je m'en suis pas servi, c'est juste ça. Après ça va, ça me met pas du tout en péril ma préparation ou autre hein c'est juste que ça existe, que tu l'as acheté, que t'as payé pour et que ça te permet d'avoir un service en plus, bah autant l'utiliser quoi.

**Donc selon toi, est-ce que ton caractère et ta personnalité influe ou modifie les effets que tu ressens quand tu utilises ta montre et que tu reçois tes données ?**

Je ne suis pas sûr de bien comprendre.

**Bah je ne sais pas. Par exemple, une personne qui va être perfectionniste va peut-être vouloir à chaque fois qu'il y a un objectif l'accomplir à tout prix, quitte à parfois être dans le rouge ou quelqu'un qui n'a pas confiance en soi aura plus de mal quand elle comparera ses données avec d'autres.**

Bah, moi j'arrive à faire la part des choses. Au pire, c'est des petites frustrations, ça va jamais influencer terriblement mon humeur où me dire Je suis nul ou autre, ou alors ça reste quand même minime. Par rapport à des amies, pour qui ça peut vraiment les frustrer et râler toute leur soirée parce que les données sont pas bonnes quoi. Mais après, est-ce que ce sont les données qui entraînent ces pensées négatives ou les données en elles-mêmes, ça parfois je ne sais pas de trop.

**Après quand tu performs mal, et que tu n'as pas de bonnes sensations, le fait d'avoir la preuve que tu as mal fait peut empirer les choses ?**

Bah après moi, ce qui vient juste confirmer c'est au final ma fréquence mais tu vas peut être vite te complaire. J'imagine, que t'as une utilisation optimale de la montre, tu la mets tout le temps. Ben la nuit elle va t'indiquer que t'as pas beaucoup dormi. Donc si moi je vais courir, que j'ai pas de jambes bah je vais me dire ah bah oui, de toute façon on m'avait dit que j'étais que à 30% et puis je vois bien que la fréquence elle est trop haute donc je n'aurais pas pu faire une bonne séance donc c'est un truc ou tu peux un peu te complaire là-dedans, te dire que tu n'aurais de toute façon pas pu faire mieux.

**Et tu as déjà redouté des données avant même de partir courir ou randonnée ?**

Ça non quand même pas. À voir si je le fais un peu sur du plus long terme et imagine, si je suis vraiment sur une courbe de progression, et puis si je vois une fréquence cardiaque trop haute, je vais me dire mais mince ma séance va pas aller, d'habitude je suis plus basse et donc ouais ça c'est peut-être un truc qui me ferait me dire mais mince, du coup c'est que je suis pas en forme ou la séance va pas être bonne ou ça vient conditionner un petit peu.

**Ouais, ça pourrait un peu pas diminuer le plaisir que tu vas prendre un peu de tracassé pendant ton activité quoi ?**

Ouais ouais, ça pourrait si t'es vraiment focus et que tu fais tous tes entraînements et que tu y regardes un peu, ben ouais, directement c'est cette même petite alarme, un peu à l'esprit, alors que est-ce que si tu te concentrais juste sur ton ressenti, est-ce que ça arrive que pendant 5 Min ou c'est un peu trop haut et puis t'arrives à redescendre et reprendre du plaisir. Ouais, peut-être.

**OK, c'est intéressant. Et du coup, la dernière question sur les variables, c'est ce que le contexte dans lequel tu pour lequel tu utilises, où tu commences à utiliser ces appareils influencent les effets ?**

Je pense que ça, ça dépend à quelle variable tu regardes, tu vois. Par exemple quelqu'un qui est très novice ou qui ne le fait pas forcément pour une performance sportive. Elle va être que sur des calories et va avoir une expérience d'utilisation complètement différente de la montre que si t'es bien dans tes baskets et sportifs, je pense que ces personnes-là, par exemple, même leur fréquence cardiaque, et cetera, c'est quelque chose qui est complètement sous contrôle et donc ils vont juste être dans une utilisation d'avoir un outil un peu de de rigueur qui offre une programmation derrière. Je pense, ça dépend vraiment du type de profil d'utilisateur aussi quoi.

**Ok bah écoute, moi je pense que j'ai traversé un peu toutes mes questions et tous mes sujets, est-ce que toi t'as avant de finir une interview des sujets ou des idées auxquelles tu penses concernant un peu l'utilisation pour ton activité physique de fitness trackers et auxquelles j'aurais pas penser ?**

Non je ne pense à rien du tout en plus.

**Parfait, merci beaucoup pour avoir répondu à mes questions.**

De rien, salut.

**Salut, bonne journée.**

**Interview 5 :**

**Quel âge as-tu ?**

J'ai 21 ans.

**Et tu utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

C'est une montre connectée, une montre polar. Et je poste aussi mes données sur Strava.

**OK et tu l'utilises depuis combien de temps ?**

Ça fait 2 ans maintenant que je l'utilise.

**Et tu dirais que c'est plus ou moins à quelle fréquence que tu l'utilises ?**

Ça dépend un peu des semaines, mais souvent ça va être 2 fois semaine voire plus si je vais courir plus souvent.

**Et pourquoi t'as commencé à utiliser ta montre ?**

C'est surtout parce que je voulais avoir un suivi de de mon parcours et un suivi de la vitesse à laquelle j'allais quand je vais courir. J'aimais bien pouvoir voir mes performances et tout ça, voir l'évolution quoi.

**Tu utilises ta montre seulement quand tu cours ou c'est aussi quand tu fais du vélo ?**

Seulement quand je cours. Pour le vélo, j'ai mon compteur et je le fais souvent avec des autres donc ça m'importe moins quoi.

**OK, et c'est quoi du coup, les données qui t'intéressent sur ta montre ?**

Plus l'allure à laquelle je cours et la distance que j'ai déjà faite. Et après je regarde un peu des données comme le dénivelée, la fréquence cardiaque et tout, mais ouais l'allure et la distance c'est ce qui compte le plus quoi.

**Tes données comme ça, tu les regardes pendant ta course ou t'attends d'avoir fini pour regarder ta montre et tes données ?**

Je regarde pendant l'allure mais aussi surtout à la fin que je vais prendre le temps d'analyser quoi.

**Quand tu cours, et que tu vois pendant la course que tu ne cours pas assez vite, tu vas modifier un peu ta course ou genre tu t'en fous des données quand tu cours ?**

Ça dépend si je suis tout seul ou avec quelqu'un, si j'y vais tout seul, je vais essayer de voilà d'accélérer un petit peu pour retrouver mon rythme. Mais si je suis à quelqu'un, voilà, ça me dérange pas de courir à l'allure de l'autre personne. Mais c'est clair que seul, bah je vais me dire vas-y accélère tu dois aller plus vite quoi.

**Et même sans la montre, tu te dirais d'aller plus vite comme ça, même si tu as l'impression d'aller à un bon rythme ?**

Bof, je sais que je peux courir à une certaine allure donc je vais me pousser, mais c'est clair que sans voir vraiment que je ne cours pas assez vite, bah je resterais à cette allure-là quoi, donc ouais la montre va influencer ma course que si je l'avais pas, j'irais juste aux sensations quoi.

**Et du coup, est-ce que parfois tu sens que t'as pas de très bonnes jambes mais tu vas quand même un peu pousser pour atteindre un peu les objectifs que t'as en tête ?**

Euh, pour moi c'est voilà. J'aime bien avoir une bonne allure et même si je sens que je n'ai pas les jambes pour, je vais essayer d'aller les chercher au fond de moi l'énergie qui me reste et est poussée pour y arriver. Je suis comme ça de base, mais c'est clair que avec la montre, jamais je vais accepter de courir vraiment tranquillement ou moins vite si je n'ai pas de jambes quoi, je n'aime pas voir que je cours à une allure qui est trop faible par rapport à ce que je sais faire.

**Et tu penses que c'est lié au fait que t'as un visuel sur les données ou alors même si t'avais pas ta montre tu forcerais quand même ?**

Je pense que c'est en partie lié aussi à la montre parce que vu que je regarde en même temps que je cours et que j'ai envie d'avoir une bonne allure, bah d'Office, j'ai envie de garder le même rythme et donc oui, ça me pousse à forcer un peu, ça joue dans la tête quoi. Je n'arrive pas à accepter un chiffre trop bas si je me dis que je peux faire mieux.

**C'est quoi qui te plaît le plus dans le fait d'avoir une montre ?**

Bah pouvoir suivre les données en temps réel et avoir vraiment le tracing sur la MAP, je veux dire sur Strava qui est vraiment efficace et pas avoir des bugs quand t'essayes de tracer ton parcours sur un site pourri ou quoi.

**Et est-ce qu'il y a des aspects de la montre que t'aimes moins ?**

Non, pas pour le moment en tout cas. Ou alors je m'en rends pas vraiment compte en fait.

**Et tu te sens comment quand tu observes que tes données de course ne sont pas bonnes ?**

Ça dépend de comment j'ai couru et le dénivelé du terrain, et cetera. Parce que voilà, je veux dire, c'est comme en vélo, si on a une mauvaise moyenne mais qu'on a quand même travaillé en dehors, dans ce cas-là je suis quand même content. Mais si j'ai un jour sans ben c'est sûr que je vais être déçu.

**Tu cours parfois juste par plaisir sans chrono ou objectif en tête, ou tu as besoin d'avoir comme ça un objectif ?**

Y a des fois, c'est pour aller chercher des records ou voilà de me tester moi-même. Mais certaines fois, ça peut être juste décrassage après un match.

**Et quand tu vas comme ça, juste pour un décrassage, tu prends quand même ta montre ou alors dans ce cas-là tu ne la prends pas ?**

Je la prends, mais je me fige une allure qui est beaucoup plus tranquille et je regarde moins l'allure à laquelle je vais que si je vais courir à fond quoi.

**Et dans ce cas-là, tu arrives à vraiment ne pas regarder ta montre et aller très lentement, ou si tu vois que tu n'es vraiment pas rapide tu vas quand même accélérer ?**

Non vraiment, elle est tranquille. Après il y a certaines fois où j'ai quand même le réflexe de me dire, c'est vraiment lent mais après voilà, je sais que c'est juste un décrassage donc voilà, je me dis c'est pas grave, je ferai mieux demain ou voilà.

**Le fait comme ça de te traquer, d'avoir des données, tu trouves que ça t'a motivé ou c'est quoi que ça t'a apporté ?**

Ça m'a apporté plus d'efficacité et ça m'a pas vraiment dérangé de d'avoir un Tracking constant comme ça.

**Et quand tu parlais comme ça que parfois, tu allais courir pour battre un peu des records ou quoi, c'est quoi, c'est un record personnel ou c'est des trucs, des records sur certains sentiers sur Strava ?**

Ça peut être des records personnels comme ça peut être des records sur strava, mais la plupart du temps c'est des records strava, on est toujours fiers d'avoir le meilleur segment sur Strava.

**Et du coup, tu vas un peu modifier ton activité physique en fonction des records à battre ?**

Ouais, voilà y a certaines fois où la sortie va être juste axée sur un segment et du coup j'ai juste accéléré sur cette partie-là et le reste du temps, je le ferai calme pour récupérer après et avant Ben pour s'échauffer un petit peu.

**Et c'est si tu axes, une sortie sur un segment et que tu n'arrives pas à battre le record, tu te sens comment après ?**

Bah forcément, je suis déçu, mais je me dis que voilà peut-être il faut un peu plus d'entraînement. Je réessaye une 2e fois et si ça ne fonctionne toujours pas. Voilà, on reste sur ce temps-là et c'est que c'est trop loin à aller chercher.

**C'est intéressant. Et tu postes tes données et regarde celles des autres sur Strava ?**

Ouais, je regarde beaucoup les données des autres, voir si il court à la même vitesse que moi, où je me situe par rapport à eux, et cetera.

**Si parfois tu te rends compte que quelqu'un progresse mieux que toi ou il court mieux que toi, tu te sens comment ?**

Ça va dépendre de la personne. Si je la connais personnellement ou pas et si elle court en club ou pas. Voilà si une personne cours en club, je me dis que d'office voilà, je vais courir moins vite. Mais si c'est une personne que je connais bon là je vais essayer de d'améliorer mon niveau et de courir plus vite que lui.

**Et du coup parfois tu vas ressentir une petite pression comme ça, de te dire lui, il faut que je le batte, il faut que j'aie plus vite que lui ?**

Ouais, voilà, je vais essayer de de me pousser au maximum et voilà, si c'est sur un segment ben essayer de tenir avec lui et pourquoi pas le dépasser. Je vois ça comme positif, mais c'est clair qu'avant de commencer la course, il y a une petite pression pour battre l'autre quoi.

**Ouais je comprends. Et ça t'arrive parfois encore d'aller courir comme ça sans ta montre ?**

Non pour l'instant, jamais été courir sans ma montre, sauf quand je l'oublie, mais sinon je l'ai toujours avec moi.

**Du coup, si t'as oublié ta montre ou qu'il y a un bug ou quoi, tu te sens comment après avoir couru et que t'as pas de données après ton activité ?**

Je me sens un peu perdu parce que voilà de fait, je n'ai pas les nombre de kilomètres que j'ai faits et l'allure. Mais à force d'avoir la montre, bah j'ai déjà une idée de à quelle allure je cours, et cetera. Donc je me fixe des fois sur ça.

**OK et ouais et du coup maintenant quand tu cours, tu penses souvent en termes de kilomètres heure ou en sensations ?**

Moi, je suis plus en regardant les kilomètres heure, mais aussi les sensations, mais beaucoup plus de kilomètres heure, parce que je sais à quelle vitesse je peux tenir sur une distance alors que les sensations, je trouve ça moins précis, ça varie d'un jour à l'autre quoi.

**Donc, tu dirais que tu fais plus confiance aux données qu'en tes ressentis quand il s'agit de suivre une certaine allure ? Même si tes ressentis te disent que l'allure est peut-être trop élevé pour aujourd'hui ?**

Oui un peu, parce que je sais que je peux tenir l'allure, même si les jambes sont moins bonnes, donc oui les données elles ne changent pas donc je vais plus facilement les suivre.

**Quand tu cours et que tas des données, tu cours quand même par plaisir, ou le plaisir viens quand tu atteins tes objectifs ?**

Courir déjà, ça me fait plaisir. Mais si en plus y a les performances, c'est sûr que c'est beaucoup mieux. Après, comme j'ai dit tantôt, si c'est pour un décrassage, voilà, ça me dérange pas d'aller courir comme ça.

**Et est-ce que, à cause du visuel de tes données, les performances et objectifs ont pris plus d'importance pour toi ?**

Peut-être, je dirais même sûrement. Parce que voilà, avoir des données, c'est plus simple à calculer, à voir et essayer de battre. Voilà, je veux dire si un segment, c'est le records à une minute 20. Mais voilà, on sait quel temps on doit faire, on sait sur quoi se baser, que sans données, bah c'est un peu un peu compliqué.



**Et du coup, même dans un mauvais jour, les performances continuent de primer sur le reste, sur ton ressenti ? Si ton corps te dis de faire moins fort parce qu'il est fatigué ? Le fait de voir tes données va quand même te donner envie de forcer un peu ?**

Ouais, même si j'ai des mauvais ressenti, je vais essayer de pousser à chaque fois maximum. Limite à vomir à la fin de de la course mais j'ai toujours essayé d'être au maximum quoi.

**Et t'expliques ça comment, c'est parce que t'as les données que t'arrives pas à ralentir ou genre même sans ta montre t'arriverais pas à écouter ton corps ?**

Je pense que même sans la montre, je ne vais pas écouter mon corps parce que j'ai toujours envie de me surpasser, aller au bout de de l'effort. Après, le fait d'avoir les données poussent encore plus, parce qu'on veut absolument une telle allure, alors que sans la montre, je pousserais mais parfois pas aussi fort quoi.

**Et est-ce que t'as déjà eu l'impression que je ne sais pas si pendant plusieurs séances, tes données sont moins bien, que ça avait un poids sur toi, un impact sur ton humeur ou tes sentiments ?**

Franchement, ouais, et des fois où voilà, quand je vois que les données ne suivent pas, je me dis que voilà, ce n'est pas normal qu'il y a sûrement quelque chose qui se passe. Ça me stresse un peu comme ça, fin stresse je ne sais pas, mais ça me tracasse, ça me frustre quoi. Et voilà. J'essaye de remédier à ça.

**Et si tu devais te décrire un peu les sentiments qui te passent à travers la tête à ce moment-là, tu dirais quoi ?**

De la déception et je vais dire un peu un peu de tristesse aussi.

**OK, et est-ce que le fait d'avoir comme ça, parfois des mauvaises données ou quoi t'as déjà un peu démotivé d'y aller le lendemain ou le jour après ? Ou genre t'as jamais empêché de retourner directement courir ?**

Non, ça m'a jamais empêché de de retourner courir franchement, avoir des mauvaises donné il y a des fois où ça motive un peu aussi, on se dit ben voilà, on ne court pas assez vite, donc on essaie de de faire mieux et c'est ça le plus important.

**Ouais et du coup genre ta motivation ça n'a jamais impacté quoi ?**

Non, pas vraiment.

**Donc, est-ce que tu penses que toi t'as personnalité où tes traits de caractère influence comme ça, la manière dont tu ressens les effets, positif ou négatif de la montre ?**

Non, je pense pas. Je pense que ma personnalité, je ne pense pas qu'elle ait de grands effets sur ça. Je pense que c'est juste normal quoi.

**Pour toi, qu'est-ce qui pourrait influencer comme ça les effets rencontrés, ressentis ?**

Je dirais, c'est la motivation parce que quand on a quelqu'un qui est pas motivé. Ben forcément il va pas vraiment regarder à tout ça. Et l'envie ça rejoint un peu la motivation quoi.

**Et du coup, la dernière question, tu penses que le contexte dans lequel on utilise une montre, donc je ne sais pas quelqu'un qui va commencer à utiliser la montre parce qu'elle fait régime ou parce**

**qu'elle a un problème de santé ou juste c'est pour se remettre au sport et voir un peu sa perf ? Tu penses que ce contexte-là va influencer les effets ressentis ?**

Je pense que ça dépendra des personnes et de leur objectif parce que voilà, si c'était quelqu'un qui va être en perte de poids ou quoi que ce soit qui utilisera la montre, bah les ressentis vont être différents de quelqu'un qui veut faire des performances, donc voilà, je pense que ça dépend un peu de pourquoi ils utilisent une montre et là ouais, voilà, les ressentis seront différents.

**Écoute, moi je pense que j'ai abordé un peu les différentes questions que je voulais voir avec toi. Je ne sais pas si toi t'as des sujets ou des thèmes que je n'ai pas abordé ici et qui te viennent en tête par rapport à ton utilisation de ta montre ?**

Pour l'instant, non. Mais je vais, je vais y réfléchir et si jamais je retrouve des questions ou quoi, je te renvoie un message.

**Oui n'hésite pas, surtout.**

Ok.

**Bah voilà l'interview est finie dans ce cas, parfait un grand merci en tous cas.**

De rien, pas de quoi. Bonne soirée.

**Merci, à toi aussi.**

**Interview 6 :**

**Pour commencer, quel âge as-tu ?**

Alors j'ai 30 ans.

**Et t'utilises quel type de fitness trackers pour ton activité physique ?**

Alors moi j'ai une montre connectée qui est une polar, un truc comme ça et j'utilise Strava. Je ne sais pas trop si ça rentre comme trackers mais ils tracent la distance et tout via la téléphone, mais je sais pas trop si ça rentre.

**Oui si, ça tracke ton activité aussi donc ça rentre en compte ici. Et t'utilises ça, depuis quand ?**

À il faudrait que je vois mais ma polare, je l'ai reçu il y a 2-3 ans et à mon avis, Strava, c'est un peu avant. Je pense que ça doit faire 5 ans. Depuis que je cours, j'utilise Strava, je pense.

**Et t'utilises ça à quelle fréquence maintenant ?**

Au tout début, quand je l'ai reçue, je l'utilisais tous les jours. Et puis maintenant enfin, c'est juste pour des questions esthétiques que j'aime mieux une montre classique que ma montre de sport tout le temps, donc dans les faits, elle est jamais chargée. Quand je veux aller courir enfin c'est genre juste la logistique que moi je ne gère pas hyper bien donc je l'utilise pas tant que ça mais Strava, chaque fois que je fais du sport, que je fais de la course ou de la marche, je lance travail avec mon téléphone quoi. Pour les autres activités physiques du style, quand je vais à la salle et tout ça, je lance aucun tracker, enfin je lance rien quoi, je fais juste mon activité physique sans rien.

**Et du coup, pourquoi t'as commencé comme ça à traquer ton activité ?**

Ben pour voir mes résultats déjà, je trouve que c'est satisfaisant d'avoir comme une bibliothèque de toutes tes sorties, je ne sais pas, c'est satisfaisant. En fin du mois tu vois que t'es allé genre courir X fois et tout enfin c'est un peu valorisant et je pense bah aussi je trouve que Strava, bah à un moment

donné, tout le monde a été dessus, donc j'ai suivi le mouvement et c'était chouette de voir tous tes amis et tout dessus, ce qu'ils faisaient et tout donc j'ai suivi. Comme un réseau social quoi, donc t'es fière un peu de montrer que t'as été marché ou que t'as été courir et puis tu mets des petits trucs, tu vois.

### **Okay et du coup tu regardes souvent comme ça les données des autres via Strava ?**

Alors je pense que chaque fois que je publie une activité physique, alors je vais voir celle des autres et c'est d'ailleurs c'est un peu marrant parce que du coup, chaque fois que je publie une activité physique, c'est à ce moment-là que je vais liker tous les trucs des autres qui retournent sur Strava et qui vont liker mon activité physique. Tu vois du coup ça fait vraiment genre comme si tu disais aux autres, allez liker mon activité, je viens d'en faire une. Bref. Sinon, quand je ne poste rien, je ne vais souvent pas voir quoi.

### **Et quand tu regardes comme ça l'activité physique des autres, ça te fait quoi ? Quand tu vois que ils performent mieux que toi ou que ils évoluent mieux que toi ?**

Je dirais que ça dépend, des fois ça peut me motiver genre quand je pense à mes proches, genre je vois qu'elle a été courir plusieurs fois. Je suis en mode, ah ça me chauffe, il faut que j'aille courir mais quand je fais pas de sport pendant des mois c'est vrai que ça peut être un peu dévalorisant de se dire « Ouaf, je n'arrive pas à faire du sport et les autres ils se chauffent mince quoi ». Mais souvent, moi, ça m'a motivé plus que démotivé j'ai l'impression.

### **Ouais c'est intéressant. Et donc, ta montre, tu disais que tu l'utilisais plus tant que ça, c'était surtout Strava ?**

Ben, je la mets pas tant que ça parce que en fait, il faut que j'anticipe le fait de la charger et cetera. Mais ça c'est vraiment juste moi personnellement qui anticipe peut-être mal le truc mais si elle est chargée, alors j'utilise ma montre. Et puis je poste quand même mes résultats sur Strava, tout est centralisé sur Strava en fait.

### **OK et quand as ta montre en courant, tu regardes régulièrement pour voir un peu ton allure et tout ça ?**

Oui, même mon téléphone, même là, je viens d'aller courir, moi j'ai besoin de faire des petites pauses, des moments, juste m'arrêter un peu, reprendre mon souffle. Et c'est à ce moment-là que je regarde combien de kilomètres j'ai fait pour le moment et mon allure pour voir si je cours lentement par rapport à mes précédents résultats et tout ça. Du coup, oui je regarde quand même.

### **Et quand, quand tu vois que tu cours lentement, c'est quoi ta réaction ?**

Ouais, je pense quand même un peu déçue, mais je pense que c'est aussi quelque chose que je ressens quand je cours de me dire je vois quand je suis dans un Bonjour ou pas quoi. Quand je cours bien je suis hyper contente de voir que je suis dans les résultats que j'attends et quand je suis plus lente mais j'arrive aussi à dédramatiser parce que je suis pas non plus une super grande sportive et je me dis c'est déjà bien quand j'ai fait une course. Quand je suis pas hyper fière de moi, je me dis au moins j'y suis allée et j'arrive à pas être trop dans la compétition avec les autres ou avec mes précédents résultats. Mais c'est plutôt par exemple, là, je viens d'aller courir, je vois que j'ai fait 8 km 700, je me dis vas y, je vais faire 10 alors que si j'avais pas mes résultats en temps et en heure ben je m'arrêtera à ce moment-là. Tandis que là, je vais faire en plus un tour pour faire 10 donc ça me motive à aller plus loin. Voilà en gros.

**Et est-ce que parfois ça t'as, on va dire, un peu poussé à aller plus loin même si tu sens que t'as pas les jambes ?**

Oui, je pense que parfois je vais plus pousser alors que j'ai pas envie quoi, et ça je pense aussi le fait de le poster après. Enfin, il y a le double truc de tu te dis, vas-y je m'étais mis un défi sur Strava de faire 10 km par semaine, là j'en peux plus. Mais si je pousse un peu, je peux y arriver. Enfin il y a le double truc quand même. Enfin moi je le ressens un peu comme ça.

**Et du coup, genre le fait de savoir que tu vas poster ça sur Strava, et que les autres le voient, c'est ça qui vas te forcer un peu à aller plus loin dans l'effort ?**

Euh je sais pas si je le formulerais comme ça, mais c'est je pense que je le fais quand même principalement pour moi même de voir mes résultats, ça me pousse à un peu dépasser mes limites. Dans les faits, si je me dépassais pas, je ferais tout le temps 5 km alors ce que je suis capable de faire plus et donc c'est pas pour que les autres voient mais je suis contente de me dire ça restera dans mon profil. Après, j'imagine qu'il y a un truc un peu plus comme tous les réseaux sociaux quand tu postes une Story sur insta ce n'est pas pour les autres, c'est pour toi que tu le fais mais en même temps t'as envie que les autres la voient donc il doit y avoir un truc un peu insidieux quand même.

**Et est-ce que maintenant ça arrive encore de courir sans traquer ton activité, sans rien ?**

Mais j'ai eu toute une période où je le faisais, où je traquais plus mon activité, je vais dire pendant quelques mois, mais plus maintenant, je le fais à chaque fois et je pense que même si mon téléphone est déchargé, je vais le faire charger un peu avant d'aller courir. Mais je pense que c'est un peu triste. Enfin je ne sais pas, c'est un peu triste mais je pense que je ne courrais pas sans.

**Maintenant t'as besoin d'avoir comme ça des données voir un peu tes performances ?**

Oui quand même. Mais aussi un truc, mais ça, c'est parce que les montres je trouve ça un peu trop intense. Tu vois les montres, ça calcule même ton sommeil et tout ça, et ça moi je trouve ça trop. En fait, c'est après avoir utilisé la montre intensément que j'ai arrêté pendant quelques mois, de traquer mon activité parce que j'étais là, mais ça commence à être un peu flippant quoi, genre tout, tout, tout est répertorié, je vais voir mon sommeil quand je me suis réveillée, comment j'ai respiré, enfin je ne sais pas, je trouve ça vraiment trop et du coup après j'ai arrêté, là j'ai repris. Du coup vu que j'ai plus ma montre avec toutes mes données physique, ça me stresse moins. Bah tu vois ce que je veux dire, j'ai l'impression d'avoir réduit parce que sinon je trouve que c'est vraiment hyper intense d'avoir tout le temps son activité de tout.

**Okay oui, je comprends, c'est intéressant. Sinon, quand tu observes des mauvaises performances pendant tout un temps, ça t'impacte moralement ou pas du tout ?**

Ah, je dirais que non, parce que moi je suis déjà fière d'aller courir, tu vois, c'est déjà un effort. Je suis très contente quand je fais des résultats que j'estime être des bons résultats, mais je suis pas dans une compétition avec moi-même, de dépassements tout le temps. Ma relation au sport, je suis déjà contente de le faire et si je cours moins bien je me dis bah voilà au moins j'ai été courir quoi.

**OK et tu disais que pendant une période comme ça, t'avais complètement arrêté de traquer ton activité physique. Tu sens la différence entre la période d'arrêt et maintenant ?**

Tu veux dire en termes de performance ?

**Oui ou en terme même de de plaisir par exemple ?**

Ben je pense que du coup j'étais plus, je sais pas, j'ai l'impression que c'est vrai que j'étais peut-être plus libéré de faire du sport sans calculer et sans être encore connecté à mon téléphone. Après je faisais peut être des plus petites distances quand même je pense, je dirais ça parce que y a pas ce truc de comme je te dis, je trouve aller courir et pas savoir combien de kilomètres t'as fait en fait tu sais le relier à rien et t'es en mode ouais j'ai été courir mais je sais pas donc tu te sens plus libre de tous les chiffres et toutes les calculs de performance mais peut être que j'étais moins efficace entre guillemets enfin, c'est pas efficace le mot mais ouais, je me dépassais peut être moins je sais pas. C'est l'impression que j'ai en tout cas.

**Et maintenant, si tu devais aller courir sans avoir de données, tu te sentirais comment ?**

Ben je sais pas, mais je sais pas si t'as déjà remarqué sur Strava quand quelqu'un a un bug. Souvent il le dit dans sa légende que y a eu un bug, « je suis dégoûtée » et moi je sais que j'ai été faire les 10 kilomètres de Bruxelles et ma montre a calculé 9,98 et j'étais Dégoûtée tu vois. J'étais vraiment dégoûtée parce que ça ne m'a pas mis mes performances comme si j'avais couru 10 km. Et c'est vrai que c'est complètement bête quoi. Mais quand je l'ai publié, j'ai mis y a eu un bug avec la montre. Je jure, j'ai fait 10km tu vois. Et c'est bête. Enfin, en fait en le disant, je me rends compte, ça a pas de sens mais j'étais dégoûtée quand même de pas avoir l'objectif 10km affiché comme réussi quoi.

**Ah oui, pour 20 mètres, ça t'avais dégouté quoi ? Genre parfois les données erronées vont t'embêter même si tu sais que t'as réussi ton objectif de courir les 10km ?**

Ah oui, oui, mais en fait, ce que j'ai fait c'est que j'ai dépassé la ligne d'arrivée, j'ai directement éteint ma montre au lieu de marcher enfin et du coup dans mes performances Strava, ça ne fait pas partie de mes performances 10 km, ça fait partie des plus de 5km quoi ou je sais pas comment ils calculent. Et donc voilà ça, c'est vrai que ça m'a dégouté.

**Je comprends. C'est hyper intéressant en vrai.**

Enfin, c'est comme quand quelqu'un fait une mauvaise course et moi je pense que même si je fais une mauvaise course, je le dis, je le mettrais en mode dans la légende, de dire « aujourd'hui je suis fatiguée » ou bien « il faisait chaud », tu vois tu te justifies mais c'est marrant, quand quelqu'un fait soit disant une mauvaise course selon lui ben il le met dans sa légende quoi, en disant : « Ah, je suis crevée » comme si les autres allaient juger alors que enfin, moi en tout cas, quand je vois les résultats des autres, c'est rare quand même que je me dis « Oh là là, il a été lent aujourd'hui ». Enfin je sais pas, je juge pas en vrai. Enfin moi en tout cas je n'ai pas l'impression de juger les performances des autres quoi.

**Mais du coup, même temps, parfois, quand tu fais une mauvaise séance, tu vas te sentir obligé de mettre une justification ?**

Ah, je, c'est possible que je l'ai déjà fait quand même de de le mettre en mode « Aujourd'hui j'étais crevée ». Ou un un truc comme ça. Mais vu que je l'ai conscientisé, je ne suis pas sûre de le refaire si j'allais courir demain et que ça n'allait pas. Mais oui je l'ai déjà fait certainement. Victime des réseaux quoi, c'est horrible ?

**Ouais mais c'est intéressant, vraiment. Et tu disais que parfois tu vas un peu changer ton parcours ou ton activité physique pour atteindre un certain objectif. Par exemple, les 10 km et tout ça, tu vas le faire par plaisir, ou tu te forces à continuer pour atteindre l'objectif ?**

Je pense que j'en ai vraiment envie en fait. Par exemple aujourd'hui, en tout, c'était je vais courir je ne sais pas combien de kilomètres je vais faire. Je sais que je vais faire minimum 6km et puis c'est

selon ma motivation et tout. Mais moi j'ai toujours un moment donné où je commence à être un peu fatigué et je me dis dans les faits, dans l'idéal j'ai envie de rentrer chez moi mais quand je vois que je suis capable et qu'il me reste 1 km et demi, je le fais quoi et là c'est un peu l'horreur parce que ton parcours est fini et tu commences à faire des petits ronds, des petits tours en ville là genre horrible. Juste pour faire tes 10 km, quoi.

**Et les derniers kilomètres tu as du plaisir quand même ou c'est juste tu veux atteindre la barre des 10km ?**

La, moi, mon dernier kilomètre, c'est juste pour attendre quand même les 10, genre ce n'est pas que je suis pas à bout de souffle. En fait ce n'est pas physique parce que physique je pense que je serais même capable d'en faire 12km s'il fallait faire 12km tu vois, mais c'est plutôt en dans ma tête. J'ai fini ma course mais il me reste 1 km quoi tu vois ?

**Oui, il n'y a plus de plaisir, quoi. C'est juste l'objectif qui prime.**

Oui, oui, oui. Oui, complètement là pendant 1 km. Moi, je pensais au verre d'eau que je vais boire en rentrant, tu vois. Mais bon enfin c'est, ça doit être vraiment différent à chaque course parce que des fois je fais 4 km et j'en ai déjà marre alors que des fois j'en fais 8 et je suis en forme. Tu vois, ça dépend vraiment des jours quoi.

**Mais tu dirais que, quand t'es en fin de course comme ça, les objectifs et les données prennent le pas sur ton ressenti ?**

Non, c'est juste que au-delà du regard des autres et tout, pour moi, je vais être fier d'atteindre la limite quoi, souvent mes jambes sont là, c'est juste dans ma tête je prends moins de plaisir à la fin, mais les données et ma montre vont me permettre de tenir, c'est plus positif quand même quoi. Après c'est clair que sans la montre, j'écouterais juste ma tête. Mais les sensations sinon je les écoute toujours, si je n'ai pas les jambes, je n'ai pas les jambes.

**Et si tu observes que tu régresses pendant une certaine période, tu te sens comment ? Le fait que ton fil d'actualité Strava soit moins beau on va dire ?**

Euh je sais pas trop en vrai. Mais genre là quand tu dis ça, j'ai une anecdote qui me vient genre j'avais une réunion de famille une fois avec des gens que je ne vois pas souvent et y a un des cousins de mon père qui me dit « Ah Léa, tu ne mets plus rien sur Strava, t'as arrêté le sport ? » Et je trouve ça trop marrant parce que genre c'était juste que je n'avais rien posté, mais tu te sens en juger quoi. Moi j'ai pas du tout l'impression de me dire Oh là là ça fait longtemps que truc a pas été courir, et qu'il ne poste plus rien tu vois ?

Genre donc bref, je pense que si pendant tout un temps je fais moins de moins de sport, et cetera, c'est vraiment pas mon partage sur les réseaux qui va impacter mon moral. C'est le fait de faire moins de sport, tu vois, j'ai pas besoin de Strava pour le savoir tu vois genre je dirais waouh ça fait 2 mois que je me suis pas bougée j'abuse, mais c'est plus un sentiment physique, tu vois. Je me sens pas du tout dépendant de ce partage sur les réseaux là quoi genre c'est plus valorisant pour moi, mais je ne suis pas du tout dépendante quoi.

**Mais ou sinon du coup j'ai un peu posé des questions sur un peu des variables modératrices, donc des variables qui pourraient influencer les effets que quelqu'un va ressentir quand il utilise comme ça une montre ou qu'il traque son activité en tout cas. Et du coup, est-ce que tu penses que toi,**

**personnellement, ta personnalité où tes traits caractère vont influencer ce que tu vas ressentir par rapport à ton utilisation de ta montre ou de Strava ?**

Mais moi, je dirais enfin, c'est particulier parce que je ne suis vraiment pas perfectionniste ou compétitif par rapport au sport. C'est pas que je suis vite satisfaite de moi mais genre je suis contente de ce que je fais parce que je connais très bien mes performances en sport et du coup l'utilisation de la montre ça peut me rendre fière de moi mais ça m'est vraiment jamais arrivé que je finisse une course, que je vois mes résultats et que je me sente mal la soirée quoi. Genre non mais jamais arrivé du tout parce que au pire, je vais recourir le lendemain si j'ai envie de me dépenser et donc c'est parce que j'ai pas un rapport au sport qui est comme ça quoi.

**Et une autre question, du coup, est-ce que tu penses que le contexte dans lequel tu commences à utiliser ta montre et tracker ton activité physique, ça va aussi influencer ? Par exemple, quelqu'un qui va utiliser ça parce qu'elle veut commencer tout simplement le sport et la course, ou quelqu'un qui fait un régime ou simplement quelqu'un qui a un marathon en vue. Est-ce que tu penses que le contexte comme ça va influencer sur les effets qu'on pourrait ressentir ?**

Ah oui, je pense à fond. Mais d'ailleurs je trouve que quand quelqu'un veut commencer à courir ou quoi, un des conseils que je donnerais même c'est d'avoir une montre ou c'est tu vois pour avoir un regard, c'est plus facile de voir où on en est tout donc je pense. Et puis pour les objectifs sportifs et tout, je pense que oui, ça, ça a de l'impact parce que tu sais calculer ton entraînement, mesurer un peu ton entraînement et ouais non je pense quand même que fort.

**Ecoute, je pense que j'ai parlé avec toi des points qui me semblaient important, est-ce que toi tu as d'autres sujets qui te viennent à l'esprit comme ça ?**

Non, je pense que c'est tout, sinon si y a d'autres trucs qui me reviennent ou si t'as d'autres questions, tu peux me les reposer même plus tard.

**Parfait, merci bien.**

N'hésite pas. Et voilà, j'espère que ça t'a un peu aidé en fait, mais je ne sais pas trop hein.

**Oui oui, il y a des données intéressantes, donc vraiment merci d'avoir pris de ton temps.**

Ben pas de souci et courage, vraiment donné tout force avant ton camp. Ciao, bonne soirée.

**Merci, ciao, bonne soirée.**

**Interview 7 :**

**Alors quel est ton âge ?**

J'ai 20 ans.

**Quel type de fitness trackers utilises-tu pendant ton activité ?**

Une montre Garmin et Strava.

**Et tu utilises ça depuis combien de temps plus moins ?**

2 ans. J'ai acheté il y a 2 ans mais je l'ai utilisé un an et demi. Et là, ça fait quelques temps-là je l'utilise moins.

**OK et à l'époque tu l'utilisais combien de fois par semaine ?**

Je dirais que c'était 2 à 3 fois semaines plus ou moins ça dépendait, parfois c'était 4 avec le vélo.

**OK, et c'est quoi les données qui te plaisent le plus ?**

En fait, avec la montre alors la fréquence cardiaque est quand même fort intéressant. Puis c'est d'avoir aussi ton rythme et ta distance que tu cours pendant que tu cours.

**Et tu dirais que le fait d'avoir des données comme ça a eu un impact sur ton activité ?**

Oui oui. Je pense, parce que quand je vois, par exemple, que mon rythme n'était pas assez élevé à mon goût. Ça me permettait de mieux juger et d'être plus attentif mais quand je courais quoi ?

**Et tu regardais pendant, ou plus après ?**

Plus après, mais pendant c'était juste l'allure quoi. Ça me permettait de vraiment fixer mon allure et parfois t'as l'impression que t'avais pas de jambes, et du coup, t'as une mauvaise allure et tu te forçais à accélérer parce que ta montre t'indiquais un une allure un peu réduite, ouais.

**Genre, genre dans ta tête, tu te sentais comment quand tu vois que t'as une allure réduite alors que t'as pas les jambes spécialement ?**

En soit, je trouve que même quand on n'a pas les jambes, il faut se pousser si on veut progresser, donc d'office moi je vois que je suis lent, je vais forcer dessus.

**Et tu dirais que si t'avais pas eu les données comme ça sous les yeux, tu aurais quand même forcé, ou tu aurais écouté ton corps et couru à un rythme qui te convenait mieux ce jour-là ?**

Je pense que je n'aurais pas été enfin, je n'aurais pas fait des séances aussi appuyées quoi, j'aurais été un peu plus cool.

**Et donc quand tu as la montre, tu auras tendance à plus faire confiance aux données quoi, tu vas te dire que tu sais que tu es capable de tenir une allure, donc tu vas spécialement écouter tes signaux corporels ?**

Non, non avec la montre genre je suis suivais à chaque fois ce qu'elle me disait. Parce qu'en fait, je prépare mes séances donc je me dis, aujourd'hui, je vais courir à tel rythme, et j'essaye de le tenir au maximum, donc la montre elle m'aide vraiment là-dessus, mais j'écoute pas forcément fort mon corps quand je cours parce que je pense que c'est plus mental donc.

**Et tu prends du plaisir quand même, ou les données et les objectifs sont plus importants que le plaisir ?**

Non, j'aime vraiment bien courir genre pour le plaisir, pour le paysage et tout ça. Après ça dépend. Il y a des séances ou c'est plus la mort, repousser mes limites quoi, ça dépend de la séance, mais c'est vraiment un plaisir de courir.

**Je comprends. Et est-ce que les données vont parfois prendre plus de place que le plaisir ? Tu vas oublier un peu ce qui t'entoure tellement tu penserai en terme d'allure et de temps à respecter ?**

Ouais, je pense que c'est aussi en partie pour ça que j'ai enlevé la montre pour un peu changer et de faire plus aux sensations aussi. Ça ne m'enlevait pas mon plaisir, quoi mais c'est vrai que ça prenait plus mon attention de vraiment. C'est peut-être plus exigeant, je ne sais pas.

**Et quand tu utilisais ta montre, tu la prenais à chaque fois, ou parfois tu allais courir sans ?**



J'essaie de la prendre tout le temps, mais déjà en vélo, je la prenais pas, donc je la prenais que quand je courais et comme je courais une ou 2 fois semaines, bah je la prenais. Mais ouais, j'essayais de la prendre le plus souvent possible, à part si j'ai oublié de recharger.

**Et tu te sentais comment, du coup, quand t'allais courir comme ça, sans ta montre ?**

Quand je la prenais souvent bah. J'avais un peu, enfin. C'était plus en recherche de sensations quoi.

**Et s'il y a un bug et que tu n'es pas capable d'observer des données ?**

Ça m'énerve, vraiment fort quoi.

**C'est quoi qui va t'énerver ?**

C'est vraiment de ne pas avoir de retour sur l'activité parce que en soi j'ai fait quand même mon 5 ou 10 bornes et c'est cool quoi. Mais je n'ai pas de retour donc je ne sais pas si ça a été, si j'ai bien progressé ou quoi et du coup. Je sais courir sans, mais ouais si je pense avoir enregistré mes données et que je vois que ça a pas marché, ça m'énerve parce que derrière tu ne sais pas te juger quoi.

**Tu dirais que t'as besoin d'une preuve pour être satisfait du coup ?**

Et en fait, j'aime vraiment analyser et voir comment je me suis débrouillé, qu'est-ce que je peux encore améliorer ou quoi et voir l'état de ma forme à chaque course ? Ouais ouais, si elle augmente ou pas. Le fait de pas la voir, ça me frustre un peu tu vois ? Parce que je ne suis pas juste de la course plaisir non plus mais j'aime bien avoir des performances quoi.

**Et si tu performais moins bien pendant une certaine période, tu te sentais comment ? Cela avait un impact sur ton humeur ?**

En vrai j'ai pas vraiment eu de descente en fait parce que j'avais souvent soit une progression, soit mon niveau était égal. J'ai eu pas mal de périodes de blessures je courais pas dans les périodes de blessures. Mais sinon, en fait vraiment comme c'est le mental qui prend le dessus. Une fois que tu vois que ton allure est pas bonne et que tu la corriges ben pas d'office tes performances sont au moins aussi bien vu que je courais à l'allure que je souhaitais quoi.

**Pendant tes moments de blessure t'allais faire du sport de manière ou genre t'arrête complètement ?**

Quand j'avais ma montre, j'arrêtais complètement, après j'allais du coup à la salle, à la muscu pour me dépenser un peu quand même quoi.

**Et du coup tu partages tes données aussi sur Strava ? Et tu regardes celles des autres ?**

Oui chaque fois, j'aime bien voir un peu qui a fait quoi et tout ça.

**Tu te sens parfois jugé par les autres, quand tu postes tes résultats ?**

Non, honnêtement je sais que je cours bien, donc je m'en fous de ce que les gens pensent quoi. Puis, j'aime vraiment courir donc même si les gens jugent, ça ne m'empêcherait pas de continuer.

**Tu n'as pas cet effet un peu, de réseaux social et tout ça, où tu veux absolument poster des bonnes perfs pour les autres quoi ?**

Non non, absolument pas.

**Et tu te sens comment quand tu observes qu'un autre performe mieux que toi ?**

Ben ça me booste. Et enfin je suis content pour eux. Enfin je suis content de voir ça et c'est cool de voir leur progression. Ça booste à courir plus vite sur les segments et tout ça, ouais, ça va juste motiver et tu fais les segments en essayant de les récupérer s'ils ont pris ton record quoi.

**Et genre, ça t'arrive de faire une course ou quoi ou une sortie axer uniquement sur un segment, genre toi tu te dis aujourd'hui je veux aller à ce segment le battre.**

Ouais, pas beaucoup dans l'ensemble mais ça m'est déjà arrivé quoi à certains moments. Je me dis que je passerais bien par ce segment-là. Aujourd'hui, j'ai envie de faire cette montée là ou quoi. C'est souvent en montée, donc je m'entraîne aussi comme ça, en donnant à fond dans les montées et en récupérant plus sur le plat et la descente en gardant un bon rythme, donc très souvent ça vient avec les segments quoi.

**Et si tu n'arrives pas comme ça à battre quelqu'un sous un segment ? Tu ressens quoi ?**

Ce n'est pas grave, je recommencerais. Mais voilà je serai content d'avoir couru, de l'avoir presque battu, au pire tu réessayes après tu vois. Puis genre, en vélo aussi, souvent y a des segments qui sont trop dur à avoir, bah tant pis, il y a toujours plus fort que soit donc on met l'égo de côté quoi.

**Et quand t'as en tête de battre un record sur un segment, mais que tu sens que t'as pas les jambes, tu vas quand même le faire et te forcer ou pas ?**

Je continuerais ma séance quand même, mais non du coup la si je sais que je vais le battre je vais pas essayer pour rien, et je vais rester focus sur mon allure quoi, rester régulier. Mais justement, une fois, je voulais battre un record, et j'ai été jusqu'à me blesser quoi. Genre je me pousse vraiment fort et bah les records ce sont vraiment des allures élevées, j'avais déjà un peu mal mon genou, j'ai forcé et je me suis blessé donc ouais les objectifs et tout ça parfois je vais trop loin quand même.

**Ah oui, t'as été jusqu'à te blesser ?**

Oui, après c'est aussi dans ma manière de courir à fond qui fait que voilà, mais ouais je voulais ce record et ça a pas marché quoi.

**Et du coup tu disais que vu que tu te donnes à fond, tu ne fais jamais face à des données qui te frustrerent ou quoi, t'atteints toujours tes objectifs ?**

Bah oui, j'ai pas de souvenir de course ou quoi ou ça a pas été, parce que vraiment moi c'est au mental, puis mes objectifs sont résonnés quoi, je sais de quoi je suis capable donc je pousse mes limites à chaque fois sans aller trop loin quoi. Tu vois je me fixe des trucs durs mais pas des trucs que je sais que ça servira à rien d'essayer même parce que je tiendrai pas quoi. J'essaye de faire vraiment en fonction de ma forme. Si je vois que bah là ça va, ça fait déjà 2-3 semaines que j'ai enchaîné les bons gros 10 km, voilà, je continue, j'augmente un peu mais j'améliore pas énormément l'allure quoi.

**Ouais je comprends. Quand tu cours, tu penses parfois que les données prennent trop d'importance, par exemple, quand t'as des objectifs, tu vas le suivre très strictement ?**

Ben ouais, j'étais peut-être un peu trop là-dedans, genre de me dire quelle allure je vais choisir, et genre si j'allais trop vite, j'allais me bloquer même si allait bien, et du coup bah ça m'empêchait limite d'améliorer mes performances quoi. Je devenais trop rigide quoi. Et là j'ai arrêté ma montre, et je sens que je me suis amélioré quoi parce que maintenant je me connais beaucoup mieux aussi.

Genre je sais à quelle vitesse je cours quoi, et je sais comme ça, je tiens là, je suis à 60% de mes capacités etc.

**Et donc les données pendant la course sont devenues plus gênantes qu'autre chose, tu dirais ?**

Ouais un peu, après la séance, je trouve ça hyper utile parce que je peux voir ce que j'ai fait, mais pendant bah ça ne m'apporte plus rien, à part me freiner quoi ou me frustrer quoi.

**Et c'est quoi vraiment les raisons pour laquelle tu as arrêté de courir avec ta montre ?**

Bah ouais c'était devenu pelant quoi quand je courais, puis même l'aspect technique et tout m'énervait, j'aime aller courir comme ça quand j'en ai envie un peu tu vois. Et donc tout le temps pensé à la faire charger, bah une fois que la montre n'apporte rien de positif, elle devient juste encombrante en vrai.

**Tu vas parfois allonger la distance juste pour atteindre un nombre rond ou pas ?**

Non, je sais le parcours que je fais avant de partir, parfois je le modifie. Si j'ai des grosses douleurs par exemple, j'ai une sortie en tête ou je partais sur un 17 km et arriver à 6-7. J'avais quand même fort mal à ma cheville, pour éviter la blessure j'ai fait un tour de 10 comme ça fait quand même une bonne sortie, mais c'était pas la sortie prévue quoi.

**Tu vas pas forcer pour atteindre le cap des 10km ou des 15km quoi ?**

En vrai, ça dépend, si je vois que je suis juste en-dessous des 10km, bah je vais faire des petits tours près de chez moi pour avoir les 100 mètres manquants. Mais si je dépasse les 10km, je vais pas me dire que je vais jusqu'au 15km quoi tu vois. C'est vraiment juste les petits mètres pour avoir le cap je les ferai.

**Tu penses que ton utilisation de ta montre, et les potentiels effets des données, c'est lié à ton caractère, à ta personnalité toi ?**

Ouais, je pense parce que si t'es un peu du genre à te comparer, si t'as pas un gros caractère, t'es un peu réservé et tout ça et que tu commences à enregistrer toutes tes sorties. Bah forcément ça sera pas des résultats de malade et que tu les partages, tu vas vite te comparer avec les gens et être déc de toi et tout ça. Tu vas avoir vraiment une pression sociale à cause de tes données partagées quoi.

**Et, maintenant que tu ne fais plus attention aux données pendant ta course mais seulement après, quand tu cours tu réfléchis en termes de données ou de sensations ?**

Je ne suis pas sûr de bien comprendre ?

**Par exemple, quand tu vas courir, tu te dis aller là je vais un peu accélérer, ou tu te dis, aller, maintenant je passe à une allure de 4min au km par exemple.**

Ah oui, bah clairement je pense en terme de données, je me dis, aller, cette montée là je la connais, donc je la fais en autant de minute du km. Même si j'ai plus ma montre pour quoi, je regarde après sur Strava si j'ai réussi quoi.

**Et tu réfléchissais comme ça déjà avant d'avoir commencé à tracker ton activité ?**

Je ne sais plus, mais je dirais que non, pas spécialement.

**Ok, bah écoute merci pour le temps que t'as pris pour faire notre petite interview. On se dit à demain du coup.**

Ouais, ça marche, bonne soirée.

**Merci à toi aussi.**

**Interview 8 :**

**Tu as quel âge ?**

J'ai 38 ans.

**Tu utilises quel type d'appareil pour tracer ton activité ?**

J'utilise une montre Garmin, je ne sais plus trop le model mais oui, j'utilise aussi Strava pour mon parcours et tout ça

**Et ça fait combien de temps que tu utilises comme ça une montre et strava ?**

C'est quasi depuis le début. J'ai toujours été avec des garmines, et Strava, ça fait peut-être 4-5 ans mais sinon ça fait presque 10 ans maintenant pour la montre quoi.

**Et là, ces derniers temps, c'est à quelle fréquence que tu utilises ta montre ?**

Euh, une fois par semaine. Ouais, j'ai un peu arrêté en ce moment aussi parce que tout simplement il y avait la construction, il y a eu les carnivals et tout ça. Et puis j'ai un peu perdu donc voilà quoi.

**Et de base, c'est quoi les raisons qui t'ont poussé à utiliser une montre quand tu courais et utiliser Strava ?**

En fait, c'était tout simplement le fait que je voyais comment était mon activité physique, que je voyais mes pulls, que je voyais, tout ce qui allait et en fait le problème, c'est que maintenant ben t'es quasi obligé de entre guillemets, de te mettre là-dessus. Quand tu fais 1 running avec des amis quoi, moi, je suis pas du tout addict de ça, ce n'est pas mon principe. Sauf que ben en fait t'es obligé si tu veux voir un peu comment tu as évolué dans tes courses aussi quoi. Mais c'est vrai que c'est du tracing. D'ailleurs il y a eu un article de la RTBF qui a été fait sur ça.

**Et toi tu dirais que c'est un peu une espèce de pression de devoir te traquer tout le temps alors que t'as pas spécialement envie ?**

Ce n'est pas une pression, c'est que tout simplement j'aime bien voir aussi les temps que j'ai faits, où ça n'a pas été dans la course et donc entre guillemets si tu veux utiliser Garmin Connect, t'es quasi obligé de passer par strava pour que les données se concorde enfin ça soit un truc un peu bête en fait. Enfin des données qui sont obligés de se mêler les unes aux autres. En fait, je pense que c'est Google fit qui communique avec strava et tu ne peux pas avoir tes données de Google fit tant que t'es pas connecté à Strava. Enfin ça. J'avais eu un truc comme ça à un moment donné et voilà. T'as pas vraiment le choix quoi.

**Et quand tu cours comme ça avec ta montre, tu regardes tes données pendant l'activité ou t'attends à chaque fois d'avoir fini ta course pour regarder un peu ce que ça a donné ?**

Mais non, oui y a des fois, je vais regarder, notamment quand je faisais des marathons, pour voir un peu si on se tient par rapport au temps qu'on s'était donné, si on n'est pas trop dans les puls ou des trucs comme ça, oui non. Je m'en sers quand même en course, je m'en sers assez régulièrement. Maintenant, pendant un entraînement, non pas beaucoup. Honnêtement, je ne regarde pas souvent ces données-là quoi. Je les regarde après mais pas pendant.

**Donc si tu observes que t'avances pas assez vite ou que les données sont pas hyper bonnes, ça ne va pas t'influencer du coup ?**

Non, pas spécialement parce que pendant un entraînement généralement t'as avec 2-3 autres, donc tu suis un peu le rythme de tout le monde. Voilà maintenant quand c'est une course, c'est un peu autre chose. Tu essayes un peu de voir comment tu es et non plus ne pas trop accélérer aussi en descente pour après, perdre tout le jus et ne plus rien avoir ou le contraire, c'est trop se donner en côte et puis après se rendre compte qu'on est grillé quoi, ça oui, on poursuit, mais pas pendant les entraînements.

**Est-ce que ça t'arrive encore parfois de courir sans ta montre ?**

Euh, non. Non déjà de un parce que c'est devenu un réflexe, et en plus, c'est ma montre du quotidien.

**Ah ok, tu l'enlèves presque jamais quoi du coup.**

Ben non. D'ailleurs, c'est pour ça qu'il y a 2-3 griffes sur le cadran. C'est parce qu'en fait c'est devenu ma montre du quotidien. En fait, Garmin fait de belles montres maintenant et moi j'avais jamais de montres et tout le temps me servir de mon GSM pour voir l'heure, ça m'énervait donc voilà d'autant plus que maintenant encore, une nouvelle fonction de Garmin, c'est que tu peux déjà voir, entre guillemets celui qui t'envoie un message sur Messenger.

**Et après une activité ou après avoir été courir, s'il y a un bug et t'es pas capable d'obtenir des données, tu te sens comment ?**

Tant pis là. Y a franchement aucune pression avec ça, j'ai les données, j'ai les données, j'ai pas les données, je n'ai pas les données, c'est pas du tout un souci, je te dis c'est vraiment pas une addiction quoi. C'est voilà, t'es un peu obligé de l'avoir si tu veux voir comment ça a été. Maintenant, tu ne l'as pas, tu ne l'as pas. Voilà, c'est tout, c'est fini, ce n'est pas un drame.

**Donc tu ne te sens pas obligé d'avoir des données après avoir été courir quoi, tu es satisfait même s'il n'y a pas de données quoi ?**

Oui, oui, parce que c'est quand même mon propre ressenti à moi qui compte d'abord.

**Et si tu observes à la fin de ta sortie que tes données ne sont pas tops, comment tu réagis alors ?**

Non, ce sera tant pis, ce n'est pas grave, y a des jours avec y'a des jours sans c'est un peu comme pour tout. Y a des y a des fois tu te sens en forme, y a des fois t'es pas en forme, voilà c'est tout, ça peut arriver comme pour les examens. Tu te dis que ça va aller, ça n'a pas été bah tant pis là c'est tout, on recommence et puis.

**Ca ne t'est jamais arrivé un peu d'être déçu ou d'être démotivé à cause comme ça ?**

Non non, moi non. De toute façon, je suis déjà content de pouvoir courir à mon niveau. Je ne vise pas le top non plus, je suis content de pouvoir courir, pas besoin d'être un athlète quoi.

**Et est-ce que parfois tu vas modifier ton activité en fonction de ta montre, en voyant tes données, etc ?**

C'est plutôt me freiner. Bah notamment sur les courses si je sais qu'il y a encore 20 km derrière et que je suis à du 15 km/heure, je sais très bien que je vais pas tenir. Donc à un moment donné il faut quand même rester réaliste aussi. Et pour les marathons, c'est la même chose. Parfois tu augmentes un peu l'allure, t'en rends pas compte. Puis tu aperçois mince, je suis monté à 13 14 km/heure. Sauf que y a encore 20 km derrière donc non c'est plus pour me freiner que pour accélérer. J'accélère si j'arrive mais si j'y arrive pas, je ne vais pas me mettre une pression en me disant il faut y arriver quoi.

**Et quand tu n'as pas les jambes, tu vas forcer pour maintenir ton allure, ou non pas grave si tu observes que ton allure est plus basse ?**

Non maintenant sur un marathon, oui, quand on se fixe un objectif, Ben oui, on essaie de le maintenir. Donc là on force un peu, mais je ne vais pas forcer si je sens que ça va pas quoi c'est si c'est forcé pendant 20 km et puis après le payer cash pendant 10 ou j'avance plus c'est, c'est une question de mentale, mais y a pas que le mental y a les jambes aussi quoi c'est.

**Est-ce que parfois, quand avant d'aller courir comme ça, Tu redoutais ou tu redoutes d'avoir des mauvaises données ?**

Jamais. Non, je fais ce que je peux et pas ce que je veux quoi.

**C'est déjà arrivé d'aller courir comme ça sans ta montre ?**

Oui, oui, c'est à la limite. Je me lève le matin et comme je l'ai tout le temps sur moi, je vois qu'elle met 4%. Ben là je sais très bien que je n'aurai pas le temps de la charger et tant pis voilà je la prendrai pas. Maintenant il y a encore au pire l'application GSM mais bon c'est pas non plus extrêmement fiable avec Google fit et des trucs comme ça. Au pire je demande à quelqu'un de m'ajouter sur Strava à sa course quoi.

**Et tu regardes, tu compares un peu tes données de courses avec les autres via Strava ?**

Non, en plus. Maintenant je ne sais pas si tu connais, enfin je ne sais pas si tu as déjà utilisé l'application strava. Y a un espèce de challenge qui se fait entre tous les utilisateurs et je vois parfois j'avais la médaille d'or sur une course, enfin sur une côte, et c'est quelqu'un d'autre qui l'a eu. Je dois dire que ça, honnêtement, c'est vraiment le truc qui m'importe pas quoi, et je trouve ça un peu dangereux. D'ailleurs, c'est de voir que untel a été courir là, un tel a été courir là et enfin faut pas voir que le négatif, mais quelqu'un qui voudrait, entre guillemets, trouver une fille qui sait que la fille est jolie, qu'elle court par là et qui voudrait un peu devenir prédateur, Ben entre guillemets. Si elle affiche tout sur Strava, il sait voir quand elle passe. Ça peut même devenir dangereux finalement.

**Ouais, tu trouves que ça peut même un peu porter atteinte à un peu à la vie privée des gens et tout ça alors ?**

Ben oui, puisque tu vois la RTBF a publié ça dernièrement, je le savais même pas moi, mais apparemment il y a les adresses privées qui se mettent parfois et un utilisateur peut les choper, peut l'avoir et puis même il voit si y a une personne qui fait tout le temps le même parcours, ben il le voit et enfin oui non c'est clairement un peu dangereux et j'avais pas fait gaffe à tout ça et quand j'ai vu l'article de la RTBF c'est clair que ça fait un peu froid dans le dos parce que c'est limite, c'est pas normal quoi.

**Savoir comme ça que un peu tout le monde sait ou peut connaître tes habitudes, ça pourrait un peu te refroidir dans l'utilisation de ta montre ?**

Je ne vois pas trop ce qu'on pourrait me faire. Moi personnellement ça ne me fait pas peur. Je n'ai pas l'impression d'avoir des ennemis qui m'en voudraient à ce point-là. Mais oui toutes ces données la sur toi c'est un peu angoissant de se dire que tout le monde peut les avoir quoi. Ben une ligne droite qui qui peut facilement être franchie et qui peut amener à des soucis. Enfin, honnêtement, j'avais pas fait gaffe à tout ça et c'est vrai que c'est pas rassurant. Mais moi, moi je m'en fous, je n'ai pas l'impression d'avoir des ennemis.

**Il y a un petit côté un peu dérangeant. Toutes les données qui sont partagées avec tout le monde et n'importe qui au final peut y avoir accès quoi.**

Au final, ce n'est jamais qu'un Facebook de sport quoi hein. Donc d'un côté maintenant tu sais ce que tu veux partager ou pas, mais voilà, oui, c'est clair que c'est un peu, je sais pas, j'aime pas, j'aime pas trop. Et oui c'est le fait que tout le monde sache quoi, c'est bizarre.

**Du coup maintenant, j'ai aussi encore un peu 2 questions sur des variables qui pourraient un peu modifier les effets que un utilisateur va ressentir et donc toi est-ce que tu penses que ton caractère ou ta personnalité va influencer les effets ressentis par rapport aux données ?**

Bien sûr. Bien sûr, et je peux, enfin, je vais pas te citer des noms, mais oui j'en connais qui sont très obsédés par leurs données tout le temps et c'est dans leur caractère comme ça, ils vont être dépendant de ça quoi.

**Et selon toi, c'est quel c'est quoi les traits de caractère comme ça qui vont faire que certaines personnes vont être plus dépendantes, plus influencées par les données que qu'un autre.**

Le compétitif. Le fait que le que la personne veuille être la première. C'est pas que sur la course, c'est pendant les entraînements aussi, et c'est un peu ça. C'est ce genre de personnes-là qui veulent absolument savoir tout. Oui, je pense qu'il y a des frustrés par rapport au fait que il a vu que l'entraînement n'était pas aussi bien que qu'un autre.

**Ouais, du coup, quelqu'un qui a un esprit de compétition, s'il voit un peu les données des autres et que ils font mieux que lui, ça peut le mettre mal ?**

Pour moi oui, j'en suis convaincu, j'en suis convaincu et ça va peut-être le pousser à aller plus vite et plus fort. Mais moi je suis entièrement convaincu de ça. Oui, y aura de la frustration derrière malgré qu'il a très bien couru, s'il voit qu'il y en a un autre, qu'il estime que lui, il est plus fort que cette personne-là dont il a vu les données, oui, il y aura de la frustration, j'en suis certain.

**Bah écoute, moi je pense que j'ai traversé un peu les différentes questions que je voulais voir avec toi donc je sais pas si toi t'as encore un peu des sujets en tête ou des thèmes que je n'aurais pas abordés et qui te semblait être intéressant comme ça dans l'usage d'une montre pour son activité physique ?**

Non, franchement, je réfléchis. Mais non je ne pense pas.

**Alors je pense que l'interview se termine ici, un grand merci.**

Mais de rien, avec plaisir et bonne chance pour le TFE, hein.

**Merci bien, merci bien.**

Salut.

**Salut bonne journée hein.**

**Interview 9 :**

**Quel âge as-tu ?**

J'ai 31 ans.

**Et tu utilises quel type d'appareil pour ton activité ?**

Alors, j'ai une montre Garmin donc j'utilise bah l'application Garmin Connect, j'ai remis y a pas très longtemps strava mais j'utilise principalement Garmin Connect.

**Et tu utilises ça à quelle fréquence par semaine, plus ou moins ?**

Oh ben, chaque fois que je fais du sport et même plus, ça dépend. C'est uniquement pour les activités sportives ou pour tout et n'importe quoi ?



**Ouais, mon focus, c'est surtout pour les activités physiques.**

Parce que sportive, entre 3 et 5 fois semaine quoi.

**Et ça fait combien de temps que t'as commencé à utiliser ta montre ?**

Ouf, ma première Garmin remonte à il y a 10 ans mais à l'époque, il y avait pas d'application. Donc je veux dire, avec une appli, ça doit faire 5 ou 6 ans, un truc comme ça, je sais. En fait, je pense que c'est au début de Garmin Connect.

**OK, et pourquoi t'as commencé comme ça, à utiliser une montre ?**

Mon objectif au début pour ma montre, c'était d'avoir un peu un aperçu de mes entraînements. Ouais donc il pouvait me dire bah la distance ça c'était le plus important au début, les distances, les timings. Puis après bah avec l'évolution du bazar, ben ça offre également plein d'autres choses quoi. Avant j'avais une vieille montre avec juste temps, distance, etc. Mais maintenant on peut avoir une analyse beaucoup plus complète de nos sorties quoi. Ça me permet d'une, de planifier mes entraînements avec le calendrier, de programmer des entraînements, de les exécuter, je mets mes intervalles, et cetera. Et ben derrière pour aussi bien avoir un peu un feedback, un compte rendu et un suivi de du nombre d'heures, de kilomètres, et cetera.

**Et ça a eu un impact sur ton activité physique, ça a permis de te motiver ?**

Au tout début, quand j'ai acheté cette montre-là, évidemment c'est un petit jouet quoi. Ça donne envie de s'en servir donc mais cet effet-là s'estompe assez vite, puis bah tu peux planifier un peu tes courses avec ta réalité quoi, tu travailles et tout. Mais oui, ça me permet d'avoir une pratique un peu plus régulière quoi, plus sérieuse parce que si je vais courir comme ça, moi je quand je cours, j'ai pas trop de limites, j'arrive pas à me canaliser tu vois. Si je pars faire 10km, sans ma montre je vais tracer à fond et pas calculer. Alors que ma montre me permet justement de me canaliser, de maintenir une allure plus raisonnable.

**Et parfois la montre aura l'effet inverse, c'est-à-dire qu'elle va te montrer que tu ne vas pas assez vite et donc tu vas forcer ?**

Bien sûr que oui. À l'inverse, si je planifie un entraînement un peu un peu corsé, genre en intervalle ou quoi, ben là par contre ça va m'aider à suivre le rythme que je suis censé m'imposer. Bah pas plus tard que lundi j'ai mon j'ai fait mon test annuel sur 2400 mètres. Tu vois bah là c'est très clair, j'avais un objectif d'attendre le bon rythme. 0:6:33.404 --> 0:6:33.654

**Et si tu sens que t'es pas en forme, tu vas quand même vouloir suivre tes objectifs, écouter tes données ?**

Je vais pousser. Ouais.

**Et genre, ça va être influencé par la montre, ou c'est toi de base qui est comme ça et qui est du genre à pousser ?**

Non, la montre, je ne regarde pas trop aux allures et cetera, mais je t'ai dit je au niveau de me canaliser au courant. Si je me dis oK bah là je veux donner aujourd'hui, si je vois que je suis un peu plus loin je vais je vais forcer quoi. En 10-15 ans, c'est très rare que j'ai dû stopper ou revenir en jogging tranquille parce que j'en pouvais plus.

**Et tes données, tu les regardes après ta course ou pendant ?**

Je regarde aussi, parfois pendant la course, mais l'allure moyenne. Je me dis que je vais faire 10km et à une allure de 5minutes au km. Bah oui, si je vois que je tiens pas cette allure je vais commencer à pousser pour l'obtenir quoi. Et après je fais une analyse de ma course. Rien de scientifique non quoi, je ne m'y connais pas donc je regarde vite fait puis voilà.

**Ouais tu regardes juste les données qui t'intéressent, mais tu ne vas pas tout observer en détails quoi.**

Oui non. J'ai déjà fait des plannings d'entraînement super importants, avec une planification du coaching alors que maintenant je cours 3 fois semaines, sans planning, c'est moi qui décide. Genre Garmin ils ont des coaches virtuels que j'avais utilisé une fois. C'est assez chiant parce que c'est souvent la même chose, mais pour celui qui arrive à s'y tenir, bah c'est intéressant quoi tu payes rien et ça fait un petit entraînement.

**Et les programmes, ce sont des programmes tout fait, ou tu les composes toi moi-même ?**

C'est automatique, donc tu sélectionnés la distance que tu veux obtenir, le nombre de semaines que tu as pour t'entraîner et le nombre d'entraînements par semaine. Et en fonction de ça, bah voilà on te donne des objectifs sur 6, 10 ou 12 semaines. C'est pas mal.

**Les objectifs fixés par un programme ne sont jamais trop haut ? Tu n'as jamais parfois été dans le rouge à cause d'un programme mal adapté ?**

Alors, c'est assez évolutif quand même, c'est bien fait. Mais le problème que j'avais c'est que avec les entraînements comme ça, j'avais un niveau trop élevé. Donc les entraînements étaient chaque fois beaucoup trop cool. Donc j'aurais tendance à pousser un peu plus que ce que l'application disait. Maintenant aussi, parfois ça colle pas tout à fait la réalité. Mais bon c'est quand même pas mal foutu.

**Et genre si tu cours et que après ta course tu vois que tes données elles sont négatives ou quoi, tu te sens comment ça a un impact sur toi ?**

Négatif dans le sens où j'ai fait moins bien qu'espérer tu veux dire ?

**Oui, c'est ça.**

Je suis assez exigeant avec moi-même, tu vois très, très exigeant avec moi-même donc ça m'énerve très fort. Lundi tu vois, j'avais mon 2400 M, mon objectif parce que bon j'ai été blessé, c'était de faire 8min30 mais j'ai fait 8min38. Ça m'a cassé les pieds, après j'en ai bien dormi de la nuit. Mais par contre, quand je suis arrivé, j'ai gueulé un coup ça m'a bien énervé quoi. Mais d'un autre côté, je sais que le prochain que je fais, ça me motive à faire mieux et je vais tout faire pour.

**Jamais ça va un peu te démotiver d'avoir de mauvais résultat ?**

Non, ce qui va me démotiver d'aller courir, c'est la flemme, c'est tout. C'est la flemme ou alors bah au boulot c'est un peu compliqué. Parfois on a des grosses semaines où j'ai pas le temps donc soit je n'ai pas le temps ou soit j'ai la flemme. C'est juste ça.

**Et genre, quand tu vas courir, c'est quand même plaisir ou c'est tes objectifs qui priment ?**

C'est, c'est par vague, voilà quoi à cause du boulot, y a des mois sans aller courir et s'y remettre c'est clairement pas un plaisir quoi. Ce n'est pas une obligation mais je ne veux pas devenir un flanc quoi. Mais la pour l'instant par exemple j'y prends beaucoup de plaisir.

**Les données n'ont pas impacté ton plaisir de la course par exemple ?**

Ouais, mais je dirais même que ça me procure même plus de plaisir d'avoir un peu des données et que je vois que j'évolue et que et que ça va bien quoi tu vois ? Quand j'ai commencé il y a 2 mois, je peux te dire et première fois, j'ai été courir là, tu te rends compte que t'es nulle part et puis bah là ça va bien quoi.

### **OK, et genre tu vas parfois courir sans mettre ta montre ?**

En fait, j'ai tout le temps ma montre sur moi, tout le temps. H24, 7 jours sur 7, 365 jours par an et dès que je fais du sport je l'active quoi.

### **Et si, à cause d'un bug, tu n'as pas de données ?**

Là, ça m'énerve. Ça m'énerve, genre à un moment, il y avait un bug avec Garmin ou tu faisais ton entraînement et tu te dis je vais courir 5 km. Puis à la fin, tu vois que t'as fait 4km900 donc tu fais une boucle en plus pour avoir les 5km. Puis tu rentres chez toi, tu valides les 5km puis ça affiche 4km950 dans tes données. Vraiment ça m'énerve. Même en natation, quand ça compte mal tes longueurs aussi, c'est pelant quoi. C'est plutôt frustrant quoi. Mais étant donné que je suis pas un professionnel du sport et que ceci et que cela et que toute façon même si je partage mes trucs strava je le fais pas pour les autres, c'est uniquement pour moi et je suis un petit peu psychorigide quoi tu vois ? J'aime bien quand c'est 4 km pile ou quoi.

### **Et tu dirais que tu as besoin d'avoir des données ? Qu'est-ce qui va te frustrer ?**

Bah c'est frustrant, tu sais ce que tu as fait et ça affiche autres choses. Après voilà, c'est ma mentalité qui joue là-dessus.

### **Et donc sur Strava, tu regardes aussi les données des autres ou pas ?**

Je regarde qui fait quoi, mais j'analyse pas les données tu vois genre si je vois par exemple je sais pas moi qu'un va courir. Bah voilà, mais jamais je vais aller voir, ah oui, il a couru à telle allure, il devait pas être bien, ou genre me dire que ça fait longtemps qu'il ne court plus quoi. Vraiment les données des autres je m'en fous, et que les gens voient les miennes pareils

### **Et les records sur les segments tu les fais ?**

Non, si je vois que je suis bien classé sur un segment, tant mieux, mais sinon jamais je vais aller mettre start près d'un segment, y aller fond en espérant le battre, non. Je ne suis pas du tout dans la comparaison ou le challenge, non. Le challenge avec moi-même oui, mais l'idée réseau social, je m'en fous un peu en fait complètement.

### **Tu vas jamais aller dans le rouge pour essayer de battre un record quoi ?**

Non, je vais pas me dire, tiens, il y a un tel qui a couru autant à telle allure. Ouais, aujourd'hui, il faut que je sorte et que je fasse au moins mieux que lui. Déjà, c'est pas le bon plan physiquement parce que du coup ça veut dire que tu te forces et non ce n'est pas mon truc.

### **OK. Et toi du coup genre t'aimes bien aller à fond, mais genre est-ce que les données parfois vont t'influencer ou c'est juste toi qui est comme ça de base ?**

Je non. Je pense qu'avec ma montre j'arrive plus facilement à courir plus tranquillement parce que je me dis, tu vas trop vite. Mais quand je veux pousser, je pense que la montre m'aide aussi à pousser plus quoi, ou du moins être plus constant. Si j'ai pas de montre, moi je le sais, je vais pas être très très régulier dans le rythme, tu vois ? Tandis que la montre va pouvoir me dire ok, si je vois que mon allure moyenne descend, ça veut dire que j'ai ralenti. Tu vois tout ça, je peux repousser un peu.

**Et ça t'arrives de vouloir pousser pour atteindre une données que t'étais fixé, alors que tu n'as pas les jambes ?**

Oui, une fois je voulais faire 10km en-dessous d'un certain temps, je me suis rendu compte qu'il me manquait quelques secondes, mais j'avais plus aucune jambe. Bah tant pis, j'ai forcé à ort et j'ai fini cramé quoi.

**Je comprends bien. Mais du coup, tu cours plus au ressenti, ou via les données ?**

Mais ça dépend, soit si je fais un intervalle training, là je vais suivre la montre parce que je sais que je suis capable de le faire et là je vais, je vais le faire quoi. Par contre si c'est une sortie moyenne de 15km calme, bah là je vais plus écouter mon corps quoi, parce que je sors sans vraiment avoir un objectif en timing. C'est rare quand je me donne un objectif d'allure sur des longues distances et là ben voilà si je ramasse dans une côte ou quoi, ben après je vais souffler un peu, reposer un peu les jambes ou le cardio. Et puis repartir.

**Ta montre ne te pousse pas à avoir des objectifs, tu dirais ?**

Ouais non non, c'est non. Moi, clairement, quand je fais des sorties, je parle d'objectifs niveau distance ou quoi, donc la montre m'aide. Mais sinon c'est rare quand c'est fixé à l'avance et en fonction des jambes, je vais allonger ou raccourcir le parcours. Donc non la montre ne va pas m'influencer niveau objectif quoi. Pour moi, c'est vraiment un outil qui m'aide dans mon activité à moi, c'est pas moi qui doit modifier mon activité pour elle.

**Et maintenant, je vais poser des questions sur des variables qui pourraient modifier, genre les effets de la montre et des données. Du coup est-ce que tu penses que genre ta personnalité où ton caractère, ça va justement influencer les effets que tu ressens de ton utilisation de la montre ?**

Oui, oui, je t'ai dit, je suis très exigeant avec moi-même, donc là montre, je vais toujours vouloir atteindre mes objectifs. Après c'est moi qui le veut. Mais oui, je veux réussir les choses que je me fixe quoi. J'aime bien ça. Elle m'aide dans ma pratique parce que j'ai besoin de ça, parfois je vais pousser trop loin pour atteindre un but, mais voilà j'aime aussi ça.

**Et tu penses que quelqu'un qui sera moins confiant par exemple, le fait de partager son activité avec les autres, ça peut l'impacter ?**

C'est un réseau social en fait hein ? Donc Strava ou Garmin, c'est le même aussi hein. Moi j'ai qu'un seul ami sur Garmin parce que j'ai pas envie de publier mes trucs, mais c'est le flux. Là sur Garmin, c'est comme strava, c'est un réseau social, à partir du moment où t'as des likes et des commentaires. Évidemment que ça a une influence sur les gens en positif ou en négatif. Tu vois, je t'ai dit moi je m'en fous de ce que les gens pensent, ce que je fais, donc voilà mais t'as des gens qui sont peut-être plus sensibles, plus instables. Et s'ils n'arrivent pas à atteindre leurs objectifs, bah là clairement, ouais ça peut soit pousser les gens à vouloir faire de trop où justement ben Atomiser les gens dans l'autre sens quoi. Alors je connais pas trop j'utilise pas trop ça quoi, donc je sais pas s'il y a vraiment une vague gens qui sont démotivés ou qui pourraient se mettre une pression de dingue pour atteindre des données convenables. Chez le professionnel, et cetera, ça va être encore pire parce que là il y a la compétition.

**C'est intéressant. Et est-ce que tu penses que le contexte tu vas tracker tes données, donc pour commencer un régime, ou alors planifier un marathon, jouera aussi sur le poids et l'influence qu'auront les données ?**

Ah Ben oui, bien sûr, hein. Ouais, je je pense que oui. Le contexte, regarde quelqu'un qui va commencer à faire un start to run, mais je pense qu'il va être très attentif à tout ça parce que c'est tout nouveau. Il a des objectifs. Il va être très regardant. Pareil pour un mec qui prépare un gros objectif comme un marathon ou même autre chose, hein, plus courte distance, mais bien sûr ça aura une influence. Mais après, si tu l'utilises juste comme un truc de monitoring pour tes entraînements, un peu comme je le fais, tu vois. Le contexte joue aussi où je l'utilise mais ça n'a pas une un grand effet sur mon mental. Du coup, le contexte a vraiment une influence. La situation et la personne aussi. Le caractère de la personne quoi.

**Tu dis que c'est quand même au final, vraiment ? Le caractère de la personne qui va un peu influencer sur.**

Ouais, puis l'influence des proches aussi, si tous tes potes cours, ou si tu commences ça tout seul, c'est pas pareil non plus.

**Bah écoute, moi je pense que j'ai posé toutes mes questions. Tu as d'autres questions sur le sujet en tête toi ?**

Toi c'est vraiment le sport ? Parce que je m'en sers aussi à l'armée, d'un point tactique pour la météo et avoir des données direct sur ma montre quoi, mais vis-à-vis du sport je ne vois plus rien non.

**Oui c'est vraiment focus sur l'activité physique moi.**

Mais ça va alors, c'est fini ?

**Ouais c'est tout, merci d'avoir répondu.**

De rien. Allez Ben bonne chance hein. Bon courage.

**Merci bien, merci bien. Salut.**

Oui, ciao ciao.

**Interview 10 :**

**Alors, quel âge as-tu ?**

Moi j'ai 21 ans.

**Et tu utilises quel type de d'appareil comme ça pour l'activité physique ?**

Du coup, avant j'avais une montre, c'était une Tom Tom 2 je pense, c'est surtout quand je faisais mon triathlon. Je faisais des triathlons et du coup je l'utilisais pour les 3 sports, c'était bien pratique. Et maintenant comme je fais plus que de la course à pied, ben je prends juste Strava sur mon téléphone.

**Et ouais, du coup ça fait combien de temps que t'as commencé à tracker ton activité ?**

Ouais, ça fait quand même 4-5 ans, je pense en tout.

**Et maintenant, c'est à quelle fréquence comme ça que t'utilises ça ?**

Je dirais 2 fois, ouais 2-3 fois semaines.

**OK. Et du coup, c'est quoi les données qui t'intéressent le plus quand tu utilises ta montre et Strava ?**

Ben c'est la distance et le temps. Enfin voir si on s'améliore ou pas, surtout pour ça.

**Et tu dirais que ça a eu un impact sur ton activité physique ? Genre ça t'aide à te motiver ?**

Ça va motiver un peu, mais je pense, c'est surtout pour voir ce que t'as fait dans le passé et se dire, ah maintenant je cours quand même vachement plus vite qu'il y a 2 mois alors que ouais juste ça.

**Et genre, tu compares un peu tes données avec les autres sur Strava ?**

Ouais, c'est un peu une guerre d'égo. Savoir se contenter de faire des petits trucs c'est chaud. Parfois, tu vas sortir courir tranquillement, bah au final tu ne vas pas savoir aller tranquille et te forcer à avoir une bonne allure, aller à du 4min/km quoi. Genre ouais, tu ne veux pas que les gens voient que t'es nul un peu.

**Si tu vois que un autre fait mieux que toi ou genre qu'il évolue mieux que toi, tu te sens comment ?**

Moi, ça me motive à faire mieux et à essayer de faire le même temps que lui. Mais, ouais tu vas un peu y penser pendant ton activité, genre tu veux gagner quoi.

**Ouais, tu vois ça comme de la motivation, pas de la frustration ou quoi que ce soit ?**

Non, non parce que je pense que si je travaillais encore plus, bah j'aurais les mêmes résultats. Du coup je me dis juste qu'il court plus que moi bah c'est normal.

**Et le regard des autres sur tes données, quand tu performs moins, tu te sens comment ?**

T'as pas envie de publier quand genre c'est un lendemain de veille ou quoi et que tu vois que t'es à 6 Min au kilomètre. Bah, ouais là ça me fait chier de publier mais c'est bête quoi. Juste je n'aime pas que les gens pensent que je ne cours pas bien et tout.

**Et du coup tu ne publies pas tes mauvaises données à cause du jugement des autres ?**

Non, je le fais quand même parce que je vois dans Strava, tu as ta courbe de données, et donc j'ai quand même envie de comptabiliser mes 5km quoi.

**Et tes données, tu les regardes pendant ton activité ou seulement après ?**

Non, même pendant. Enfin, avant, je faisais beaucoup de fractionnés aussi et du coup bah ça c'est blindé utile quand tu fais du fractionné, tu vois directement en temps réel. Ou je l'utilisais un peu aussi comme GPS. Quand je suis dans les bois ou quoi, je m'arrête et je regarde sur la carte de Strava et de savoir les petits chemins et tout et genre, ça me permet de découvrir des nouveaux trucs.

**Et si tu observes des données pas top, que tu vois que tu ne cours pas très vite, tu réagis comment ?**

Ouais, non, je vais courir plus vite. Je te dis, j'aime pas voir que je cours pas assez vite, et après mettre ça dans mes données, donc d'office je vais accélérer.

**Même si ne t'as pas les jambes, ou des bonnes sensations ?**

Ouais, y a moyen. Mais ça se peut que je fasse des petites pauses genre je mets mon Strava sur pause, je prends 2 Min de Récup et après je recommence à courir. Comme ça mes données sont pas affectées quoi. Mais sinon parfois d'office je pousse assez loin.

**Et quand pendant un moment tu performs moins bien, tu vas réagir comment ? Tu risques de te décourager ?**

Ouais moi en fait je me blesse genre vraiment souvent, genre enfin quand je cours en fait je cours pas tout le temps et quand je m'y mets genre j'aime bien et du coup je cours beaucoup et je me suis fait une fracture de fatigue à cause de ça. Et du coup, après, j'arrête de courir pendant 6 mois puis je m'y remets et genre ouais quand je vois que genre 3 séances sont pas bonnes je me dis je vais en mettre une 4e dans la semaine et ça m'aide à être mieux mais au final ça me blesse juste. Donc, ouais juste quand je reprends et que je me trouve nul je vais forcer beaucoup trop pour jusqu'à ce que je revienne à mon niveau. Et ouais les données aident pas quoi, parce que je vais pas écouter mon corps tant que je suis pas à niveau.

**Et donc tu vas jusqu'à te blesser parfois tellement tu regardes aux données ?**

Mais ça, c'était surtout avant. Maintenant, ça va un peu mieux. Genre j'essaye de juste courir moins même si c'est mauvais quoi.

**Et avant t'arrivais jamais à te canaliser ?**

Ah non, avant même quand j'avais plus couru pendant 3 mois, j'allais faire 5 séances une semaine après, hein.

**Et c'était à cause des données ou de ton tempérament ?**

Moi je pense, c'est un peu des 2, c'est ouais, c'est un peu des 2. Mais en fait, avec les données bah tu vois quand t'es moins bon donc ça va empirer les choses un peu.

**Et c'est quoi tes sentiments quand tu performs moins bien ?**

Moi ça m'énerve sur le moment, mais après ça passe quand même assez vite. Genre enfin je vais pas passer toute la journée à me dire merde, j'ai pas bien couru. Juste sur le moment et pendant 10 minutes, bah là je vais être énervé en regardant aux données, mais vas-y une petite douche et c'est fini quoi.

**Tu ne vas pas raler toute la soirée à cause de ça quoi ?**

Ouais non, en soit, même quand je rate un exam ça me saoule pas longtemps, bah là c'est pareil. Les données c'est un peu comme des points pour moi.

**C'est intéressant, tu estimes que les données sont des notes vis-à-vis de ton activité quoi ?**

Ouais, on peut dire ça.

**Je vois. Et tu cours parfois encore sans tracker ton activité ?**

Non, je cours toujours avec. Parce que même j'ai la musique sur mon téléphone. Du coup je cours avec mon téléphone et autant tracker l'activité quoi.

**Et si c'était incapable d'avoir des données à cause d'un bug tu te sentiras comment ?**

Genre, j'ai été courir et après ça a buggé et j'ai pas eu mes trucs ?

**Ouais t'as aucune donnée par rapport à ça.**

Ça me fait chier pour ma courbe. J'aime avoir des données et une belle courbe c'est important quoi. Mais sinon en soit les données en soit je m'en fous d'analyser quoi. Juste ouais j'aime que mes stats soient bonnes sur mon Strava quoi.

**Et maintenant, tu irais courir même sans tes données ?**

Bah, j'y arriverai. Ouais mais ça me ferait bizarre quoi. Genre même quand tu coures deux kilomètres, t'as envie de savoir à quelle vitesse t'as couru et genre si t'es bien ou pas et si t'as pas ça, bah tu ne sais pas.

**Et genre, tu penses que si t'avais pas comme ça les données, tu courrais plus en fonction de ton ressenti ?**

Pas maintenant. Mais avant je n'aurais jamais écouté mon ressenti. Ouais ça m'aurait aidé de pas l'avoir alors que maintenant je pense, ça m'aide juste à rester motivé et à faire mes trucs normalement quoi ?

**T'as appris à prendre plus de recul par rapport aux données maintenant ?**

Ouais c'est ça, bah c'est enfin je pense, c'est normal aussi quand on grandit, que on s'en fout un peu plus si tu cours en 5min au km que en 4 quoi. T'acceptes plus facilement des données plus basses.

**Et tu fais plus confiance en tes sensations, en ton corps, ou aux données ?**

Ouais, non ça je fais quand même confiance aux données et à Strava. Parce que c'est comme la muscu genre, une fois que tu mets 80kg, t'as envie de pousser tout le temps 80. Tu te dis avec la course à pied c'est pareil et genre si j'arrive à courir à du 5min au km surtout que moi je fais tout le temps le même parcours, je vais toujours courir au même endroit. Et du coup bah je me dis ouais, si j'ai réussi à courir ça du 5, ben normalement je dois le recourir à du 5 quoi. Donc oui clairement je fais confiance aux données parce que même si ça va moins bien, je pousserai quand même quoi, d'office.

**Ouais et quand tu vas à la salle, t'utilises ta montre et genre tu chronomètres un peu ton temps de pause, ou pas du tout ?**

Non, ça non, c'est trop de travail ça. Non, justement, à la salle ben j'écoute vraiment mes muscles genre quand je sens que je suis fatigué, je prends un peu plus de repos et quand je sens rien, ben j'y vais tu vois ?

**Avant, quand tu te blessais régulièrement, tu penses que les données ont eu un impact sur cette période ?**

Ouais je pense, ouais. Je pense que ça a pas aidé en tout cas c'est clair. Après peut-être que j'aurais quand même parfois trop poussé. Mais le fait de savoir que je courais moins vite, je me sentais obligé de corriger ça. Alors que sans données, tu ne sais pas toujours dire si t'as bien couru ou non. Maintenant même avec des données moins bonnes, j'arrive à me satisfaire quoi.

**Et maintenant, qu'est-ce qui a changé comme ça dans ton activité et par rapport aux données, tu y fais moins attention ? Ou tu as changé de mentalité ?**

J'ai toujours continué, mais c'est juste que, à force de me blesser tout le temps, bah je me suis dit, oh bah peut-être que je devrais plus quand même gérer la course à pied. Parce que sinon t'arrêtes enfin tu te blesses, tu t'arrêtes 3 mois, tu perds tout, tu vois. Et devoir recommencer à chaque fois à zéro



c'est dur quoi. Et du coup je me dis c'est quand même chiant de se blesser tout le temps, autant juste m'y prendre plus doucement et genre faire mes kilomètres par semaine et essayer de les augmenter genre plus doucement quoi. Donc là j'ai recommencé à 2 mois. Et j'ai commencé à 6 km, puis chaque semaine, j'augmente plus ou moins de 10%, tu vois ? Et même si j'ai envie de courir plus, bah je ne cours pas plus, je me freine. Donc les données j'y fais encore attention, mais maintenant je fais d'abord attention à moi, on va dire.

**Je vois, c'est intéressant. Tu vas parfois pousser pour atteindre un chiffre rond quand tu cours ou pas ?**

Moi, je peux m'arrêter. Après si je me sens bien genre je fais les 5 ou je fais les 6 ou je fais les 7. Mais quand je sens que ça va pas et je suis à 4km 700 et que je suis à la maison, je vais pas faire une boucle en plus pour arriver au 5km.

**Tu ne te forces pas spécialement pour atteindre les caps des 5 km ou 10 km à chaque fois ?**

Non parce que ça c'est pas quelque chose que je regarde en vrai la distance vraiment. Fin, je préfère aller vite que courir loin, moi en fait.

**Ouais et quand tu fais du sport, c'est avant tout par plaisir, ou dans le but d'atteindre des objectifs ?**

Bah avant c'était tout le temps objectif, genre fractionner, j'essayais tout le temps de faire et puis j'avais couru genre 5 km en 20 min, genre c'était vraiment mon objectif alors que maintenant c'est plus pour le plaisir et aussi pour faire la sèche pour l'été. Genre je cours plus pour ça que vraiment un objectif en tête après les si je tape 20min pour les 5 km bah je serai content mais voilà, j'y pense pas spécialement quand je cours.

**Et à l'époque, tu dirais que les données prenaient le pas sur le plaisir, qu'elles prenaient plus d'importance ?**

Ouais mais justement, j'avais le plaisir d'atteindre mes objectifs. Enfin, c'est ça toujours mon plaisir aujourd'hui dans le sport, genre je ne sais pas moi j'obtiens du plaisir en devenant meilleur et en arrivant à mes objectifs. C'est juste que maintenant je suis moins exigeant, surtout dans la course en fait, vu que maintenant le sport où je fixe beaucoup d'objectif, c'est la salle et là bah je n'ai même pas mes données vu que d'office tu sais combien tu soulèves et tout. C'est ça que j'aime bien avec ce sport, tu progresses vite et tu vois directement les paliers que tu franchis en fonction des poids.

**Je comprends, c'est ton esprit de compétition qui fait que tu veux toujours progresser quoi ?**

Ouais voilà, après moi je pense, je suis quand même vachement compétitif genre j'aime bien être le meilleur dans tout, en tous cas ne pas être mauvais quoi.

**Du coup ce n'est même pas spécialement les données, c'est juste toi qui a cette mentalité tu dirais ? Et ça influence les données ?**

Ouais ouais, je pense, je pense quand même. Mais voilà, quand tu es compétiteur, les données peuvent vite être néfastes quoi. C'est pour ça j'ai appris à me calmer et à rester plus calme, surtout quand je reprends la course.

**Donc, tu penses que le caractère va influencer ce que l'on ressent par rapport aux données ?**

Ouais, moi je pense que y a beaucoup de gens qui sont pas compétitifs et du coup ils s'en foutent de ce que les autres font ou d'être meilleur que les autres alors que moi bah enfin ça fasse pas

important mais genre je tiens quand même compte et du coup j'ai toujours envie d'être meilleur. Donc je pense pour moi les données, moi ça m'aide vraiment. Après je pense que pour d'autres personnes, bah ça peut être, ça peut être néfaste quoi. Comme avant pour moi, si t'es pas capable d'avoir le contrôle, ça peut vite te mettre dans des mauvaises situations quoi.

**Ok, écoute, je vais te poser une question sur une variable qui pourrait modifier comme ça les effets que tu peux ressentir vis-à-vis des données etc. Est-ce que tu penses que le contexte influence ton expérience et les effets comme ça, par rapport aux données ? Par exemple, tu penses qu'une personne qui fait régime va voir les données différemment de quelqu'un qui veut juste voir son activité sportive et ses performances ?**

Bah je pense que si tu cours juste pour maigrir, t'as pas forcément besoin de Strava ou quoi enfin, genre juste, tu vas courir avec le temps tu vois genre tu mets un timer de 30 Min, tu vas courir 30 Min. Je pense que c'est bon alors que ouais un marathon, bah t'as ton plan. Enfin chaque semaine, t'as ça à faire et je pense que ouais, là c'est beaucoup plus important de d'utiliser Strava parce qu'en plus t'as des allures genre, moi je courais avec un truc cardio aussi. Et du coup, Ben t'as des seuils, ta VMA, t'as un truc où tu dois être à l'aise genre t'es footing et genre quand tu fais une prépa marathon ben genre ouais là c'est important quand même de je pense d'avoir un plan structuré et enfin d'utiliser quoi ?

**Ben écoute, moi je pense que j'ai déjà posé la plupart des questions que je voulais te poser, mais je sais pas si toi t'as des sujets et des thèmes ou quoi que je n'aurais pas mentionné ici auxquels tu penses par rapport à ton utilisation de la montre ?**

Pas spécialement après je trouve la montre, c'est pratique parce que tu sais mettre tout sur Strava. Et genre, tu fais de la course à pied et natation et du vélo, Bah t'as tout au même endroit et ça je trouve ça bien. Après ouais, pour le reste, je pense que t'as déjà abordé quand même beaucoup de sujets donc non je pas spécialement.

**Et du coup, là maintenant plus de triathlon, c'est juste la course, alors toi ?**

Ouais, j'ai arrêté de faire tout juste un peu de course à pied, mais en fait je m'étais mis enfin que à la muscu. Et genre du coup comme là, c'est l'été. J'ai envie d'avoir un peu des abdos. Du coup j'ai été recourir un peu mais maintenant ça me plaît, tu vois ? Mais genre, au début quand tu t'y remets c'est compliqué.

**C'est clair, surtout qu'avec la muscu, t'as pris de la masse.**

Ouais, ouais, avant quand je t'ai dit que j'avais couru genre 5 km en 20 Min, je faisais genre 72kg mais non j'en fais 90 tu vois ? Du coup, c'est plus la même chose pour avancer quoi, que avant, je courais 4 fois mieux que maintenant.

**Tu m'étonnes. Bah parfait alors un grand merci pour avoir répondu à mes questions.**

Avec plaisir si j'ai pu t'aider, tant mieux.

**Ouais, vraiment, merci. Bon week-end.**

Allez, bisous.

**Interview 11 :**

**Alors, quel âge as-tu ?**

Ah ok, j'ai 22 ans.

**Et tu utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

Moi, c'est une montre polar et un cardio fréquence aussi.

**Et t'utilises ça depuis combien de temps ?**

Ça fait longtemps quand même je pense. J'avais 17 ans, je crois. Du coup, on va dire 5 ans. Ouais, 5 ans.

**Et c'est plus ou moins à quelle fréquence que tu t'en sers, on va dire par semaine ?**

En fait, je la mets tous les jours. Mais sinon, je fais du sport, on va dire quoi, 3 h semaine. Et si je suis à Liège, je l'utilise 3 fois semaine pour le sport.

**Et c'est quoi, un peu les raisons pour lesquelles t'as commencé à utiliser une montre, ou à tracker ton activité en tous cas ?**

En fait, j'avais un programme d'entraînement. Et dans le programme d'entraînement, il y a les fréquences cardiaques et donc tu devais être dans un intervalle et du coup bah il me fallait une montre quoi. Et du coup, c'est beaucoup mieux, je préfère quoi.

**Et ton programme d'entraînement, ça consistait en quoi ? C'est de la course, ou c'est un peu toujours tout style de sport ?**

Non, c'était de la course. Il y avait un peu de muscu, il y avait du vélo, pas mal de vélo. Et du Stretching.

**Et maintenant tu fais encore ce sport là, dans les 2-3 heures ?**

Ah bah, je vais à la salle et que quand je l'utilise ?

**Oui, c'est surtout quand tu l'utilises pour collecter des données sur ton activité physique quoi.**

Ouais bah du coup je la mets pas quand je roule au cross parce que j'ai peur de la casser. Sinon je quand je fais du vélo et quand je vais à la salle.

**Tu dirais que ça impacte comment ton activité le fait comme ça, de traquer tes données ? Ou tu dirais que ça ne change pas grand-chose pour toi ?**

Non, si ça a un impact, parce que, limite, je ne suis pas accro mais j'aime bien regarder mes données genre sur Strava ou même sur la montre donc dès que j'ai fini, genre pas la muscu parce que la muscu je l'utilise juste pour voir le temps que je reste à l'intérieur, mais genre le vélo j'aime bien genre dès que j'ai fini, je regarde, je suis là pendant peut-être 15 Min à regarder ça quoi.

**Et tes données comme ça, tu regardes après ou même pendant tu vas un peu le regarder ton allure, etc ?**

Non, même pendant je vais regarder ma vitesse. Ou bien si je suis dans une montée je vais aussi regarder mon allure et ma fréquence voir un peu ce que ça donne tu vois ?

**Et quand tu trackes ton activité, tu as des objectifs en tête, ou juste tu as des données comme ça sans avoir spécialement d'objectifs ?**

Non, non, dans l'ensemble non je n'ai pas d'objectif mais je ne sais pas si t'es sur Strava ?

**Oui, un peu avant mais genre là j'ai arrêté.**

Et genre les segments ben en vrai les segments ça booste je trouve. Du coup ça te booste et ça donne pas plus envie mais tu pousses quand tu sais et j'aime bien ce côté-là quoi.

**Et tu regardes un peu avant de partir à vélo, genre les endroits avec des segments et tout ça et tu sais à quel endroit tu vas pousser ?**

Non en fait. C'est parce que là, pendant blocus, j'ai beaucoup roulé sur le même circuit parce que il ne prenait pas trop de temps et du coup là je savais que je comparais d'une fois à l'autre sur le segment. Là chaque fois j'essaye de m'améliorer sur le segment quoi. Mais sinon quand je roule, non je ne regarde pas où il y a des segments. Là je fais le segment comme ça parce que je sais où il est.

**T'essayes plus de battre ton record que celui des autres quoi ?**

Ah ouais, de toute façon j'ai pas le niveau pour battre les autres. Ouais non non, ils vont trop vite c'est abusé.

**Et quand tu vois comme ça des segments qui sont tenus par d'autres et qui sont au-dessus de toi, tu te sens comment ?**

Non, je m'en fous parce que je sais que soit, ils ont un meilleur vélo ou sûrement et surtout ils ont une meilleure de condition et je sais qu'ils le méritent. Et donc si je veux la même chose, j'ai juste à me bouger les fesses, mais non ça je me dis mince ils me mettent blindé. Maintenant je m'en fous quoi.

**Et quand tu as en tête de battre ton record, tu vas écouter ton corps, ou même si tu n'as pas les jambes tu vas essayer de pousser ?**

Non, je pense, je me laisse aller. Mais à un moment donné j'étais fort pour battre mes segments et là je commence un peu à m'en battre les couilles parce que j'y allais pour tout donner à la fin j'en pouvais plus. Et maintenant, je veux juste prendre du plaisir quoi. Donc je suis moins dans la compétition, on va dire.

**Et tellement tu poussais pour tes recors, tu perdais ton plaisir à faire l'activité ?**

Ouais non, c'était le but, c'était un peu une obligation de pousser et du coup, à la fin, j'étais mort et c'est pas spécialement ça que je préfère quoi.

**Et c'était lié au fait d'avoir tes données et de savoir qu'il y a un temps à battre, ou juste ta mentalité de l'époque qui était de pousser à fond comme ça ?**

Non, non, non, c'était les données. Je sais pas vraiment pourquoi, mais ouais je voulais toujours battre mes précédents records etc. Donc ouais j'avais trop en tête le temps à battre et je me mettais la pression et je ne profitais pas du tout. Maintenant ça va mieux vraiment.

**Et maintenant tu n'irais plus dans le rouge ?**

Non, non, vraiment maintenant je reste fort calme. Mais après sur polar, tu vois ta charge d'entraînement, je sais pas si on t'a déjà parlé et on voit si t'es en surentraînement ou pas. C'est par rapport à ta fréquence cardiaque et ça c'est genre par exemple t'as un planning sur la semaine et ils disent ah bah là, vous êtes en surentraînement, vous risquez d'avoir des blessures ou quoi donc je pense, ça te calme un peu aussi ça.

**Et toi, tu fais attention à ça, quand tu fais du sport pour ne pas être en surentraînement ?**

Bah non, je regarde pas trop parce que voilà, je sais, que dans tous les cas, je vais pas aller faire du vélo 4 fois semaine, donc peut-être aller faire Max 2 fois du vélo par semaine donc non, non, je regarde un peu quand même, je me dis oh mince. C'est vrai qu'une fois j'étais, j'étais sur l'application, il était écrit que j'étais dans le rouge et là je crois que j'ai quand même pris un peu de repos. Mais sinon quand ça a l'air d'être léger, non, je m'en fous.

**Et tu fais plus confiance aux données, à la montre ou toujours à ton corps et à tes signaux ?**

Non, maintenant plus à mon corps et je regarde quand même pas mal les fréquences cardiaques parfois. Genre pas spécialement que la vitesse ou quoi, plus ma fréquence cardiaque parce que là, je sais que c'est mon corps et voilà.

**OK, et maintenant t'arrives encore à faire du sport sans ta montre ou t'es obligé d'avoir tes données ?**

Non, non, je suis obligé. Parce qu'une fois, je suis parti en vélo et sur ma montre, il était écrit plus de batterie. Moi, j'ai fait demi-tour.

**Vraiment ? A ce point-là ?**

Ouais j'étais pas loin, j'étais pas loin mais non, j'aime pas parce que déjà tu sais pas combien de kilomètres t'as fait, tu sais pas ta vitesse à tout moment t'as fait beaucoup de km et tu ne le sauras jamais quoi. C'est énervant. Du coup ouais je trouve que sans données c'est un peu inutile, vraiment.

**Et si ta montre était cassée pendant plus d'une semaine, tu n'irais plus en vélo pendant toute cette période-là ?**

Ben justement, ma montre, elle est en réparation là. Et Ben j'ai hésité, mais sur Strava, tu peux lancer quand même sur ton téléphone, lancer Strava, donc ça va tu vois. Mais sinon non, je ne pense pas que j'aurais été sans avoir mes données.

**T'as besoin de données quoi. Tu dirais que tu es dépendant ?**

Ben j'aime vraiment bien, ouais. Donc peut-être dans le sens où sans données, pas de sport quoi. L'un ne va plus sans l'autre.

**Et si tu te rends compte seulement après l'activité que ça a mal enregistré, tu te sentiras comment ?**

Surtout déçu quoi. Un peu comme si tu fais des efforts pour rien quoi, comme si tu perds un match ou quoi.

**Oui je comprends. Et quand tu analyses tes données après ton activité, tu te sens comment quand tu vois qu'elles ne sont pas hyper bonnes ?**

Non, ça je m'en fous, je sais que j'ai écouté, mes jambes, j'ai écouté mon corps, et cetera et du coup non ça je m'en fous un peu. Je me dis mince qu'est-ce t'as foutu aujourd'hui mais à part ça, ça va pas me toucher, ça va rien faire, je ne vais pas me dire vas y demain j'y retourne pour changer ça. Non, non, ça, je m'en fous.

**Tu y vas plus par plaisir quoi maintenant ouais. Même avant, après la course tu n'étais pas de mauvaise humeur, quand tu forçais plus ?**

Non vraiment, sur le coup je forçais, mais même après bah voilà ça a pas été tant pis quoi.

**Et tu partages tes données sur Strava toi ?**

Ouais vite fait.

**Le regard des gens par rapport à tes données, tes performances, tu le ressens comment ?**

Maintenant, je m'en fous, mais avant je trouvais que Strava, ça te booste. T'as envie de montrer le meilleur de toi, tu veux que les gens se disent, oh il est chaud bla bla. Maintenant je m'en fous un peu, je les partage, j'en ai rien à faire mais y a peut-être moyen qu'une fois j'ai mis en privé une séance parce que j'ai fait n'importe quoi.

**Tu ressentais une pression de la part des autres ? Pourquoi tu n'avais pas envie qu'ils voient tes moins bonnes performances ?**

Bah je sais pas. C'est un peu un réseau social en soit, donc je voulais juste que les gens pensent pas que j'étais nul. Donc ouais y avait une mini pression, comme s'ils assistaient en direct à ton match et qu'ils te regardaient jouer quoi. T'as une petite pression de bien faire pour les épater.

**C'est intéressant ça. Et maintenant t'es moins à fond dans les données qu'avant, juste tu te trackes parce que ça t'aide quoi ?**

Bah j'y suis quand même pas mal là-dedans, mais l'avis des autres, je m'en fous un peu. C'est surtout que j'aime bien Strava surtout pour les segments, et cetera. Donc, en vrai, je me détache quand même pas mais. Mais ouais je pense, je m'en fous quand même un peu plus qu'avant quoi.

**Tu prends plus de recul par rapport aux données quoi, si elles sont mauvaises tu ne vas pas râler pendant toute la soirée.**

Non non non, ça non.

**Et est-ce que parfois tu vas accélérer l'allure quand tu regardes ta montre et tes données ?**

Ça dépend comment je me sens, si je me sens bien, moi j'accélère parfois si vraiment je me dis que je suis lent et que les sensations sont bonnes, d'office j'accélère un peu. Mais sinon, non, je ne vais pas accélérer juste pour me faire mal, c'est fini tout ça.

**Oui donc tu écoutes toujours plus ton corps que les données ?**

Ouais non, si jamais je suis vraiment épuisé, et cetera, je vais pas à me dire vas-y arrache toi, enfin ça changera rien pour moi donc non pas à ce point-là quoi.

**Et quand tu disais que tu avais besoin de données, si demain tu n'avais plus accès aux données, tu irais quand même faire du sport ?**

Limite, imagine, là tu m'as enlèves mon tel et ma montre pendant un an, je vais pas non plus complètement arrêté pendant tout ce temps non plus. Mais c'est sûr que j'en aurais peut-être moins envie au début quoi. Il faudrait du temps pour que j'arrive à y retourner sans et à trouver une autre source de motivation.

**Et avant de tracker ton activité, tu faisais déjà du sport ? Ou tu as vraiment commencé avec la montre ?**

Ouais non quand même parce que avant j'allais courir pour mon bien-être et tout ça. Mais vraiment j'ai un peu commencé avec la montre. C'est pour ça pour moi avec le sport, il faut des données, ça va ensemble dans ma tête quoi.

**Les données t'ont aidé à te motiver et servent encore à ça quoi.**

Ouais ouais ouais quand même.

**Ok. Et tu penses que toi, ta personnalité ou tes traits de caractère vont influencer comme ça les effets négatifs que tu peux ressentir par rapport aux données ?**

Comme quoi, je ne comprends pas trop ?

**Comme par exemple, quelqu'un de très exigeant aura du mal à ne pas accomplir les objectifs fixés, et ça pourrait vite le rendre malade de ne pas les atteindre tu vois ?**

Bah ouais, moi je suis pas mental, je suis pas sportif. Donc moi, si à un moment donné, ça ne va pas, je ne vais pas non plus me mettre dans le rouge quoi pour les données pour me dire bah c'est bien t'as fait ça. Mais sinon je sais pas si j'ai répondu à ta question en fait.

**Si, je voulais, savoir si ton caractère influençait les effets négatifs qu'on peut ressentir à cause des données. Et toi, vu que tu n'as pas un caractère sportif, de compétition, bah tu vas réussir à te détacher des données quoi.**

Même si je suis pas bien et que je vois que je fais pas bien sur la montre ou quoi, je vais pas continuer à forcer ou quoi. Je vais peut-être ralentir même. Non non, non, je suis pas à ce point-là, je sens mon corps, je sens avec mon corps et pas les données, donc ouais peut-être que c'est lié à mon caractère je ne sais pas de trop.

**Et tu penses qu'une personne avec une personnalité différente de toi pourrait, elle, être beaucoup plus impactée par les données ?**

Ouais non, je suis sur 100%.

**Et quels caractères pourraient comme ça ressentir et voir les données différemment ?**

Moi, ça serait plus ceux qui ont le caractère compétitif, un peu trop compétitif. Ben voilà déjà un gros mental c'est surtout ces gens-là qui vont qui vont pousser. Et parce qu'en soi Strava limite c'est quand même une compétition. Quand tu regardes un peu du coup, pour moi c'est quand même plus les compétiteurs, ou même ceux qui veulent juste se montrer un peu, tu vois, peut-être ça aussi, je sais pas.

**Oui, tu trouves que c'est un peu un réseau social un peu ?**

Ouais ouais. C'est un réseau social, sauf que tu ne partages pas des photos mais des performances, donc il peut y avoir du jugement ou quoi. Fin les effets des réseaux sociaux quoi. Même s'il y a moins d'interactions, tu sais que les gens voient ce que tu fais.

**OK, et est-ce que tu penses aussi que le contexte dans lequel on utilise la montre va aussi jouer sur les effets ressentis. Donc je ne sais pas quelqu'un qui utilise ça parce que il fait un régime par rapport à une autre personne qui utilise ça parce qu'elle a un marathon de prévu ?**

Ouais, je pense parce qu'en soi, sur la montre tu peux quand même voir les calories, tu peux quand même voir les glucides que t'as perdu, les protéines et les lipides. Donc ouais, si tu fais régime, tu vois directement si tu réussis on va dire ou pas, donc là ça va t'influencer fort, et ça peut vite démoraliser quoi. Je pense que déjà ceux qui se préparent pour un marathon s'ils n'ont pas ça, je trouve ça super chaud. Parce que bah tu sais pas combien de temps tu cours, tu sais pas à quelle vitesse tu cours, tu sais rien du tout. Donc c'est hyper utile, juste bah en fonction du poids qu'ont les données pour toi, elles peuvent vite devenir dangereuses. Même si de base ça te booste à fond et que c'est hyper utile.

Mais je ne sais pas si la plupart pense la même chose quoi, honnêtement, moi je serais dans ce cas-là, je pense que je m'en foutrais, parce que là, je m'en fous maintenant donc voilà.

**Oui ça dépend de la manière dont chacun vois les données, c'est clair.**

Ouais, voilà. Moi je pense que les données sont utiles, limite indispensables, peut-être un peu de trop, mais après peut-être que pour d'autres elles auront plus d'effets néfastes que positifs au final quoi.

**Oui je comprends tout à fait. Ecoute parfait, tu as encore des sujets concernant l'utilisation de ta montre dont on n'aurait pas discuté ici ?**

Je réfléchis là. Non, je pense qu'en vrai ce complet je crois.

**Parfait, un bon week-end alors et repose toi bien hein.**

Merci, à toi aussi.

**Interview 12 :  
Quel âge as-tu ?**

30 ans.

**Et tu utilises quel type de structures comme ça pour ton activité physique ?**

Ben les montres Garmin depuis peut-être 8 ou 9 ans.

**À quelle fréquence tu dirais par semaine ?**

Ben, franchement quand même beaucoup parce que j'essaie d'aller courir 2 à 3 fois semaine, donc pour ça, je la prends d'office. En fait je l'enlève jamais ou presque. Pour marcher pareil, je l'utilise. Aussi je dirais une fois semaine au moins pour ma petite séance de yoga. Donc ouais je dirais 5 fois semaine.

**Et ça quel impact sur toi ? Sur ton activité ?**

Moi je trouve, je pense que ça m'a motivé. Ouais, ça m'a motivé, mais aussi parce que j'aime bien voir mes statistiques, et cetera. Mais dans notre côté si y a un jour j'oublie, ça n'arrive jamais, mais par contre là je vais rien faire quoi. Donc ce n'est pas bien mais oui, ça me motive fort de voir combien je fais de kilomètres, et cetera, de savoir tout.

**Et du coup, c'est quoi les données qui t'intéressent particulièrement quand tu te traces comme ça ?**

Ben mon parcours, donc le GPS. Ma vitesse, le nombre de kilomètres, le temps et ma fréquence cardiaque grosso modo.

**Ça t'arrive jamais d'aller courir sur ta montre du coup maintenant ?**

Non, jamais et vraiment si, comme je te dis, si je l'oublie, bah tant pis, je vais pas courir quoi.

**Et en fait, t'as besoin d'avoir des données ou quoi ?**

Bah ouais, genre je sais pas, parce que après, je pense que ça va me frustrer de pas savoir ce que j'ai fait, et cetera. Mais non, parfois, je me force à ne pas regarder ma montre pendant toute la course, mais bon quand même je le fais quoi.

**Tu regardes souvent les données sur ta montre comme ça pendant ton activité physique ?**



Ça dépend de mes sortes d'entraînement, mais genre, moi, si je dois faire des fractionnés et cetera, oui, je regarde pour savoir où j'en suis enfin, quand allonger et cetera. Et sinon, c'est pour des longues distances, je regarde sans me stresser quand même.

**Et quand tu observes des données pas top, tu réagis comment ?**

Ben j'avoue que déjà avant, j'étais un peu plus frustré que maintenant. Genre je me forçais à aller plus vite alors que j'avais pas forcément la forme pour. Et donc ce n'était pas vraiment bien et je ne me sentais pas vraiment bien, et cetera. Mais non, j'arrive plus à me dire que je me dis, tant pis, maintenant c'est bon, je cours et tant pis enfin.

Mais par contre, je me dis si c'est pas bien, j'ai pas bien couru. Bah là je vais quand même me dire parfois, peut-être que je ne vais pas le publier sur les réseaux, tu vois ?

**Ouais genre c'est une mauvaise course et tu ne veux pas que les gens le voient quoi.**

Ben, c'est ce que je me dis pendant un moment même quand je quand je cours et que je vois ça, mais au final je publie, ça se met toujours automatiquement et à la fin je m'en fous quand même. Maintenant en tout cas.

**Et genre, quand tu cours et que tu sens que c'est pas une bonne course, ça te tracasse de dire, c'est pas une bonne course, mince ?**

Non plus. Avant, je pense que oui, mais maintenant je me dis ce n'est pas grave. Y a des jours sans et tant pis, vraiment j'essaye de plus m'écouter et moins faire attention à ma montre. Si vraiment j'en ai trop marre ou que j'ai trop mal quelque part. Ben là soit je m'arrête ou tant pis quoi et ça, ça me va mieux qu'avant. Avant ça me saoulait hyper ça n'allait pas la même et que je le voyais je te jure.

**Et, avant tu risquais parfois de te pousser trop loin, pour avoir les données souhaitées ?**

Ouais ouais, je pense. Enfin ou limite après je supprimais la course de ma montre ou quoi. Mais c'est pas arrivé souvent j'avoue, mais enfin, c'est vrai que ça m'a déjà arrivé. Ça, je forçais, je forçais, mais sauf que, évidemment, ça n'allait pas mieux après quoi donc au final, ça ne sert à rien de faire ça. Mais voilà, je l'ai déjà fait quand même.

**Et pourquoi tu supprimais tout, tu ne voulais pas que les gens voient que tu n'avais pas bien couru ?**

Non, c'est pas les gens, mais que moi ma moyenne change alors que ce n'est pas grave, mais j'aime pas voir dans mes données que j'ai diminué quoi.

**Et tu ressentais quoi quand tu voyais que ta moyenne diminuait ?**

Je suis pas trop dire, mais je sais que maintenant je me dis que c'est pas grave, que y a des jours je vais plus vite, il y a des jours je vais moins vite, puis maintenant que je suis une sorte d'entraînement bah c'est normal que par moment je dois aller plus vite et moins vite. Donc maintenant je regarde plus trop la moyenne mais avant je pense que ça m'embêtait un peu quand même de savoir que ma moyenne descendait mais j'ai pris du recul par rapport à ça.

**Ouais si tu vois pendant une période que ta performance diminue ou quoi, tu te sens comment par rapport à ça ?**

Pendant plusieurs, ben franchement, si elles sont moins bonnes, c'est juste que je suis moins entraînée. Alors j'ai pas l'impression que si je m'entraîne, ça peut stagner un peu. Mais sinon, je

pense que ça ne descend pas vraiment. Sur une durée de plusieurs semaines, il y a un entraînement qui va peut-être aller moins bien, et cetera, mais en général, si j'y vais régulièrement. Ça ne fait que d'aller mieux par après.

**Et après juste un entraînement comme ça du coup, genre comment tu le vis ?**

Au final, à la fin, je suis toujours contente d'avoir quand même été. Donc si parfois il y a des fois je vais courir et que ça n'allait pas et que j'ai dû marcher. Bah, sur le moment, ça m'embête, mais à la fin je me dis que j'ai quand même fait du sport. Donc ça, ça va.

**Si t'es pas capable d'avoir des données sur ton sur ton activité, tu vas te sentir comment par rapport à ça ?**

Genre qu'à la fin ça a pas enregistré ou quoi ?

**Oui ou il y a eu un bug ?**

Je pense, je vais me le mettre en note. Enfin, si ça n'a pas enregistré, je sais pas moi le GPS ou quoi, je sais pas trop ce que je me dis. Ça ne m'arrive pas trop, donc je ne sais même. Je pense que j'indique qu'il y a eu un bug, mais voilà je m'en fous. Tant que je ne le sais pas pendant ça va.

**Et si tu remarques pendant que ça n'enregistre pas ?**

Là ça risque de me plomber ma sortie, et je pense que je vais vite arrêter en vrai.

**Mais si c'est après que tu t'en aperçois, c'est pas grave ?**

Je pense que ça me frustrerait un peu. Ça ne m'est jamais arrivé en fait, mais je pense que je n'aimerais pas. Le seul truc qui m'est déjà arrivé, c'est que à la place d'appuyer sur courses, j'avais appuyé sur course sur tapis et du coup j'avais pas mon parcours. Mais au final, je pense que j'ai un peu les autres données, ça va, mais si j'ai pas toutes les données, ça m'ennuie un peu quand même, je sais pas, ça ne m'est jamais arrivé. Si je le remarque pas, pendant que je cours ou quoi, bah enfin ça va m'ennuyer. Mais pendant 3 Min Hein.

**Et des données négatives vont impacter ton humeur ?**

Un peu mais pas longtemps. Mon copain va demander « ça a été ? » je vais dire non, j'ai pas bien couru, et ça va me saouler. Et puis je prends une douche et après ça va, je m'en fous. Après quelques minutes, j'arrive quand même à me dire ce n'est pas grave, j'y suis allé et tant pis. Mais ça peut jouer sur mon humeur pendant un cours instant oui.

**Et ce qui te frustre, c'est de voir vraiment via les données que ça ne va pas, ou c'est juste toi qui sens que ça ne va pas ?**

Ben ma vitesse et cetera, je ne le sens pas enfin genre c'est ma montre qui me dit mais ma vitesse sinon parfois j'ai l'impression que je cours hyper lentement alors que ça va et inversement. Parfois j'ai l'impression d'aller vite et puis je vais sur ma montre, je suis hyper lente donc ça je le sens pas mais ouais ça va un peu m'énerver quand même.

**Et quand tu penses bien courir, et que ta montre t'indique une vitesse assez lente, comment tu le prends ?**

Ben d'abord, je me dis que ma montre est en train de bugger mais et après ça j'essaie d'accélérer un peu. Sinon je laisse comme ça et c'est pas grave. Je te dis, maintenant je suis plus calme qu'avant et

je laisse plus passer mes entraînements, tranquille. Que avant, ça me saoulait un peu plus que maintenant ça va je me dis c'est pas grave quoi.

**Et genre, qu'est ce qui a changé justement entre avant et maintenant dans le fait que tu arrives plus à prendre du recul sur les données ?**

Je pense parce que j'y vais plus. Du coup je trouve que je suis plus satisfaite aussi de moi.

Puis, maintenant, si les autres voient que j'ai moins bien couru je m'en fous, je cours pour moi. Mais qu'avant je me disais, mince, les gens vont penser que je ne cours pas vite et tout voilà. Je ne sais pas qu'est-ce qui a fait que maintenant, je m'en fous. Mais en tout cas, je pense que c'était vraiment la peur de ce que pensent les autres, que maintenant, ce n'est pas très grave.

**Et tu partages encore tes données sur Strava ou sur un site ?**

Ouais Ouais, je partage mes courses sur Strava. Enfin ma montre est connectée donc d'office elle publie les données dessus quoi. Ça se met automatiquement en gros.

**Et donc avant t'avais peur un peu du regard des autres vis-à-vis de tes activités ?**

En fait, il y avait pas Strava, donc personne ne voyait. Puis, dès qu'il y a un peu Strava, ben je voyais un peu les autres, et cetera, et là je me comparais un peu quand même. Je me disais que j'étais trop nul par rapport à X, ou machin quoi. Maintenant, beaucoup moins quoi.

**La comparaison avec les autres te faisaient te dévaloriser ?**

Ouais, m'arrive encore maintenant. Parfois, je vois des gens qui commencent à courir et qui font 15 fois plus de kilomètres ou plus vite que moi, je me dis, mais comment ils font, et cetera. Je sais que c'est la morphologie, et cetera, ça joue et tout. Mais c'est vrai que parfois je suis là, ça me saoule mais ça va quoi. Je ne râle pas vraiment mais je me dis ça. Puis, je m'auto mettais une pression pour le regard des autres quoi, je n'aimais pas qu'ils disent que je courais mal aussi. Fin avant ouais ça avait de l'importance pour moi.

**Et tu disais que n'arriverais pas à aller courir sans ta montre ?**

Ben je crois que j'irais pas, mais en vrai je ne sais pas parce que je l'ai tout le temps, tout le temps. Mais allez ce qui peut arriver, c'est qu'une fois la plus de batterie. Ça n'arrive jamais, mais c'est possible. Et Ben, ça dépend. Je pense que je peux aller courir, mais du coup faire un petit truc plus tranquille. Mais d'un côté si j'ai pas ma montre, ça veut dire que j'ai pas mes entraînements pour me dire de faire ça, avec tout ce que je veux quoi. Donc je pense que je pourrais peut-être y aller, mais alors j'irais vraiment courir tranquille, un tout petit tour que je connais.

**Le fait de pas avoir de données ne va pas spécialement te décourager d'aller courir ?**

Si, ça va me décourager. J'irai une fois quoi, genre exceptionnellement plutôt en disant il faut que tu ailles pour pas perdre l'habitude hein. Mais je vais pas avoir bon et peut-être que je vais plus facilement marcher aussi. Je risque aussi de plus facilement marcher je pense aussi, y a plus rien qui me prouve que je fais bien ou pas donc voilà.

**Alors que quand tu as tes données avec toi, même si tu es fatiguée tu marcheras moins ?**

Si, si, si je le fais et je laisse ce que je fais. Mais avant, si je devais marcher, je la mettais sur pause et comme ça n'influçait ma moyenne quoi. Mais ouais, avant j'avais vraiment peur d'avoir des mauvaises données quoi.

**Et avant, tu aimais toujours bien courir, tu le faisais par plaisir ou tu te forçais ?**

Ouais, je Ben j'aime bien courir. Enfin, dès que je m'arrête pendant très longtemps, les 2-3 premières fois, j'ai dur mais j'aime quand même bien. Et par contre après, j'aime vraiment bien et je veux. Dès que je finis une course, je me dis vivement dans 2 jours, que j'y retourne quoi.

De base, en rénovation j'aimais, puis une fois arrivée à Liège j'y ai pris gout quoi. Après j'ai eu des périodes où j'arrêtais parce que j'avais moins le temps, mais non j'aime vraiment la course.

**Et quand tu cours comme ça, c'est quoi qui prime, le plaisir ou les objectifs ?**

J'aime bien parce que je me dis déjà là pour le moment, je cherche du boulot, donc ça me permet de sortir et de me dépenser quoi. Mais sinon, vu que je suis souvent des entraînements, bah là j'essaye de tenir mes objectifs et de enfin en fonction de mon entraînement, de courir à une telle allure ou de faire X kilomètres.

**Et le fait d'avoir des données, est-ce que ça peut te faire oublier de profiter du moment, tu risques d'être trop focus sur tes données et pas ce qui t'entourent par exemple ?**

Avant, peut être que je pensais plus à ce que ma montre allait me dire qu'autre chose, surtout quand je voulais garder une certaine allure. Mais maintenant, ça va parce que j'ai lu qu'au final c'était aussi bon de courir lentement pour l'endurance fondamentale, donc je profite plus quoi, je stress moins par rapport à l'allure à respecter.

**Avant, des mauvaises données t'auraient retiré le plaisir de la course sur le moment ?**

Oui, euh oui. Avant aussi j'allais avec des copines. Mon plaisir, c'était aussi de parler. Mais quand j'allais toute seule, ouais, je pense, ça m'aurait un peu dérangé. Maintenant que bah que je sais que c'est bien aussi de courir lentement et justement, je trouve ça un gai.

**Maintenant, t'as appris à plus écouter ton corps tu dirais ?**

Un peu. Ouais un peu, mais par contre genre là tout à l'heure j'ai été courir. Enfin, je viens d'aller courir mais j'ai eu mal du début à la fin à mon mollet droit et je pense que je fais pas quelque chose de bien mais je continue à forcer dessus sans savoir ce que j'ai. Je l'écoute pas toujours bien quoi, mais je pense là normalement, si je suis censé retourner courir dans 2 jours, ben là je vais peut-être attendre 3 jours, on verra, mais normalement je l'écoute un peu plus.

**Et tu penses que si tu courais sans données, sans appareil, tu écouterais plus ton corps ?**

Je ne sais pas, oui sûrement en soit, parce que je n'aurais plus que mon corps pour me dire quoi faire et plus ma montre.

**Tu penses que ton caractère et ta personnalité influencent les effets potentiels que tu peux ressentir au travers l'utilisation de ta montre ?**

Je ne pense pas. Je ne sais pas trop.

**Par exemple, toi, les données ont moins de poids maintenant qu'avant, c'est du à un changement de mentalité ou quoi ?**

Ah oui, c'est vrai. Bah en fait c'est plus une question de mentalité et de regard par rapport aux données. Parce deux personnes semblables vont peut-être pas avoir le même regard sur leurs données et leur accorder autant d'importance quoi.

Mais, oui moi avant, je partageais un peu pour les autres, alors que maintenant plus du tout. Pourtant je n'ai pas changé de caractère ou de personnalité tu vois ?

Ouais je comprends, c'est vraiment intéressant.

**Et est-ce que tu penses que le contexte dans lequel tu commences à utiliser comme ça, donc quelqu'un qui va utiliser sa montre parce que il a un objectif comme un marathon par rapport à une personne qui va utiliser sa montre parce que elle fait régime, elle commence tout juste le sport ça, ça va influencer les effets comme ça qu'elle va ressentir aussi ?**

Moi, j'ai commencé à utiliser une montre parce que un cardiologue m'a conseillé de ne pas dépasser un certain rythme cardiaque. Mais du coup, oui au début bah les données c'était un peu stressant quoi. Je devais surveiller ça souvent. Encore maintenant mais ça va mieux quoi.

Mais sinon, non je check juste mes données, alors que je sais que pour certaines personnes, bah si leurs données sont nulles, l'activité est nulle aussi. Mais je reste quand même contente d'aller courir quoi.

**Tu n'as plus besoin de bonnes données pour être satisfaites quoi ?**

Non. Mes données m'aident un peu mais maintenant voilà, elles ne sont pas top, je m'en remets et je suis satisfaite quand même. Ça va, je vais me dire que j'ai quand même travaillé.

**Et jamais ça va te démotiver derrière ?**

Non, je crois pas parce que j'aime bien et justement je pense que je vais me dire que la prochaine je ferai mieux.

**J'ai discuté avec toi des sujets que je voulais, donc je sais pas si toi t'as, comme ça, des sujets et des thèmes que j'ai pas abordés et auxquels tu penses concernant un peu ton utilisation de la montre pour ton activité physique ?**

Le body batterie ou des trucs comme ça, tu t'en fou ?

**C'est quoi ça exactement ?**

Bah c'est genre le matin tu te réveilles normalement t'es à 100% et au fur et à la journée si tu descends. Et voilà, c'est tout.

**Et genre quoi, si tu vois que tu n'es qu'à 40%, tu n'iras pas faire de sport ?**

J'irai quand même en disant que ça ne marche pas, mais souvent ma montre a raison et genre la course ne va pas aller quoi. Genre je n'aurai pas de force et de jambes.

**Et tu vas parfois redouter d'avoir des mauvaises données avant d'aller courir quand tu vois que t'as batterie corporelle est basse ?**

Bah je c'est possible que je me dise ça avant de courir, mais rien à voir avec la montre. Enfin, maintenant, c'est peut être psychologique et en effet, pendant la course je cours mal, mais c'est peut-être parce que je suis partie démotiver que je cours mal comme ça.

**OK, parfait Ben je pense que j'ai abordé du coup tous les points et du coup si toi t'as pas non plus d'autres questions ou de sujets que par rapport à ton utilisation, e pense que l'interview est bonne comme ça.**

En fait, y a un truc qui va m'embêter, c'est que je vais essayer d'aller courir avec mes fréquences cardiaques qui sont très basses enfin, qui vont rester en zone 3. Et du coup, je dois marcher parce que elle monte hyper vite. Et ça, par contre y a rien qui m'énerve plus que devoir marcher pendant ma course. Et ça va me saouler.

**Et donc pour avoir des pulls pas trop hautes, tu vas marcher alors que t'en as pas envie ?**

Oui. Vu que mon médecin m'a dit que je peux pas monter à plus de 210. Et parfois je vais courir, je suis à 208, Ben là je me dis, allez, redescends et cetera, donc maintenant je fais des courses ou j'essaie de rester à moins de 160, alors que moi, je me réveille le matin, je suis déjà à 120 donc c'est compliqué mais j'ai pas envie de marcher mais j'ai pas le choix quoi, ça m'énerve vraiment.

**Ah oui, je vois. Devoir marcher te frustre quoi, t'as juste envie de faire ton sport.**

Oui voilà. C'était tout ce que je voulais dire.

**Un grand merci en tout cas d'avoir pris de ton temps pour répondre à mes petites questions.**

Mais pas de souci. Je vais aller me doucher. Salut.

**Allez, bon après-midi.**

Toi aussi et bonne chance.

**Merci bien, merci bien. Salut.**

**Interview 13 :**

**Tout d'abord, quel âge as-tu ?**

23 ans.

**Et t'utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

J'utilise une Apple Watch. Et j'ai l'application exercice Strava que je mets quand je fais du sport.

**OK, et tu utilises ça depuis combien de temps ?**

Ben, Strava depuis longtemps, même avant d'avoir une montre, je prenais mon GSM genre pour aller courir et tout ça, et c'est surtout depuis que j'ai ma montre que j'utilise non-stop pour tout et rien, avant c'était surtout pour la course à pied que j'utilisais Strava et maintenant quoi que je fasse comme sport, j'utilise ma montre. Donc, je pense 4 ans par là.

**Et du coup tu fais quoi comme sport maintenant ?**

Alors le lundi, je fais du body Shock mais je ne pense pas que tu connaisses. C'est plein de types de sport en gros en une séance où on termine par 15 Min de relaxation et c'est surtout du cardio, de la muscu tout ça. Enfin c'est un mix de pleins de choses. Le mercredi je fais du jump fitness avec Lena Hubert. Et le vendredi ou le samedi, soit je cours, je nage ou je fais du vélo.

**Tu utilises donc ta montre 3 fois semaines en moyenne ?**

3, 4 fois je dirais. Et sinon, j'utilise aussi ma montre. Enfin, je sais que c'est bien de faire 10000 pas par jour et du coup bah maintenant que je l'ai je regarde un peu à ça, tu vois y a des petits ronds à

remplir avec les calories et les minutes d'entraînement. Ben puisque depuis avril j'essaie de me remettre en forme, je regarde à ça genre si j'ai pas fait beaucoup de sport je vais aller marcher le soir ou quoi, ça motive à me bouger un peu quoi.

**Et pourquoi t'as commencé comme ça à tracker ton activité physique ? Qu'est ce qui t'a motivée ?**

Pour la course à pied, c'était surtout pour voir ma distance. Après, pour le reste, j'aime bien voir ma fréquence cardiaque et sinon bah le nombre de calories c'est toujours intéressant. C'est toujours motivant quand on a bien transpiré, voir à quoi ça correspond. Après je dirais que c'est surtout pour les distances quand je vais courir, faire du vélo.

**Et pendant ton activité, tu regardes un peu tes données, ou tu attends d'avoir fini pour y regarder ?**

Ben, ça dépend quand c'est le sport, genre le mercredi ou le lundi, je mets le truc en route et je m'en fous. Je ne regarde pas. Par contre quand je vais courir, ça m'importe plus parce que du coup si je suis au bout de ma vie et que ça fait que 2 km que je cours bah ça me démotive un peu. Et en fait c'est un truc que je faisais pas avant, au début j'allais courir juste pour me bouger et je m'en foutais de ma performance entre guillemets. Et puis en fait j'ai un peu pris goût et du coup parfois je vais courir, je regarde ma montre et si je vois que je vais méga vite par rapport à ma norme, entre guillemets, mais je suis trop contente mais du coup je me crame et j'arrête plus vite quoi. Donc J'essaye en ce moment de pas du tout regarder ma montre et juste me dire cours le plus longtemps que tu peux à ton rythme, on s'en fout. Le principal c'est de se bouger mais c'est vrai que quand je regarde si je fais un truc pas bien, je suis déçu et voilà. Et si je vais super vite je suis trop contente et puis ça influence beaucoup ma course quoi.

**Ok, et si tu observes que tu ne cours pas très bien, tu vas te démotiver, être déçue ?**

Pendant ma course, ouais. Je serai déçue parce que ça ira pas quoi.

**Tu vas quand même continuer ?**

Je vais continuer mes si ça tombe, je suis au bout de ma vie et en plus j'ai pas fait beaucoup de kilomètres, ou en tout cas pas très vite et donc je continue quand même parce que souvent je fais exprès de m'éloigner de la maison en me disant t'es obligée de rentrer mais ouais, ça me démotive sur le moment. Et puis après même si je me suis bougée, que je peux être fier de moi, je me dis ouais, c'était pas une bonne sortie quoi.

**OK, et tu prends quand même du plaisir, ou alors c'est devenu juste par objectif et le fait de bouger ?**

Oui, enfin, au début, quand j'ai repris, je pense un peu comme tout le monde, quand tu reprends le sport, t'es un peu au bout de ta vie, t'es plus dégoûté en mode je sais plus rien faire et tout. Et puis maintenant, quand je vois le bien-être que ça me procure, c'est vraiment par plaisir. Après, il y a parfois genre le samedi matin, mettre le réveil pour aller courir ou nager bah ouais c'est pas cool mais je suis toujours contente d'y être allé. Donc c'est quand je vois le plaisir que ça me procure, oui c'est par plaisir que j'y vais même si parfois ça semble un peu une tâche parce que grosse journée en gueule de bois enfin tu vois quoi ?

**Donc t'es quand même satisfaite de toi, même les données sont mauvaises concernant ta sortie ?**

Oui, je me dis, même si c'était pas bien, si j'ai pas fait pas beaucoup de kilomètres par exemple, je me dis, allez au moins tu t'es bougée, t'étais pas dans ton divan quoi.

**Oui ça ne te retire pas ta satisfaction ?**

Ah oui quand même, parce que bah y a quand même beaucoup de sorties où je fais des belles distances ou alors j'ai dépensé beaucoup de calories ou ça m'a paru moins difficile. Donc de manière générale, le sport que je fais, quelle que soit ma performance, je suis quand même fière de l'avoir fait.

**Et maintenant, ça arrive encore de faire du sport sans traquer son activité ?**

Bah non, et ça, ça m'embête un peu parce que je suis un peu devenue genre addict à ça, c'est à dire que si je suis chez mon copain et que ma montre est déchargée et que j'ai pas mon chargeur, ben j'attendrai d'être rentrée chez moi pour faire mon activité. Alors que en soi on s'en fout, c'est pas pour ça que je le fais, c'est pour mon bien être et pour me bouger donc on s'en fout un peu mais j'arrive quand même pas, je reporte le truc si j'ai pas ma montre quoi.

**Sans données tu n'irais pas faire ton activité physique ?**

Ouais voilà, même si je sais qu'au final c'est bête.

**Ouais, c'est intéressant. Et tu penses que si tu casses ta montre, tu arrêterais de faire du sport tant que tu n'en as pas une nouvelle ?**

Je, si elle était cassée je pense pas. Je pense que je prendrais mon téléphone dans un truc pour le bras. Mais du coup je serai déçue parce que la fréquence cardiaque sera moins précise et tout, je crois que je me rachèterais une montre direct. Mais ce qui est marrant c'est que donc c'est depuis avril que j'ai vraiment repris le sport et avant genre à l'époque, il y a 4 ans, j'étais super sportive et j'avais pas de montre, j'avais pas tout ça. Après, est-ce que c'était moins aussi à la mode entre guillemets ? Enfin Strava je l'ai toujours eu donc je pense que ça fait longtemps que ça existe et voilà. Mais je l'utilisais beaucoup moins, j'avais pas de montre. Pour moi, c'était un peu gadget quoi. Et là, le fait d'avoir acheté ma montre, c'était un peu une raison de me motiver de me dire, allez t'as acheté une montre, ça faisait partie du j'ai acheté de nouvelles chaussures, c'est parti quoi donc, avant j'étais pas vraiment comme ça, mais depuis que j'ai repris le sport avec les données comme ça sur moi, je peux plus m'en passer quoi.

**Et donc tu dirais que le fait d'avoir commencé à courir avec tes des données sur toi, il y a une addiction qui s'est créée ?**

Ouais, c'est ça. D'un côté ça m'énerve parce que c'est bête et que je m'en rends compte. De l'autre bah voilà je me dis que ça me tient un peu motivée donc voilà.

**C'est intéressant.**

Regarde, on voit même ma trace de bronzage avec ma montre.

**Ah oui, on va bien que tu l'utilises souvent là, pas de doutes. Et du coup, si après une activité, t'es pas en mesure d'obtenir des données parce que ça a bug ou quoi, tu te sens comment ?**

Oh, ça m'embête fort, mais c'est pas ça qui va me plomber le moral quoi. Parce que genre quand je vais en vélo avec ma maman par exemple et qu'on s'arrête pour admirer le paysage, je mets ma montre en pause et l'autre jour, j'ai oublié de mettre recommencer l'activité quoi. Je suis arrivé à la maison, j'étais dégoûtée parce que c'est un nouveau parcours, j'avais envie de voir combien de kilomètres il faisait, combien j'avais dépensé. Enfin, tu vois ça me saoule mais après voilà c'est pas hyper grave je sais. D'ailleurs cette fois-là, j'avais réussi à les récupérer, je ne sais pas comment mais ouais j'avais eu les données, donc au final ça va j'étais heureuse. Mais sinon, oui, je suis frustrée, en fait, pas contente.



**Mais sans les données, tu estimes que l'activité est inutile, ou elle a quand même de la valeur à tes yeux car tu as fait du sport ?**

Non, je suis contente, juste bah ça fausse mes petites statistiques et tout.

**Je vois, et tu partages donner sur Strava comme ça ?**

Oui, je partage mes trucs sur Strava, mais genre j'ai que mes copines proches et tout ça parce que j'aime pas trop. Enfin je veux dire, moi, si je cours 5 km c'est super bien pour moi je suis trop contente, trop fière et je sais pas, j'ai pas envie que ce soit un peu une compétition, je partage ça pour moi et pour les copines qui sont contentes pour moi mais pas pour le monde entier quoi. Genre je ne mettrai pas ça sur Facebook tu vois ?

**Et tu regardes un peu parfois les aussi les performances des autres ?**

Oui, je regarde celle des autres parce que ma sœur, elle fait du triathlon et donc, je suis quelques triathlètes et ça m'impressionne, je me dis que c'est impossible de faire ça. Mais oui, je regarde un peu.

**Et voir des gens performés à un niveau plus élevé comme ça, ça te motive, ou à l'inverse ça peut te démotiver ?**

C'est une source de motivation. Après, si je compare avec moi, ce que je fais, je me dis waouh. Mais ce sont des gens qui font du sport depuis qu'ils ont 12 ans. Moi ça fait 3 mois que j'ai repris, voilà quoi. En fait, on ne peut pas comparer ce qui n'est pas comparable, mais je me dis que je suis plutôt admirative, je suis pas du tout jalouse. Je suis plutôt admirative et je me dis que je ne peux pas me comparer à eux alors qu'on n'a pas du tout le même niveau.

**T'es pas dans une espèce de comparaison négative, où tu te dénigres quoi ?**

Non, du tout. Et en plus, ma sœur fait du triathlon et quand elle voit genre mes performances elle me dit ouais mais c'est génial, moi quand j'ai commencé, je faisais pas du tout des distances comme ça, ou aller à telle vitesse genre c'est super ce que tu fais donc je suis plus soutenue par. Par les personnes du même niveau. Mais sinon si je vais courir avec mon amie bah c'est trop cool parce qu'on a le même niveau et on sait qu'on est on est bonne pour notre niveau quoi. Tu vois ce que je veux dire ?

**Ouais, toi c'est juste une source de motivation le fait de montrer tes données à des proches.**

C'est plus pour moi quoi tu vois. Genre Oh, je me suis améliorée depuis le début, je vais plus vite ou je vais plus loin, bah je suis juste contente pour moi.

**Il n'y a pas ce côté réseau social ou tu veux absolument poster des bonnes données quoi ?**

Non pas trop. Parce que je sais aussi que les personnes qui me suivent sont des personnes bienveillantes qui vont juste me dire Ouah, trop cool, tu t'es bougée, c'est génial. Enfin tu vois. Et ce que j'aime bien aussi sur Strava, c'est que c'est un peu mon petit journal intime, dans les descriptions je mets souvent genre je sais pas moi, aujourd'hui je me suis super bien sentie ou ah aujourd'hui c'était super dur et juste mes copines dans les commentaires, elles mettent oui, mais au moins t'es sortie de chez toi. Enfin tu vois, je partage que je sois bien ou mal, que je sois fière ou pas fière, je partage.

**Oui tu partages tut quoi, jamais tu ne vas pas partager une activité parce que tu trouves que tu as été trop lente par exemple ?**

Oui non je mets tout. Après, si je fais de la corde à sauter une demi-heure, je mets pas quoi.

**Est-ce que si tu performs moins bien et que tu le vois dans les données, ça va impacter ton humeur ou te démotiver ?**

Ça ne m'atteint pas au point d'être triste, découragé ou quoi. Je me dis juste que c'est pelant, tu vois ? Mais de toute façon, si je ne retourne pas courir, ça ne va que faire régresser ou enfin en tout cas je vais pas évoluer donc ça va un peu me saouler sur le moment mais après ça passe vite. Puis, je m'y connais pas trop mais je sais que tout un tout au début tu fais que progresser c'est génial et puis après y a un petit plateau et puis limite tu rechutes un peu et que bah c'est un peu la phase obligatoire par laquelle tu dois passer. Et si on allait tout le temps comme ça en progression alors on serait tous des supers athlètes en un rien de temps, donc oui ça me saoule un peu mais ça n'a pas vraiment un impact sur mon humeur ou tu vois les autres n'en souffrent pas quoi.

**Oui, tu ne perds pas l'envie et le plaisir d'y aller, en te disant que de toute façon ça sert à rien, etc ?**

Non. Et puis aussi ce qui est chouette avec mon cours du lundi et mercredi, c'est que j'y suis inscrite. Enfin, en tout cas le lundi pour l'année donc pour les 52 semaines même jour férié, vacances ou quoi que ce soit. Et donc ça juste, j'ai mis l'argent et je me laisse pas le choix. Là où c'est peut-être un peu plus difficile c'est le vendredi et le samedi, c'est moi qui doit prendre l'initiative de prendre ma voiture à la piscine ou juste prendre le temps parce que genre du vélo souvent je fais 30 ou 40 km et je sais que je vais devoir partir longtemps de chez moi, donc il faut le temps aussi, c'est plus dans ce genre de moment où je pourrais craquer en mode oh ça va me prendre du temps et en plus ça va pas trop en ce moment, mais j'essaye que non parce que si je commence comme ça, alors que ça ne fait que 3 mois.

**Oui, je comprends. Et tu penses que tu écoutes plus ton corps et tes ressentis ou les données ? Quand tu te sens moins bien, tu vas plutôt suivre lequel ?**

Plutôt mon corps parce que c'est pas ma montre qui va continuer à me faire avancer, mais mon corps et surtout ma tête, donc c'est pour ça que j'essaye vraiment de plus trop regarder ma montre en ce moment. Parce que en fait un jour j'ai été vite et j'étais trop contente et puis je me suis dit, j'y vais à fond et je donne tout jusqu'à la maison et tout mais j'étais au bout de ma vie. Du coup il faut vraiment que j'essaye d'écouter mon corps un maximum et parce que c'est pas lui qui va me faire avancer donc ça non, je dirais plutôt écouter mon corps. La montre, ça sert plus de déception ou de joie mais ça ne guide pas à mon rythme quoi.

**Et tu arrives à être satisfaite de toi, même si tu as des mauvaises données, ou alors ce sont les données qui te montrent que tu peux être satisfaite ou déçue de toi ?**

Je dirais moitié-moitié, contente, je le suis toujours parce que j'estime que c'est bien d'être sortie de chez moi. Après, si j'ai fait un temps de merde je me dirais quand même que c'est pas ouf, j'aurais pu faire mieux, etc. voilà quoi. Après, ça dépend aussi du contexte. Genre l'autre jour, je suis allé courir avec ma sœur, on a fait genre 6 ou 7 km, ce qui était incroyable pour moi et genre on a marché à certains moments et c'est elle qui avait sa montre. Donc moi je ne l'avais pas et j'étais super fière d'avoir fait ça même si j'avais marché, j'étais super contente. Et puis quand j'ai vu le temps qu'on avait mis, je me suis dit, c'est pas vrai genre c'est dégueulasse, ça m'a dégoûté alors que j'étais contente de moi de base tu vois donc je dirais un peu les 2. Même si je suis contente et fière de moi, les données peuvent venir diminuer ma joie on va dire.

**Je vois, c'est intéressant ça, le fait que ça puisse atténuer un sentiment qui de base est positif.**

Ouais, voilà, j'ai mes propres ressentis sur ma course, puis les données vont venir les influencer en bien ou en mal quoi.

**Et parfois ce que tu redoutes un peu les données avant de partir faire ton sport ? Par exemple, tu vas déjà te dire que tu auras des données négatives ?**

Non, ça non.

**Oui, toi en soit, le sport c'est avant tout le plaisir qui compte, donc tu n'as pas toujours des objectifs en tête ?**

Oui, non. Et puis moi j'ai pas de gros objectif, je sais pas, ma sœur, si elle veut boucler son triathlon en moins de 02h00 par exemple, oui ça l'importe. Mais moi j'ai pas d'objectif sportif donc j'ai pas vraiment de raison de me mettre une pression avec ça. Je me dis juste tu y vas pour ton bien et voilà quoi c'est plus ça. Je sais pas si c'est moi qui guide ou si c'est la montre qui guide, je dirais que c'est juste une accroche à un détail auquel je peux me référer, mais ce détail prend quand même beaucoup de d'ampleur dans la course je trouve.

**Tu trouves que les données prennent trop de place ?**

Ben j'ai envie de dire, ça dépend des fois parce que y a parfois où je regarde moins ma montre et c'est du plaisir, et voilà. Mais quand c'est plus dur, j'ai tendance à regarder ma montre en me disant bon, ça fait combien de kilomètres ?

**Et est-ce que parfois tu t'es déjà dit que t'aurais meilleur sans ta montre et sans les données justement ?**

Peut-être bien. Peut-être bien, mais du coup je serais triste de pas avoir mon petit résumé genre de la semaine, voir ce que j'ai fait, le résumé de mes séances. Mais je pense que oui, je m'écouterai beaucoup plus sans ma montre parce que malgré tout je veux laisser le contrôle à mon corps, et cetera. mais le fait de voir en direct sa vitesse et tout, tu veux absolument rester au même rythme et tout. Ou justement aller plus vite parce que tu trouves que tu vas pas assez vite. Ça change quand même quelque chose à ta course, même si voilà, après j'ai pas l'impression que ça m'aide. J'ai l'impression que c'est plus un frein limite. Parce que du coup, je suis contente d'avoir le résumé après, mais si je pouvais ne rien voir, bloquer ma montre pour ne rien voir tout le temps de la course et pouvoir la débloquent à la fin et juste avoir les données ça serait bien.

**Oui donc toi les feedbacks t'aiment bien, mais avoir les données en direct ça ne t'apporte rien, ça te dérange plus qu'autres choses ?**

Exact, ouais. Parce que pendant ça me rend pas très service en fait. Après, oui, je suis contente d'avoir le truc, mais pendant à part me perturber et influencer ma course, ça fait rien de bon.

**C'est intéressant ça. Et du coup, avoir ton GSM au bras à la place d'une montre où tu vois tes données, ça serait pas plus pratique pour toi ?**

Ben je me dis que j'aurais pas ma fréquence cardiaque et que c'est plus encombrant en fait, une montre c'est tellement facile. Et après la fréquence cardiaque, c'est vrai que je pourrais m'en passer. Ce qui m'importe plus, c'est vrai que c'est la distance, mais c'est trop pratique d'avoir une montre. Mais tu vois par exemple, quand je vais nager, je dois mettre ma montre en mode waterproof et du coup je peux pas y toucher et donc quand je fais des longueurs et que je m'arrête une minute, mais ça me saoule parce que le chrono continue à avancer et du coup ça fausse mon temps sur mes

longueurs quoi, ça prend en compte les pauses enfin puisque j'ai pas su l'arrêter et ça me saoule. Parce que j'ai l'impression que ça fausse un peu ce que j'ai fait quoi.

**Quand tu vois ou penses que tes données sont erronées, ça t'énerve ?**

Ouais, mais après, je vais jamais changer et tu vois, je trafique jamais. Enfin je sais pas si on sait mais je trafique jamais mais je me dis ah bah nul.

**Ouais, clairement ouais, surtout si t'aimes bien regarder au feedback, si tu sais qu'il est faux, il n'apporte plus rien.**

Oui, voilà. Et ce qui est cool avec Strava, c'est que quand tu t'arrêtes, ça s'arrête aussi, ça se met en pause tout seul et tu ne dois pas chipoter et tout ça, c'est cool ça pour moi, c'est une plus-value parce que j'ai pas besoin de chipoter et je peux ne pas y penser que en vélo et nage c'est pas pareil quoi.

**Oui, ça te permet d'être moins focus sur ta montre et tes données quoi.**

Ouais.

**Tu penses que ta personnalité et tes traits de caractères influencent les effets négatifs que tu pourrais ressentir à cause des données, etc. ?**

Oui, je pense. Parce que, par exemple, quand je vois mon copain qui a pas du tout le même caractère que moi, lui il est plus passif, cool. Les choses se passent et voilà. Moi je suis quelqu'un qui aime le contrôle. Bah lui je pense montre ou pas montre, ça l'intéresse mais bof que moi je pense le fait d'être au contrôle tout le temps mais ça fait partie de mon caractère, qui a envie de voir ma vitesse, ma distance. Enfin tu vois.

**Oui, c'est ton caractère qui fait que les feedbacks tu vas vraiment bien aimer les voir et tout ça ?**

Ouais.

**OK, et est-ce que tu penses que aussi le contexte joue comme ça aussi un rôle sur les effets qu'on peut ressentir ? Donc je sais pas, par exemple, quelqu'un qui va commencer ça parce que il se remet au sport, par rapport à quelqu'un qui utilise une montre parce que il a un marathon de prévu tu vois ? Est-ce que le contexte influence aussi sur les effets ressentis, sur le poids des données, tout ça ?**

Oui, je pense, parce que comme je te disais avant, par exemple ma sœur, je sais que ça importe beaucoup parce qu'elle a des objectifs sportifs. Moi ça m'importe aussi, mais pour d'autres objectifs, dans le sens où moi je fais plus du sport, là pour ma santé et me remettre en forme. Après, peut-être que j'en aurais d'autant plus l'utilité si je me mettais d'autres objectifs sportifs, mais je pense que le contexte joue beaucoup. Quelqu'un qui commence et recommence le sport comme moi, ça tombe, s'en foutrait complètement de ces données puisqu'il n'a pas vraiment de d'objectif. Donc je pense que le contexte modifie quand même l'utilisation de tout ça.

**Bah écoute parfait. Tu as des encore en tête des sujets qu'on n'aurait pas abordé ici ?**

J'ai rien qui me vient en tête comme ça. Non je ne vois rien. Non, je pense pas.

**C'est parfait. C'est que j'ai été complet. Merci d'avoir bien voulu participer à mon interview.**

De rien, pas de quoi. Bonnes vacances et bonne merde.

**Merci, à toi aussi. Bonne chance pour tes résultats.**

## Interview 14 :

**Tout d'abord, quel âge as-tu ?**

J'ai 30 ans.

**Et tu utilises quel type d'appareil pour tracker tes données pour ton activité physique ?**

Alors, j'utilise une Garmin, j'ai aussi des capteurs de watt pour quand je cours, et puis bah aussi Strava quoi.

**Ouais et les watts ? C'est pourquoi ? C'est la puissance comme ça quand tu cours, que tu dégages ?**

Ouais, ça détermine les watts, la puissance, et c'est plus précis que ce qu'offre simplement la montre. C'est vraiment pas mal et en plus moi j'ai fait un test à l'effort et j'ai terminé mes zones suivant les watts, c'est plus précis encore que les fréquences cardiaques. Mes entraînements maintenant se passent en watts quoi. Et la vitesse calculée sur tapis, c'est utilisable pour les courses sur Ravel ou sur piste, mais quand il y a du dénivelé, c'est mieux les watts.

**OK, et ça fait combien de temps que t'as commencé à utiliser des appareils pour tracker justement ton activité physique ?**

La montre j'avais peut-être 17, 18 ans. Donc 12 ans. Et Strava c'est plus récent je dirais que ça fait 7 ans par là.

**C'est plus ou moins quelle fréquence que tu utilises et que tu tracks tes données comme ça pour ton sport ?**

Tous les jours.

**Et c'est tous les jours de la course ou tu vas varier un peu ?**

Je vais aller en moyenne 5 jours par semaine en course à pied, 1 ou 2 fois du vélo, et une fois du renforcement musculaire aussi. Tu ne tomberas pas sur plus accro au sport et aux données que moi je te le dis déjà.

**C'est possible ça. Et pourquoi tu as commencé à tracker ton activité physique ?**

C'est un peu des repères, voir où j'en suis physiquement. C'est surtout ça pour moi. Puis aussi pour montrer un peu aux autres ce que je fais. Il y a l'aspect un peu plus ludique aussi, comme aller chercher des records et des segments, etc.

Puis maintenant, Strava c'est pratique pour aller dans des endroits qui sont empruntés, mais que tu ne connais pas.

**Tu trouves que ça a eu un impact comme ça sur ton activité, ça a permis de te motiver ou de d'être plus performant, le fait de tracker ton activité ?**

Bah déjà un des effets c'est que c'est hyper addictif et que tu deviens accro. En tous cas dans mon cas et celui de mes amis, on se dit qu'on ne serait plus vivre sans et arrêté un jour quoi. Le fait d'avoir des données et ce qu'elles t'apportent et ce qu'elles modifient, bah tu ne sais plus faire sans après en fait c'est simple. Et on devient vite centré là-dessus quoi. Et puis, c'est vrai que ça peut inciter à se blesser parce qu'on va en faire de trop.

**Quand tu dis que ça peut te blesser et en faire de trop, c'est pour quelle raison ? Tu vas vouloir à tout prix avoir des bonnes données même si ton corps ne suit pas ?**

En fait, c'est les effets indirects. Je revoir les données des autres. Tu vas voir qu'un tel fait ça, alors tu vas vouloir faire pareil. Et donc même avec un petit volume d'entraînement, on pense qu'on est capable de battre l'autre alors que pas du tout quoi. Et donc indirectement, les données des autres peuvent créer des blessures.

Après il y a d'autres aspects, Garmin, il dit quand je dois ralentir. Et c'est un bon indicateur, c'est positif aussi. Donc voilà, faut savoir l'utiliser.

### **Ça permet un peu de te canaliser tout ça aussi parfois ?**

Moi je tracke vraiment tout, tout, tout. Même le sommeil par exemple. Et c'est des bons indicateurs quoi. Donc oui si j'ai dormi 4h, je serai déjà que la journée je ne serai pas productif. Donc il y a autant d'aspect positif que négatif quoi.

### **Et du coup, maintenant t'arriverais plus à faire du sport sans les données ?**

Non non, impossible. On est trop accro. Mais aussi grâce aux avantages quoi, ça permet de mettre des repères. Moi je sais que je dois faire 9-10 heures de sport par semaine, bah voilà les données me permettent de mieux planifier et vérifier tout ça quoi.

### **Et si t'es incapable d'obtenir des données pendant une période, ça serait grave pour toi ? Ou tu irais quand même courir par plaisir ?**

C'est la fin du monde, genre. Là je pense sans arrêt à si ma montre est bien chargée, pour être sûr qu'elle soit disponible quand on en a besoin quoi. Est-ce que j'ai mon cardio, est-ce que j'ai mon street ? C'est aussi important que d'avoir la paire de chaussures quoi. Avec moi t'es tombé sur un cas extrême, je te jure.

Genre par exemple, j'ai été à Chamonix le week-end passé, j'ai oublié mon chargeur à Chamonix. Ben, j'ai demandé au boulot chaque fois après des chargeurs, mais je pensais qu'à ça de ma journée quoi, je me disais, je vais quand même courir sans ma montre. Mais sinon je partirais avec mon GSM pour avoir quand même les données mais voilà.

### **Si tu obtiens des mauvaises données après une séance, tu te sentirais comment ? Ça pourrait t'impacter ou ce n'est pas grave et tu passes au-dessus de ça ?**

Ça, je sais bien que sur une séance c'est temporaire quoi. Mais c'est bien parce que moi je prends plus ça comme un repère quoi. Tu as été t'entraîner et peut-être que tu vas moins bien aujourd'hui. Ce n'est pas démotivant, c'est un repère, je le vois plus positivement.

### **Et du coup maintenant tu dirais que quand tu cours, tu fais plus attention à tes ressentis personnels ou aux données ?**

Je regarde surtout aux données. C'est un peu pervers parce que parfois les BPM ils montent plus parce qu'on a un peu moins bien dormi ou la température. Et donc c'est un peu pervers parfois parce que ce n'est pas toujours sûr quoi. Mais moi je me fie trop aux données. Bah j'ai un exemple ici, j'étais à Chamonix. J'ai été faire une course, ben je regardais tout le temps ma montre, et je vais pas me dire, aller je vais ralentir et ça au final, je pensais avoir tenu suivant mes données, mais mes jambes j'ai eu des grosses crampes quoi. Je devrais plus me fier au ressenti, mais ouais c'est un effet pervers c'est qu'on oublie le ressenti.

### **Et quand tu cours comme ça, tu profites encore de la course et du cadre dans lequel tu es, ou tu es vraiment absorbé par les données ?**

C'est vrai que ça diminue quand même, entre quand j'avais pas de montre et avec, ça monopolise du temps. J'ai pris l'habitude de regarder souvent ma montre et je perds le plaisir de l'instant présent. Oui c'est un effet, je me focalise plus sur les données oui. Et aussi le fait que j'utilise beaucoup le GPS, je fais beaucoup mes itinéraires, je le mets sur la montre. Du coup, ça perd un peu son côté instinctif naturel à la course quoi, vu que je suis juste un itinéraire.

**Et quand tu cours, il y a d'office un objectif en tête en terme de données, ou tu vas parfois juste courir par plaisir, sans rien d'autres ?**

Ouais, on va dire qu'il y a peut-être sur 5 séances, il y en a deux qui vont être plus aux sensations, mais en regardant quand même la montre, et 3 où il y a vraiment un objectif, avec des intervalles, etc. Voilà, mais ça, c'est parce que je suis un programme et j'ai des sorties spécifiques quoi. Dans les aspects positifs, c'est que voilà que grâce à la montre, tu peux planifier tout ce que tu veux. Ça me tient super bien quoi. Je suis déterminé à la puissance que je dois mettre telle minute puis telle minute, je dois être comme ça puis.

**Et donc ton programme te dit la puissance à avoir lors de ta course alors ?**

Ouais. C'est plus précis et genre même, je suis dans une côte, ben je sais que je dois être entre ça et ça. Ouais, c'est ça qui est bien. L'entraînement est un peu optimisé quoi parce qu'avant, aux sensations, on ne sait pas autant optimiser.

**Oui, t'es plus efficace quoi.**

Ouais, on rentabilise mieux les séances qu'on effectue quoi.

**Et quand le programme te dit de développer une certaine puissance, tu vas à tout prix le suivre même si tu n'as pas les jambes ? Ou alors, si t'as un jour de moins bien tu vas y aller plus calme, tant pis des objectifs ?**

Ouais ouais non, je vais y aller à fond. Mais aussi la montre pour ton activité, elle te dit quand tu dois te reposer tout ça, c'était positif. Ça se trouve, je cours tous les jours, bah je pourrais dépasser mes limites. Donc ma montre me dit aussi si je peux aller courir ou pas. En fait, j'écoute surtout le programme du coach, quoi, c'est ce qui est au-dessus de tout. Mais après, quand je cours, le ressenti passe quand même avant la montre je pense, mais ouais le programme est ce qui compte le plus.

**Et les objectifs fixés par le programme, c'est toi qui les décide, ou c'est automatique via un coach virtuel ?**

C'est individuel. Chaque semaine, je reçois ma semaine d'entraînement.

**Et donc c'est ce programme qui prime absolument sur tout ?**

Parfois je suis même cramé, même si j'ai une séance, je la fais quand même.

**Quand tu vas courir tes 2 fois semaines plus tranquillement, tu regardes quand même souvent la montre, ou alors là tu n'y fais pas spécialement attention ?**

Je la regarde quand même, mais c'est moins important quoi.

**Tu n'arriverais pas à faire ces séances, calme sans ta montre quand même ?**

Non, non, impossible. Il y a une sorte d'addiction, quoi, je veux dire.

**Et tu partages tes entraînements et tes données sur Strava ?**

Ouais, ouais, je partage tout.

**Et les sorties qui ont moins bien été, tu partages quand même, ou tu ne vas pas trop aimer les partager ?**

Ben en fait, moi je décris rarement ce que je fais en fait, hormis les courses ou bah oui, je mets souvent ma position. C'est vrai que si je suis une mauvaise position, je ne la mets pas. Mais sinon, je raconte pas ce que j'ai fait, comme entraînement et tout ça. Y en a qui raconte chacune de leur séance, et ce qu'ils font. Moi je laisse le mystère.

Mais moi je j'ai pas peur hein, donc je travaille chez Tarkett y a tout le monde qui est sur mon Strava, le directeur, le responsable des ressources humaines. Moi, je m'en fous, je sors 2h le temps de midi, je la mettrai quand même. Ils savent que je dépasse le temps de manger. Tu vois, ça passe, même au-dessus de tout ça. J'ai pas peur de montrer ce que je fais, sachant que c'est dépassé un peu les bords.

**Et donc, t'as jamais peur que ces données-là puissent t'attirer des ennuis ?**

Non mais c'est fou comme le l'application a pris le dessus quand même sur le boulot quoi. Genre parfois ils savent que je pars plus tôt mais tant pis, je suis trop accro et je m'en fous s'ils le voient quoi. C'est à un point où je préfère genre de pas le cacher au dépôt de mon aspect professionnel quoi.

**Ouais t'es vraiment à fond là-dedans, tu as besoin de ça quoi.**

Ouais puis parce que pour moi c'est même aussi d'avoir mes semaines complètes, voir ce que j'ai fait et pouvoir analyser quoi. Donc ouais, avoir mes semaines complètes sur Strava passe avant le boulot limite.

**Ouais et genre maintenant du coup, genre ton activité physique et la prise de données dicte quand même une grosse partie de ta vie ?**

Oui, oui, quand même. Ça a changé la manière de de voir les choses quoi.

**Et genre, ton aspect du sport a changé depuis que tu collectes tes données, ou tu as toujours été comme ça à te pousser à fond, et pratiquer de manière optimale ?**

Euh Ouais, ça a changé. Ça permet aussi de de jauger parce que avant ouais, je sortais 2 ou 3 semaines, je vais aller à fond, puis c'est tout quoi. Mais là si je veux pouvoir faire 5 fois, bah faut que je suive mes données pour savoir jauger. Voilà, ne pas dépasser certaines vitesses parce que si je fais tout à fond, c'est impossible et grâce à ça, ben, je sais mieux canaliser mes séances quoi. C'est des limites. Ouais ça a changé là ce niveau-là dans le sens où j'ai un suivi et tout est optimal quoi.

**Et si à la suite d'une erreur ou d'un bug, tu n'as pas de données sur ton activité, tu vas te sentir comment ?**

Je vais déprimer quoi. Je vais rentrer la sortie en manuel. Ouais, moi je ne supporterais pas quoi.

**Qu'est-ce qui t'énerve le plus dans le fait comme ça de pas avoir les données, c'est pendant l'activité que t'aimerais pas ou c'est après ne pas savoir un peu analyser les performances et tout ça ?**

Ouais, les 2, pendant et après. Ben, j'ai été à l'UTMB, j'ai fait 56 km et après 53, ma montre s'est arrêtée. Alors me je dis pour 3 km, ouais c'est énervant.



### **Je comprends.**

C'est aussi énervant que de ne plus avoir à manger ou à boire.

### **A ce point-là ?**

Oui, limite quand je cours je préférerais ne plus avoir d'eau que la montre quoi.

### **Dans ton activité physique, la montre est ce que tu penses en premier quoi, avant les chaussures, etc ?**

Ouais ouais, c'est clair. Un des aspects négatifs aussi, parfois je regarde trop ma montre et j'en perds de la fluidité dans la course. Je sais pas, y a c'est une descente et j'ai les réflexes de regarder ma montre 4 fois sur 1 km mais je sais pas pourquoi. Tu perds un peu en vitesse et rien à faire. C'est un aspect négatif. Tu perds vite en fluidité tellement la montre prend de la place quoi. Et c'est un truc mental. J'ai été chez un coach mental pour ça. On a travaillé justement à ça, de ne pas regarder la montre quoi.

### **Et maintenant tu parviens à moins regarder ?**

Parfois oui, un peu. Alors il y a des trucs à faire, c'est de lâcher les bras. Enfin, pleins de petits trucs comme ça.

### **Et tu profites encore du cadre et de l'environnement quand tu cours, ou alors la montre et les données retiennent tout ton focus ?**

Ben ça, ça dépend si c'est entraînement ou course aussi. En course c'est difficile de penser à autres choses. Mais je sais pas si tu vois mon Strava d'hier, je fais 3 h mais là j'ai le temps de regarder ce qu'il y a autour de moi. Mais si je vais courir sur le ravel, là je m'en fous, je regarde pas et je pense plus aux données et à courir bien quoi.

### **Est-ce que tu redoutes parfois des données négatives avant même de commencer ton activité physique, genre ça va jouer sur tes émotions et ton humeur avant de démarrer ?**

Bah je m'y attends souvent. Mais je ne redoute pas quoi, c'est bon, je le sais quoi, je le sens aux jambes que pas des jambes de feu quoi.

### **Tu ne stresses pas par rapport à de mauvais résultats ou de mauvais Feedbacks ?**

Non, non, du tout.

### **Ok. Est-ce que tu penses que ton caractère et ta personnalité influencent les potentiels effets que tu peux rencontrer à cause des données ?**

À posteriori, genre je fais une sortie, je vois mes données, ça va m'influencer positivement et négativement. Mais c'est à quel niveau que ça influencerait ?

### **Mais surtout par rapport à ton caractère, est-ce que ça va impacter le poids ou la dépendance aux données par exemple. Si on imagine quelqu'un de très exigeant, bah ses objectifs ils voudraient à chaque fois à tout prix les atteindre, et les données auront un poids plus important quoi.**

Ça influence ouais genre moi j'ai plus un caractère à analyser les choses, donc voilà je prends fort à cœur les données quoi. Mais oui, d'autres personnes vont sûrement aussi être plus influençables par rapport aux données c'est sûr.

**Et donc toi les données, c'est le côté scientifique que t'aimes, de pouvoir analyser l'évolution et tout ça ?**

Ouais, c'est ça, donner des chiffres. Ouais avoir un contrôle quoi. C'est important pour le programme de savoir exactement ce que je fais, à quelle allure, et tout ça. Ouais mon activité est plus optimal et j'aime vraiment ça moi. Au feeling, c'est vraiment impossible d'être aussi optimal. Alors que là, les programmes permettent de pousser, mais aussi de ralentir s'il faut. Et si on respecte un programme et normalement tout passe sans se blesser quoi. Mais si on dépasse, on a des risques et mais pas le fait aussi c'est que ceux qui n'ont pas de programme regarde un peu ceux qui en ont un, et se font influencer alors qu'ils n'ont peut-être pas le même niveau quoi.

**Ouais clairement. Du coup, ça t'est déjà arrivé que à force de trop vouloir suivre les données comme ça, tu finis par te blesser ou quoi ?**

Je ne me suis jamais blessé comme ça non. Mais par exemple si j'avais prévu une sortie de 2h, puis je vois un ami qui a fait 3h, bah je me dis que je ferais bien son tour, et là c'est clair qu'il y a un risque. Après blessé du coup jamais, mais parfois il y a une surcharge parce qu'on regarde ce que les autres font quoi.

**Ben écoute, je regarde si je n'ai pas un peu d'autres questions, mais je pense que j'ai posé les questions que je voulais par rapport aux données liées à l'activité physique. Est-ce que toi tu as encore des idées de sujets non-abordés ?**

Je ne vois pas de trop. Mais oui les données c'est devenu un business et ça va le devenir encore plus. Parce que les gens qui commencent pour le sport, c'est rare ceux qui arrêtent, parce que ça change tout, ça apporte beaucoup quoi. Et ouais moi là mon Street je l'ai acheté 276 euros quoi. Fin c'est une vraie machine à fric.

**Oui, c'est clair. En soit, maintenant, tous les sports de haut niveau, on ne parle plus qu'en data, donc ça viendra sûrement aussi pour les amateurs.**

Ouais voilà, ça va prendre de plus en plus de place. Bientôt je ne serai plus un cas à part.

**Il y a des chances en effet.**

Mais voilà, je vais y aller, mais bonne chance pour ton mémoire.

**Merci, bon week-end. Et merci d'avoir pris de ton temps.**

Pas de quoi, salut.

**Salut.**

**Interview 15 :**

**Pour commencer, quel âge as-tu ?**

Oh là là. Alors j'ai 30 ans depuis 4 ans d'affilée là. Donc 35.

**Et tu utilises quel type d'appareil comme ça, pour ton activité physique ?**

Alors comme appareil, j'ai une montre et j'ai un GPS pour le vélo donc, mais tous les 2 en Garmin. J'ai commencé ça depuis que j'ai mes enfants il y a de cela 4 ans.

**Et tu n'utilises pas Strava ou une autre application pour mettre tes données ?**

Non, alors moi c'est pas du tout ma tasse de thé Strava, moi je ne le fais pas, c'est que pour te comparer aux autres, partager avec les amis, moi, je suis pas fan. Je fais du triathlon et je me suis mis à cette discipline par défaut puisque depuis que je suis papa, j'ai dû mettre de côté mes sports habituels, que sont le ski et le karaté. Du coup je me suis mis à aux entraînements de vélo, de running et natation par la suite parce que je pouvais en faire quand je voulais. Mais du coup les segments, essayé d'être le champion, je m'en fous un peu. Là je fais ça depuis un an, et au final voilà que je commence des compétitions de triathlon.

### **Les données des autres et savoir ce qu'ils ont fait, ça t'apporte rien ?**

Non, je m'en fiche, alors je le fais avec mes amis. On se partage vraiment nos données directement. J'ai Strava quand même pour suivre quelques amis, voir par curiosité leurs performances, mais c'est pas pour essayer de les faire derrière. Je vais utiliser par curiosité, pour voir ce qu'ils ont fait. Mais ça n'empêche pas, sinon après de communiquer directement avec eux. Et puis voilà, on partage le ressenti par Messenger, WhatsApp. Mais voilà, étonnamment, Strava, pas énormément non, c'est pas mon truc.

### **Quelles données t'intéressent le plus toi dans le fait de tracker son activité?**

Alors ça dépend si c'est en vélo ou en running. En vélo, ça va surtout tourner autour des zones de puissance. En running, ça va plutôt tourner autour, évidemment de la vitesse, pour le vélo aussi hein, de la vitesse, mais du pace qui va avec, est ce qu'on peut tenir telle vitesse, avec un pace bas ? Mais c'est surtout ça qui m'intéresse. En course, voilà, on va résumer ça a pace plus vitesse et en vélo pace plus puissance.

### **OK. Et c'est plus ou moins à quelle fréquence par semaine que tu trackes ton activité physique ?**

Alors que je m'entraîne quasiment tous les jours, j'essaie toujours de me trouver une activité par jour, donc disons, c'est 6-7 semaines.

### **Et tu dirais que ça a eu un impact sur ton activité, le fait comme ça de commencer à traquer tes données ?**

Oui, bien sûr. Puisque ça me donne mes objectifs, mes zones de confort et qu'est-ce qu'il faut que je fasse pour pouvoir sortir de ces zones. Alors pour le vélo justement, avec ces zones de puissance, je sais ce que je peux m'autoriser de faire et c'est vrai que si j'ai du vent, pas de vent, une montée, pas de montée, bah la vitesse devient un peu biaisée. Du coup, la zone de puissance prend beaucoup plus de sens.

Pour le running, ça va être pareil, et est-ce que j'arrive à tenir une certaine vitesse si je monte, une autre vitesse si je descends, avec un pace assez bas. Et grâce à ça ben je me donne des entraînements ou je télécharge des entraînements. Et avec ces données que je souhaite suivre, ça influence complètement ces entraînements puisque en fait, je vais complètement les suivre, je vais être dépendant de de cette donnée.

### **Et quand tu as des programmes d'entraînements avec des objectifs, tu vas écouter ton corps assez facilement, ou tu vas quand même forcer pour atteindre tes objectifs ?**

Je vais forcer. Alors, disons plutôt que les entraînements sont des entraînements, les compétitions, c'est autre chose hein ? Donc faut pas essayer aux entraînements d'atteindre les pics qu'on arrive à avoir aux compétitions. Donc un entraînement donné que je n'ai pas réussi à suivre, ça ne m'est jamais arrivé. Mais il y a des jours, en effet, je dois forcer un peu plus parce que il suffit que j'ai mis mon jour de vélo en puissance la veille et le lendemain je me retrouve avec mon test VMA, c'était

pas très intelligent de faire ça donc là je le force mais sinon normalement les entraînements sont largement atteignable.

**Oui, donc en compétition, tu vas forcer mais voilà, c'est logique c'est la compétition. Et aux entraînements juste quand le programme est chargé, pour le respecter il faudra un peu forcer parfois ?**

Oui c'est ça. Sinon les programmes sont pensés pour être atteignables, juste parfois c'est l'enchaînement qui fait que voilà, on est pas dans un grand jour, et il faut puiser pour le suivre. Et moi je le suis jusqu'au bout à chaque fois.

**OK, et pendant ton activité physique, tu vas souvent regarder à ta montre ou tu vas attendre d'avoir fini pour regarder à tes données ?**

Je suis complètement accro à mes données, il faut que je regarde pendant. Voilà.

**Tu n'arriverais pas à faire une séance sans données ?**

Non, non. Alors j'ai mon ressenti et ça marche bien, mais il faut quand même mes données. Alors si je suis en entraînement où c'est un entraînement libre, je sais que je dois faire un pace assez bas et faire 1 h bah écoute si je ne les ai pas c'est pas grave. Mais par contre évidemment si j'ai de la VMA, du 5\*1 km et des trucs comme ça là j'en ai besoin. C'est quelque chose que je dois respecter. Donc là par contre je vais regarder toutes les 30 seconds oui.

**Et quand tu es en phase de préparation avec un programme à respecter, tu profites quand même de ton activité, ou alors tu es vraiment focus sur ta montre et les données ?**

Quand je suis sur des intervalles, je totalement accroché à ma montre, alors que quand je suis sur du volume, donc du libre, là je profite.

**Ok je vois. Et demain, tu irais quand même faire du libre, si tu n'avais plus ta montre, plus accès à tes données ?**

Ah si je dois aller faire du volume, je pourrais aller faire sans ma montre, mais ça va me gonfler puisque si dans ma petite tête je sais que l'activité va être enregistrée et ça va me donner des points de saturation sur Garmin pour tracker mon activité et je sais que je dois rester dans la semaine sur tel nombre de points et ça ne va pas changer ma vie mais psychologiquement ça va me gonfler. Mais sur du volume je pourrais, mais sur un fractionné, je ne vais pas commencer, dans ma tête à compter les secondes où j'accélère, les secondes de repos, etc. C'est juste impossible. En fait les données ont offert des méthodes d'entraînement différentes qu'on ne saurait juste pas faire sans quoi.

**Oui, c'est impossible de faire sans montre et de suivre le programme quoi.**

C'est ça. On devient dépendant de la montre et des données juste parce que c'est impossible sans quoi, ce n'est pas comme s'il y avait une alternative quoi.

**Je comprends ouais. Et si, par exemple, une fois je sais pas, pendant l'activité il y a eu un bug et tu te rends compte après que du coup tu n'as pas les données, ou bien qu'elles sont incorrectes une fois ton activité fini, tu vas te sentir comment ?**

Ça va me gonfler, évidemment, mais juste parce que les données ne vont pas être enregistrées et ça va pas compter dans mes moyennes. Et voilà je prête fort attention à mes moyennes et tout ça. Mais sinon, après l'entraînement que j'ai fait, il est là, donc c'est le plus important malgré tout.

### **Et tu fais du sport par plaisir, ou alors, c'est plus pour atteindre des objectifs et repousser ses limites ?**

Au début, je courais vraiment pour le sport de remplacement, quelque chose pour que je sois en forme, donc j'avais commencé le running, j'avais le vélo avec puis finalement je me suis vu progresser. Je me suis pris un petit entraînement, j'ai encore progressé et même en tant que débutant, j'ai progressé plus vite qu'un débutant normal parce que j'ai toujours fait beaucoup de sport. Donc, au début un peu forcé. Maintenant, je le fais pour le plaisir et aussi un peu par besoin parce que j'ai fait toujours beaucoup de sport. Et puis avec les enfants à la maison, plus le travail, j'ai quand même besoin de pouvoir faire une activité physique sinon j'ai un peu la bougeotte dans mon lit.

### **Un besoin de se défouler un peu ?**

C'est ça.

### **Comment tu te sens si tes données ne sont pas bonnes pendant un certain moment, ou si après une séance tu vois que tu n'as pas été très performant ?**

Alors ça dépend si ce sont des données perso, on va dire que c'est mon pace qui est hyper haut sur une sortie qui devrait être juste du volume et que j'ai galéré, du coup voilà, je vais pas être content. Par contre si je sais que j'ai fait une bonne séance que j'ai, j'ai fait le temps que je voulais et que on va dire l'appli me dit aucun bon résultat dans vos données ou que la séance n'a pas été assez intense pour amélioration. Là c'est bon, je m'en fous complètement. C'est l'application qui déconne. Je sais que j'ai donné tout ce que je pouvais, donc aucun aucune frustration par rapport à ça.

### **Ce qui t'énerve c'est de voir les données trop hautes dans ce cas-ci, ou c'est au fait que ton corps n'est pas à niveau on va dire ? C'est lié aux données ou au fait que ton corps ne suit pas ?**

Après, l'entraînement reste l'entraînement, donc y a pas de raison de ne pas les réussir. Évidemment, il y a des jours où j'ai les jambes un peu moins solides et évidemment le pace va être un petit peu plus haut, mais je le sais parce que, par exemple, la veille, je fais du vélo et c'est bien normal, ça me dérange pas.

### **Et dans ces cas-là de moins bien, tu fais plus confiance à ton corps ou à tes données ?**

C'est, c'est moitié moitié. J'écoute mon corps et s'il faut pousser, je pousse un petit peu plus parce que voilà, je ne peux pas rater un entraînement. Rater parce que j'ai quelque chose d'autre à faire, ça peut arriver, mais ne pas réussir un entraînement, ça m'arrive jamais. Donc j'écoute mon corps, mais s'il faut forcer plus pour X raison, je le fais pour pouvoir vraiment matcher les données à mon entraînement quoi. Mes entraînements sont faits pour être suivis, je n'ai pas le choix, je m'y oblige.

### **Les programmes, tu te les fais toi-même, ou ce sont des programmes en ligne ?**

J'ai une appli qui s'appelle Run Motion et au début, les entraînements sont planifiés et gratuits. Après donc je les suivais et je reprogrammait sur Garmin et tout ce que l'application me donnait pour que je puisse suivre tout ça avec ma montre. Puis j'ai vu que la version payante était à 55€ par an donc si on rapporte ça à la semaine c'est 1€ par semaine. Vu que ça m'a bien aidé à progresser, je paye sans souci ces 1€ par semaine et puis aussi pour que l'application puisse continuer de vivre et de progresser parce que c'est aussi grâce à elle que j'arrive à avoir ces programmes tellement faciles qui me permettent d'envoyer ça sur ma montre et de les suivre facilement. Ouais.

**Et tu trouves comme ça que les programmes étaient bien adaptés à ton profil et tes capacités, ou parfois tu as du forcer pour parvenir à atteindre les différents objectifs fixés ?**

Alors, les objectifs doivent coller ce qu'on demande puisque en fait, les objectifs sont fixés en fonction de ce qu'on demande à l'application. Si on n'a jamais commencé et qu'on demande de faire 01h20 à l'application, elle va faire les entraînements en conséquence hein. Donc faut quand même se fixer un objectif raisonnable et si on voit finalement que chaque entraînement on est complètement à la ramasse, c'est qu'on s'est planté dans l'objectif.

**Et toi tu trouves que ça a bien répondu à tes attentes ? Ça n'a jamais trop poussé ou quoi ?**

Oui, c'est ça. C'est pour ça, du coup, je deviens aussi dépendant de de ma montre à travers les programmes d'entraînement qui me sont donnés derrière. Je trouve qu'ils me permettent vraiment de m'améliorer, donc j'ai besoin de la montre et des données pour les suivre et continuer quoi.

**Ouais, et du coup maintenant tu ne saurais plus faire ton activité comme ça sans tous ces programmes-là, tellement ça t'aide à t'améliorer ?**

Ben, c'est ça puisque la montre, par rapport au programme et objectifs que j'ai donné, me fait des entraînements avec des difficultés crescendo jusqu'à me sentir, on va dire confortable sur le temps que j'ai donné ça, c'est petit à petit. C'est pour ça que de un, il ne faut pas que je me sente en difficulté à chaque élévation. De 2 ben c'est pourquoi suis dépendant. Si tous les mois, mon objectif est que je baisse mon temps de 2 secondes. Bah il faut que j'arrive à travailler avec ça et du coup c'est pour ça que ma petite montre, avec justement ces quelques secondes de plus ou de moins à chaque entraînement bah c'est important.

**Tu penses que le poids et l'importance des données vont dépendre du caractère de chaque personne et du coup varier en fonction comme ça, de la personnalité de chacun ?**

Ça dépend si je vais reprendre mon propre exemple. Donc c'est vrai qu'au début je courais pour remplacement où je faisais du vélo par remplacement, donc tout ce qui était données, je m'en foutais un peu hein. J'étais vraiment sur le pur volume, combien de temps j'avais fait. J'avais fait 2 h, 3 h, 4 h de sport dans la semaine et Regardez, pas forcément le temps que j'avais mis. C'était vraiment juste pour remplacement. Par la suite, ben je me suis pris au jeu et finalement bah je suis devenu un peu plus accro aux données donc je rajoute la puissance, je rajoute le pace, les oscillations etc.

Du coup, pour répondre à ta question directement. Ça dépend des objectifs qu'on se donne. Est-ce qu'on court pour soi ? Est-ce qu'on court pour complément ? Ou encore pour autre chose, hein, vélo, natation c'est pareil. Est-ce qu'on court pour faire une compétition et pour se dépasser, puis finalement, pour moi c'était bah un petit peu de tout, comme remplacement, complément. J'ai pris goût, je me dépassais et puis maintenant lorsque je le fais des compétitions, je regarde plus le temps que je me donnerais pour me dire, est-ce que je vais le finir maintenant ? Maintenant c'est bien sûr, je vais le finir. Maintenant, je vais regarder le classement et c'est grâce à ces programmes et à ces quelques secondes que je peux me dire je peux target telle place. Et qu'avec les années je me vois progresser quoi.

**Et ce sont les données qui t'ont amené comme ça de passer de sport de remplacement jusqu'à la compétition, ou c'est plus ta mentalité ?**

Là, ça c'est ma tête qui m'a amené là. La montre m'a aidé à performer. Mais cette volonté de progresser, c'est soi-même l'envie. Et la montre va nous aider avec les entraînements adaptés pour réussir.

**Et tu penses que le contexte joue aussi un rôle du coup sur les effets positifs ou négatifs, qu'on peut ressentir en trackant son activité ?**

Il y a moins de buts si c'est juste aller courir une fois dans la semaine, on sait qu'on veut juste courir 1 h. On n'a peut-être pas forcément besoin de montre là pour le coup, juste une application avec le GPS sur le téléphone donnera les données nécessaires. Dans ce cas, les données ne seront pas très importantes quoi. Mais à partir d'un moment donné, si tu veux performer, les données deviendront nécessaires et auront plus de poids, fatalement. Donc je pense que plus elles seront importantes à tes yeux, suivant ce que tu fais, plus elles prendront du poids et de l'importance. Et donc leurs effets, aussi bien positifs, que négatifs seront plus grand.

**OK, très bien. Bah écoute, moi je pense que j'ai un peu posé les questions que je voulais te poser, justement est-ce que toi t'as des sujets concernant ton utilisation auxquels je n'aurais pas pensé et qui viennent en tête pour par rapport à l'usage que tu en as, et cetera pour ton activité physique ?**

Non, voilà pour moi en tout cas j'avais pas de de remarque, de questions supplémentaires par rapport à ce que tu m'as demandé. Tu as bien préparé ça en tous cas.

**Merci. Mais écoute parfait alors c'est ici que se finit l'interview. Un tout cas un grand merci d'avoir pris de ton temps.**

De rien, avec plaisir. Remets le bonjour à ta sœur et dis-lui d'utiliser une Garmin, c'est bien mieux.

**Je lui dirai, pas de souci. Bonne fin de journée.**

Oui, salut. A toi aussi.

**Interview 16 :**

**Alors tout d'abord, quel est ton âge ?**

23 ans.

**Et tu utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

C'est Garmin, une montre Garmin.

**Et tu utilises aussi Strava, pour publier tes données, etc ?**

Ouais, je fais d'abord sur Garmin et puis ça transfère sur Strava.

**OK, et ça fait combien de temps que t'as commencé à tracker tes données pour ton sport ?**

Je dirais 2 ans plus ou moins.

**Et c'est à quelle fréquence par semaine ?**

Bah si c'est que de la course, j'y vais entre 2 et 3 fois semaine mais là pour le moment je fais du vélo en plus, du coup on va dire Bah 5 trucs de sport par semaine.

**Ok, c'est quoi comme données qui t'intéresse le plus comme ça dans le fait d'avoir une montre, tu regardes quelles données particulièrement ?**

Euh, je dirais la vitesse, la fréquence cardiaque, oui plus l'allure et la fréquence cardiaque. Et puis le nombre de kilomètres quoi.

**Et c'est quoi la raison pour laquelle tu as commencé à utiliser une montre et à tracker tes données ?**

Bah comme je me suis mise à courir, je me suis dit que ça pouvait être bien de voir le nombre de kilomètres que je faisais. C'était plus facile avec une montre qu'avec le téléphone.

**Et avant tu étais déjà sur Strava, ou tu as commencé en même temps que la montre ?**

Mais au départ je faisais que avec mon téléphone sur strava et puis bah là-dessus j'ai vu que je continue la course, je me suis dit que je pouvais m'acheter une montre quoi que ça valait la peine.

**Et t'as l'impression que ça a eu un impact sur ton activité physique comme ça le fait d'avoir une montre et de commencer à te tracker ?**

Je pense que ça m'a motivé plus ouais parce que vu que je vois le nombre de kilomètres, en combien de temps je le fais, bah je me dis allez la prochaine fois, faut que je m'améliore et c'est une motivation quoi.

**Et tes données, tu y regardes pendant l'activité ou seulement après avoir fini ?**

Je pense que je regarde pendant et après les deux.

**Et tu réagis comment pendant que tu cours en cas de mauvaises données ?**

Ouais ça va impacter parce que si vois que je ne vais pas assez vite, je vais d'office vouloir aller plus vite quoi.

**Même si tu ne te sens pas au top, que tu n'es pas dans un grand jour ?**

Ben ça dépend des jours. Si je sais que j'ai pas été courir plein de fois et que j'ai envie de me donner, là même si j'ai pas les jambes, j'essaye de faire le max. Si je sais que bah la veille j'ai été faire 40 km de vélo, je vais me dire de faire cool et puis tant pis.

**Et quand tu vas le faire plus cool, tu vas quand même regarder ta montre voir ton allure, ou alors tu arrives à complètement lâcher les données ?**

J'essaye de ne pas là regarder mais je la regarde un peu quand même. D'office je vais jeter un coup d'œil dessus, ça je n'arrive pas à m'en empêcher quoi.

**Tu fais toujours ton sport avec ta montre ?**

Je vais à chaque fois avec mais s'il fallait vraiment y aller sans, voilà j'irais sans quoi. Mais c'est clair que ça ne serait pas pareil.

**Tu irais quand même courir si tu n'avais pas tes données quoi ?**

Oui, si par exemple ma montre se casse, j'irais courir, mais voilà, c'est toujours mieux de l'avoir.

**Ouais, donc si ta montre se cassait par exemple, tu irais encore courir, pas grave si tu n'as plus tes données ?**

Ouais, si je continuerais, je m'en rachèterais une nouvelle directement parce que j'aime bien avoir les données, mais je continuerais quand même à y aller parce que j'aime ça de base quoi.

**Tu veux dire quoi, par c'est toujours mieux ?**



Bah de pouvoir savoir ton allure, ta distance, ton temps, etc. Ne pas être dans l'inconnu quoi.

**Tu as déjà rencontré un bug ou quoi, qui fait que tu n'as pas obtenu de donnée, ou en tous cas erronées ?**

Ou quand j'avais mon montre avant, ça m'est arrivé une fois.

**Et c'était quoi ton sentiment à ce moment-là ?**

Ben elles étaient meilleures donc voilà, mais sinon bah je serais pas te dire c'est pas arrivé dans l'autre sens. Mais après voilà, disons que c'est un peu frustrant, parce que même si elles étaient bonne, bah elles étaient fausses donc ne valaient pas grand-chose quoi.

**Et après ton activité, tu regardes beaucoup à tes données ?**

Je regarde vite fait, mais si je m'ennuie parfois, je vais regarder l'analyse sur Strava un peu voir mes performances et tout ça, gentiment quoi.

**Et tu regardes, que ce soit vélo ou à la course, les mêmes données ?**

Ouais, je regarde l'allure. Puis à vélo je regarde plus à la vitesse. Sinon le dénivelé aussi j'aime bien regarder après, c'est assez intéressant.

**Et ça t'arrive parfois d'avoir peur de regarder tes données avant même de commencer l'activité ?**

Non, pour ça, ça va encore. En soit, quand je vais faire du sport, je suis contente parce que je sais que c'est bien, je ne pense pas spécialement à un objectif à ce moment-là.

**Tu cours par plaisir plus toi, ou tu te fixes quand même des objectifs et c'est ça qui te plait ?**

Ben parfois, j'ai des objets. Avant, on faisait des entraînements pour les 20 km de Bruxelles, donc là c'était ça, mon objectif était de suivre le programme qu'on nous faisait. Mais sinon là par exemple, pour le moment il y aura le semi-marathon mais dans longtemps donc là j'y vais pour garder une condition physique quoi.

**Et, quand tu es en phase d'entraînement pour un semi-marathon, les données prennent plus d'importance pour toi, que quand tu vas courir juste pour garder la forme ?**

Ben en vrai, on fait des trucs dans des séances de groupe, donc je ne sais pas trop dire vu qu'on court ensemble. Mais quand on fait des sorties longues, je me dis allez, il faut que je sois pas en-dessous de ce temps-là. Bah sinon, quand on fait des sorties en groupe, je ne fais pas trop attention c'est plus quand je vais courir vraiment toute seule que là je me mets des objectifs.

**Et tu te fixes des objectifs toi-même que tu arrives à atteindre, ou parfois ils sont trop durs ?**

Bah je fais progressif, donc j'arrive plus ou moins à chaque fois à les atteindre, mais c'est parce que je sais que je serais pas faire des trucs de fou, du coup. Bah je me mets des petits objectifs petit à petit et je vois la différence entre maintenant et quand j'ai commencé à courir quoi.

**Et tu peux observer tout ça sur Strava, ta progression, etc ?**

J'ai Strava gratuit, mais là je ne sais pas pourquoi ils ont fait un truc où t'as la version payante, gratuite pendant un mois, donc là pour le moment je vois un peu ma progression mais avant je la voyais pas.

**Et tu réagis comment si tu observes que tu ne progresses pas ?**

Si je stagne et que je vois que je suis dans une moyenne où je suis contente, ça va. Mais si je vois que je stagne et que je trouve que je vais passer vite bah là ça peut m'ennuyer un peu oui.

**Et ça peut te décourager de voir des données négatives comme ça ?**

Ah bah justement, ça me donne plus envie d'y retourner comme ça je m'entraîne encore plus quoi et comme ça je pourrais peut-être arriver à mon objectif.

**Ouais, ça va plus te booster à retourner courir et tout ça.**

Ouais pour réussir l'objectif que je m'étais fixé.

**Est-ce que pendant la course, tu t'es déjà dit que tu ne profitais pas assez de l'instant présent, et que t'étais plus focus sur les données ?**

Ben ça, je me le suis déjà dit ouais. Mais pas à chaque fois, hein, mais ça arrive que je me dise, bon, là faut que j'arrête de regarder ma montre, je ne profite pas assez de la sortie, toute mon attention est sur les données quoi.

**Et c'est dans quel cas que tu as tendance à regarder trop ta montre et tes données ?**

Quand j'ai l'impression de pas avancer, je la regarde souvent pour me rassurer, ou voir que effectivement je n'avance pas.

**Et souvent, ça te confirme que t'avances pas ou parfois tu te trompes dans ton ressenti ?**

Oh bah c'est déjà arrivé dans les 2 cas. Si ça me confirme que je n'avance pas, j'essaye de pousser un peu. Et sinon, si je suis une bonne allure, je me dis, Ah bah, tant mieux.

**Et ça peut impacter un peu ton moral pendant la course si tu vois que t'avances pas alors que dans ta tête ça allait?**

Oui, ça pourrait un peu l'impacter. Je me dirais, mince je dois aller plus vite, et du coup je ferais un effort pour aller plus vite. Mais si je sens que je suis déjà à fond, la ça m'embête parce que ça veut dire que je ne sais pas faire mieux alors qu'en temps normal si.

**Tu te sens comment dans ces cas-là ?**

Bah pas énervée mais je sais pas comment dire, on va dire déçue et du coup je veux me donner encore plus pour y arriver, donc ça me rebooste quand même. Je n'ai pas trouvé le mot exact.

**Ouais enfin t'es un peu frustrée tu dirais ?**

Ouais, voilà. Et du coup, le reste de la course je vais essayer de faire mieux, mais je vais beaucoup y penser et moins profiter du moment quoi.

**Et tu partages tes données sur strava, toi tu disais ?**

Ouais Ouais, ceux qui sont abonnés à moi peuvent les voir quoi.

**Et tu regardes aussi du coup celle des autres ?**

Moi, ça m'arrive, je regarde la sortie qu'ils ont faite, mais je ne vais pas forcément analyser leur truc quoi.

**Et u ne vas jamais te comparer aux autres, ou essayer de faire aussi bien que les autres ?**

Bah par exemple, des filles que je sais qu'elles vont plus ou moins à mon allure si je vois qu'elles sont font un record comme ça je me dis allez faudrait que j'arrive à faire ça aussi.

**Et est-ce que parfois tu vas forcer pour performer mieux qu'elles ?**

Oh bah si je force c'est pour battre mon record à moi. Ou alors, si on est en train de faire une course, bah je force pour les rattraper en voyant qu'elles sont devant mais sans regarder la montre quoi à ce moment-là, quand t'es dans une course, tu vois qu'il y a quelqu'un devant, tu veux le rattraper, voilà.

**Je vois, et tu fais attention un peu records sur les segments et tout ça toi ?**

Ouais, parce que là, pour le moment, on reçoit des mails quand quelqu'un nous prend notre records si on est premier et là j'ai vu qu'on avait pris un des miens, je me suis dit, allez faut que j'aïlle le refaire pour essayer de le reprendre.

**Et si tu n'arrives pas à reprendre un segment ou battre un record, tu te sens comment ?**

En vrai, je m'en fous si je l'ai pas ce n'est pas grave, c'est juste un peu compétitif comme ça, c'est drôle, mais si je l'ai pas je ne vais pas faire un scandale, je crois.

**Tu vas parfois essayer de battre un segment, même si tu ne te sens pas hyper bien ?**

Si je ne me sens pas hyper bien, je me dis que c'est pas grave, j'irai une autre fois.

**Et tu feras une sortie exprès axée sur le segment ?**

C'est plutôt si je passe par là, j'essaie de le prendre et voilà.

**Et tu es plus à écouter ton corps et tes ressentis ou tu vas te fier aux données et si tu sais que tu tiens une allure habituellement, tu vas vouloir la tenir absolument ?**

Bah en vrai ça, ça dépend un peu, mais là ces derniers temps vu que j'ai eu une douleur pendant longtemps au tibia, je me suis dit, bon bah tant pis, il faut que je calme un peu et je vais plus écouter mon corps que la montre justement. Mais avant, je dirais que j'écoutais plus la montre et là maintenant, bah j'essaie de faire plus attention parce que je n'ai pas envie de me blesser vraiment quoi.

**Et tu t'es blessée à cause d'une surcharge ?**

Bah j'avais fait un triathlon et je pense que j'ai fait beaucoup d'entraînement d'un coup parce que j'avais le triathlon et la semaine d'après les 20 km de Bruxelles et du coup je pense que c'est ça qui a joué. Après j'ai essayé de diminuer un peu et là j'ai repris progressivement et j'ai fait plus de vélo que de course comme ça, ça impacte moins aussi.

**Et maintenant, à cause de cette blessure, tu essayes de faire plus attention à ton corps et moins aux données ?**

Ouais bah disons que j'ai recommencé à recourir doucement, y a 2 ou 3 semaines, du coup là j'écoute encore fort mon corps et puis je pense que après je me donnerai plus mais vu que c'est le début voilà, j'y vais relax.

**Et donc, quand tu veux te donner plus, tu auras tendance à écouter plus les données et moins ton corps ?**

Avant oui, mais à mon avis, maintenant, je ne ferai plus comme ça. Je vais essayer de pousser en écoutant le corps, mais sinon c'est vrai que c'est facile de pousser en fiant aux données parce qu'on

sait vers quoi on va. Le ressenti, c'est pas régulier, alors que si on pousse pour une allure, avec les données bah on sait si on y arrive ou pas.

**Et parfois, si tu as un objectif d'allure, tu vas aussi te freiner si tu vois que tu cours plus vite, même si tu te sens bien ?**

Bah si je sens que ça va bien, je resterai à l'allure. Si j'arrive à aller plus haut tant mieux donc je continuerai quoi.

**Je comprends. Quand tu disais que tu partageais tes données, tu le fais même si elles sont moins bonnes ?**

Ben je me dis que ça arrive à tout le monde, donc voilà. Mais c'est vrai que ça m'est déjà arrivé de de la mettre en privé. Donc il n'y a que moi qui peux la voir si c'est trop nul.

**Et genre, pourquoi tu la mets en privée quand tu trouves ça nul ?**

Parce que je ne sais pas, je me dis c'était vraiment nul, je n'ai pas envie qu'on voit ça. Ouais, je pense, c'est plus le regard. Alors même si je me dis bon, ils vont s'en foutre les gens, mais c'est pour moi. Je me dis c'est nul, je n'ai pas envie qu'on la voit.

**C'est un peu l'effet réseau social, genre la pression du regard des autres et tout ça ?**

Oui, sûrement. Je ne sais pas trop. Mais oui, je n'aime pas que les gens voient mes mauvais résultats. Je fais des trucs bizarres parfois, je sais.

**Je comprends, c'est normal. T'as besoin des données pour être satisfaite de ce que t'as fait ou pas spécialement ?**

Ben ouais quand même, parce que j'aime bien me dire ah bah j'ai fait tel temps pour faire autant de kilomètres et si je le sais pas, ben je serais frustré de pas savoir et je me dirais bon je sais pas même pas si j'ai bien couru quoi.

**Si tu penses avoir bien couru, tu es fière de toi, et tu t'aperçois à la fin qu'en fait t'as pas hyper bien performée ?**

Bah je pense que ça peut diminuer la satisfaction. Parce que, si tu vois des mauvaises données, d'office tu seras moins satisfaite, c'est plus difficile de l'être.

**Donc ça peut augmenter la satisfaction comme ça peut la diminuer quoi.**

Si c'est positif, bah je vais me dire que c'était top. Et après, bah oui si les données sont négatives, je vais me dire, mince c'est hyper nulles.

**Je comprends. Tu penses que ta personnalité influence les effets et le poids que peuvent avoir les données ?**

Bah c'est le fait que j'aime bien toujours bien faire les choses quoi. Si je le fais pas correctement, bah dans la vie de tous les jours quoi, si je ne fais pas les choses correctement, je suis jamais vraiment satisfaite et du coup je crois que c'est ça qui se reporte là-dessus, que si je fais pas une bonne allure ou que je fais pas ce que je voulais faire comme allure à la base, je serais pas satisfaite non plus.

**Ouais, t'es un peu perfectionniste comme ça ?**

Ouais, voilà.

**Et pareil, mais cette fois-ci, tu penses que le contexte joue un rôle ? Par exemple quelqu'un qui réalise un régime ou par rapport à quelqu'un qui fait énormément de sport ?**

Bah du coup je pense que c'est pas forcément le contexte qui va jouer là-dessus, parce que y en a comme tu dis pour le régime bah ils vont voir que ce n'est pas ce qu'ils veulent bah ils vont vite être démotivés, alors que d'autres ça va encore plus les booster à bosser encore plus quoi. Et certains, vont vouloir toujours suivre une allure ou une autre donnée qu'ils se fixent, pendant que d'autres seront moins influencés.

**Donc tu penses que c'est quand même le caractère qui joue, que pour un même contexte, les personnes vont voir les données différemment ?**

Bah d'après moi oui après j'ai peut-être pas raison, je ne sais pas.

**Non mais toute façon, c'est un avis, il ne s'agit pas d'avoir tort ou raison.**

**Mais, je pense avoir parlé avec toi de ce que je voulais parler, tu as encore des sujets qu'on n'aurait pas vu ensemble maintenant par rapport aux données pendant ton activité physique ?**

Là, je n'ai rien. Si quelque chose me revient, je reviendrai vers toi te le dire, mais là je ne vois pas.

**Ok, parfait. Merci bien. Bonne journée.**

Oui, à toi aussi. Salut.

**Salut.**

**Interview 17 :**

**Tout d'abord, quel âge as-tu ?**

J'ai 33 ans.

**Quel appareil tu utilises pour ton activité physique ?**

J'ai une montre Garmin pour une mon GPS.

**Et tu l'utilises à quelle fréquence ?**

Autant de fois que je cours.

**Et par semaine, tu dirais que ça fait combien de fois ?**

Non j'essaye, j'essaye d'aller une fois ou 2 par semaine.

**OK, et ça fait combien de temps que t'as une montre connectée pour tes données ?**

Je l'ai achetée, je crois que c'était le COVID en 2020. À mon avis, c'est 3 ans.

**Et c'est quoi les raisons qui t'ont poussé à acheter une montre, et à collecter tes données physiques comme ça ?**

Alors euh, bah y avait déjà pour un peu savoir la distance que tu courrais et tout ça, ton allure et tout, moi c'était surtout parce que ça m'embêtait d'aller courir en été avec mon GSM. Du coup, c'était surtout pour remplacer le GSM et comme je cours avec de la musique, ben là j'ai cherché une montre où je pouvais stocker de la musique dessus.

**OK, et tu utilises aussi Strava pour mettre tes données ou pas ?**

Ouais.

**Et tu postes à chaque fois tes données sur Strava après chaque sortie ?**

Ouais c'est ça. En gros j'utilise Strava parce que avant quand j'avais pas la montre j'utilisais mon GSM et du coup j'ai commencé à utiliser Strava, maintenant c'est plutôt pour voir mes anciennes données, ben j'ai continué sur Strava quoi.

**Tu regardes tes données pendant ta course via ta montre ?**

Je regarde quand même de temps en temps pendant, mais sans plus quoi.

**Et après avoir couru tu vas plus les regarder pour les analyser, etc. ?**

Ouais si, bah si c'est un tour que j'ai déjà fait. Je vais un peu regarder genre, tiens, la dernière fois j'avais 30 minutes, aujourd'hui j'en ai mis 25, tu vois. Ou inversement parfois quoi. Je regarde un peu le battement. Même si, à mon avis, comme je mets pas le truc que tu mets sur ton torse, ça doit pas être super précis, mais je regarde un peu par rapport à ça. Je pense que c'est quand même un bon indicateur quoi. Si t'as gardé la même distance et le même temps, mais que tes BPM vont diminuer de 10 bah c'est que tu commences à être plus à l'aise et tu le ressens.

**Donc si tu vois comme ça pendant la course ou après que t'as eu un peu des données négatives et t'as pas bien couru, tu te sens comment par rapport à ça ?**

Par rapport genre à l'allure ?

**Oui, ou même si tu observes que sur un même tour, ta fréquence était plus haute que d'habitude. Juste si tu observes des données moins bien qu'espérées.**

Bah ça dépend de l'objectif que j'ai sur le moment même quoi. Si je recommence tout juste la course, c'est normal que j'ai pas des bons résultats en vrai. Y a 2 3 mois, c'était le semi-marathon de Namur et du coup là je courais un peu plus et j'avais un petit objectif de temps. Du coup j'essayais de regarder un peu où j'en étais par rapport à l'objectif. Donc là, les données étaient plus importantes, et donc bah elles déçoivent beaucoup plus quand elles ne sont pas bonnes.

Je regarde pas tant que ça les données. Et c'est limite si je préfère pas courir sans tout ça au final vraiment. Parce tu cales vite une distance à faire ou une allure à tenir. Alors que si tu y vas sans faire attention, bah en montée t'iras peut être moins vite, parfois tu vas accélérer, et au final genre l'autre fois j'avais couru 2 fois plus parce juste je profitais quoi. J'avais pas fait un chrono incroyable ouais j'ai 1000 fois préféré courir sans et voilà. Alors pas de prise de tête et justement, je me mets jamais dans le rouge et c'est vraiment juste des courir pour se défouler. Tranquille, quoi.

**Et t'expliques ça comment, le fait que les fois où tu prends le plus de plaisir, c'est quand tu ne regardes pas aux données ?**

Ben parce que du coup je cours moins vite et moins tu cours vite, et moins t'es dans le rouge et puis du coup la tu cours pas par objectif, mais juste par plaisir de courir. Alors qu'en général c'est vrai que je regarde un peu, et c'est vrai, même si je veux courir tranquille, si je vois que je suis à moins de X kilomètres/heure je me dis à la fin je vais quand même accélérer pour augmenter tu vois, c'est bête quoi. Alors que je te dis, je sais que si je ne regarde pas à l'allure, etc., je vais avoir bien meilleur quoi niveau plaisir. Mais voilà parfois il faut quand même courir par objectif. Mais du coup j'arrive rarement à courir juste par plaisir sans les données je ne sais pas pourquoi.

**Et donc les données t'enlèvent un peu de ton plaisir ?**

Ouais. Après c'est pas un oui catégorique parce que je fais pas attention tout le temps, mais j'aurais plus tendance à accélérer un petit peu, même à mon avis un peu inconsciemment que je sais que y a moyen que je fasse encore 5% en plus, bah je vais le faire. Alors que sans donnée, je vais rester au rythme qui me convient le mieux quoi.

**Et tu sais t'arrêter à un nombre pas rond, où même si t'as plus envie de courir, tu vas aller faire les mètres restant pour franchir un cap ou quoi ?**

Déjà, je suis tiquée avec les trucs pairs et tous ces trucs-là, donc faut m'arrêter à un truc pair. Ouais si je sais que je suis à 5 km 600 bah je vais aller faire un tour du quartier en plus pour faire 6 km tout.

**Donc, même si t'es fatigué et que t'as pas envie, tu vas faire les mètres pour atteindre ce petit cap ?**

Ouais, il reste toujours un peu de marge, tu sais bien. Quand t'es une athlète de niveau, il te reste toujours un peu de pourcentage. Non, mais en vrai je cours rarement vraiment à fond en mode vouloir me mettre dans le rouge. Du coup, c'est vraiment rare. A part quand j'ai fait justement le semi-marathon, là il ne fallait pas me taper 1 km de plus parce que je crois que je me suis pas entraînée assez et c'était quand même vraiment dur. J'avais jamais couru plus de 14 ou 15km je crois et je me suis dit ouais chill mais au final c'est quand même chaud. Mais sinon je vais très rarement dans le rouge. Je saurai faire 500 M en plus.

Juste une fois, c'est arrivé que je me mette vraiment dans le mal pour battre une pote. C'était un jeu entre nous de battre le record de l'autre, et du coup à chaque fois on battait l'autre on s'envoyait des messages et on s'insultait pour rire quoi, c'était une petite compétition. Et du coup, une fois, pour la battre, j'ai vraiment été très loin et à la fin j'en pouvais plus. Mais là j'étais parti courir que pour ça quoi. Et si j'avais fait moins bien je ne lui aurais rien dit du tout. Mais là ouais j'avais beaucoup trop poussé, mais c'est arrivé qu'une seule fois. Y avait zéro plaisir, quoi, vraiment.

**Et t'as réussi à le battre ?**

Tu me poses vraiment la question ? Bien sûr, que j'y suis arrivée, mais si demain je réessaye je ne sais plus jamais marcher je pense.

C'est des petites gamineries. Voilà, c'était plus en mode blague et pour l'embêter quoi. Mais moi sur Strava déjà au début, je m'étais mise en genre privé. Et je ne me suis pas connectée avec Facebook pour pas que tout le monde puisse voir mon profil et m'ajouter. Là, de base je n'avais personne, puis avec le temps j'avais un peu commencé à ajouter des personnes mais je m'en fous un peu en vrai. Puis, là de base mes courses étaient en privées, et donc même maintenant je pense que certaines sont encore en privées, et je m'en fous. Je m'en fous que les gens voient mes courses, j'ai rien à prouver quoi.

**Et les données des autres ne t'intéressent pas non plus ?**

Non, pas spécialement. J'ai eu ce débat là avec un pote justement et on se disait que Strava, il y avait l'effet réseau social et des effets de pression et tout ça. Mais après moi, je pense que c'est aussi utile si tu ne regardes qu'à toi. Tu peux voir et analyser, je trouve ça bénéfique quoi.

Après, le fait de ressentir la pression des autres, va te pousser à aller courir quoi. Donc si au final ça permet de faire du sport, même si de base c'est mal parce que ça te stresse et ça peut te mettre mal, bah au moins tu cours quoi.

**Ouais, il faut juste que la compétition reste saine quoi.**

Ouais, voilà, moi avec ma pote, maintenant elle m'éclate, elle court mieux que moi, et quand je vois ses données, bah génial pour lui, tant mieux quoi. Je vais pas être jalouse ou rageuse.

**Tu vas jamais te dévaloriser par rapport aux performances des autres, par exemple ?**

Non, juste parfois toi tu fais 5km à fond, t'es dans le rouge, t'as mal partout. Puis t'as une pote tu vois qu'elle fait mieux sur des distances beaucoup plus longues en étant tranquille. Bah, là ça fait un peu mal, t'es juste déçue de toi, en mode je suis hyper nulle, mais tranquille je suis fière de ce que je fais et de ce que les autres font aussi. Le plus important c'est de sortir courir quoi.

**T'es pas non plus dans une compétition négative quoi ?**

Non, non. Je trouve ça plus utile qu'autre chose quoi. Si parfois, si t'es pas motivé, ça va peut-être motiver un peu plus à y aller, mais en général, quand j'ai décidé de courir, c'est parce que j'ai envie. Moi j'aime bien, il y en a ils vont juste courir pour perdre du poids parce qu'il faut faire du sport, machin moi j'aime bien.

**Ouais je vois, toi la course c'est un plaisir, tu ne te forces pas ?**

Non, moi c'est clairement pour le plaisir, pour faire du sport parce que Ben j'ai arrêté le foot et si je fais pas ça, je vais devenir un flanc quoi.

**Et les données ont changé ta manière de voir ton activité physique ?**

Bah, quand je cours parfois je disais que je préférerais moins à cause des données. Mais en soit, la course est un sport de progression et les données permettent de visualiser ça. Donc, dans un sens, tu prends du plaisir différemment quoi.

Et du coup, c'est plus un sentiment agréable, en mode tu vois tu dis, voilà je reprends, ça fait un mois, tu te dis y a un mois le même le même trajet je me rappelle que là j'étais dans le rouge et je n'arrivais pas alors que maintenant j'ai fait tranquille et j'ai amélioré mon temps de 3 Min. C'est de la satisfaction personnelle quoi.

**Et tu as besoin d'avoir des preuves grâce aux données pour avoir de la satisfaction personnelle, ou tu arrives à être satisfait par toi-même ?**

Non, pas du tout. C'est vrai que je cours plus jamais sans montre tu vois parce que j'aime bien quand même avoir un truc, mais je pense, je pourrais prendre autant voir même plus de plaisir sans quoi. Mais juste que savoir que tu évolues bah c'est gratifiant, et puis je pense c'est plus facile pour évoluer quoi.

**C'est plus aussi le côté pratique dans la montre qui t'attires ?**

Ouais, c'est ça. Parce que du coup, j'ai vraiment choisi une y a pas si longtemps que ça où je pouvais stocker des données pour la musique. Du coup j'ai choisi une montre typique pour ça.

**Et maintenant, tu irais courir sans données quand même ?**

Ben je ne sais pas, je suis en train de me dire que j'irais quand même sans et en même temps je me dis que je ne sais pas si je le ferais vraiment.

Je pense que je pourrais le faire. Mais je sais qu'après, je serais bien frustré de ne pas savoir mon allure et la distance que j'ai fait quoi. Disons que je ne suis pas accro, mais ça reste un plus quand même après la course de savoir ce qu'on a fait.



**Oui, je comprends, c'est frustrant de pas savoir combien tu as couru, puis tu peux penser avoir couru alors que pas du tout, et inversement.**

Oui, puis même sans avoir d'objectif c'est dur de progresser en fait si ne t'as pas de données. Tu ne sais pas si tu as bien fait ou pas, donc ne pas savoir si tu progresses ou régresse ce n'est pas possible quoi.

**T'es plus à écouter ton corps ou les données quand tu cours ? Tu pourrais parfois forcer pour obtenir certains résultats ?**

Non, je me fie fort aux sensations moi hein. Après, en général, j'ai quand même en moyenne souvent la même allure, et j'essaie de la tenir. Mais si je sens que ça ne va pas, jamais je force pour rester à du 11 ou 12km/h.

**Et si tu es satisfaite de toi après ta sortie, mais que tu te rends comptes que les données ne sont pas hyper bonnes, ça va venir atténuer ta satisfaction ?**

Non, je suis quand même contente parce que même si ce n'était pas ouf et que j'ai couru comme une patate, bah je me dis qu'au moins j'y ai été. Donc non je reste contente de moi, j'ai su me motiver à y aller et c'est ce qui compte.

Enfin, je me dis quand même, c'était mauvais, mais souvent je le sais déjà pendant la course, donc voilà quand c'est fini je ne râle et je me dis c'est bien j'y suis allé. C'est plus pendant que je vais un peu moins bien le prendre si je n'avance pas quoi.

**Oui, je vois. Et tu penses que ce que tu ressens par rapport aux données et leur poids, tu penses que c'est ton caractère et ta personnalité qui influencent ça ?**

Bah c'est clair qu'à mon avis, je pense qu'il y a des personnes qui sont très tout le temps en compétition. Ils iront voir les données des autres tout le temps, et comme moi j'ai fait avec mon pote, eux le feront premier degré. Genre si ils ont vu que lui, il a fait 12 km en 50 Min, ben ils vont peut-être essayer de faire 12 kilomètres en 49 Min tu vois ça je pense, ça dépend. Ouais la personnalité doit jouer là-dedans aussi. Moi, je suis pas du tout comme ça et je m'en fous, surtout que c'est la fin, c'est que courir. Donc sauf si t'es vraiment dans une compétition, bah je trouve ça inutile quoi. Mais donc oui, je pense que la personnalité joue, certains sont fort influencer quoi, et avec Strava ils vont se comparer et se sentir juger, etc.

**Et tu penses que le contexte dans lequel on utilise un appareil et qu'on tracke ses données pour l'activité physique vont aussi jouer sur les effets et le poids des données ?**

Ben oui dans le sens où si ton contexte, c'est pour faire régime. Ben tu vas peut-être regarder les calories brûlées ou ce genre de choses donc tu vas plutôt regarder, ces données-là que moi pas du tout. Donc moi ces données là je m'en fous je ou une autre personne qui est plus en marathon ou compétition à fond. Il va peut-être regarder à d'autres données plus poussées et commencer à les analyser. Moi je cours par plaisir comme ça quoi. Mais voilà, il y a des gens qui seront malades s'ils ne sont pas capables de progresser comme ils le souhaitent. Mais ouais, des gens à fond dessus, ça aura un poids beaucoup plus important quoi.

**Ok. Je comprends, toi t'es vraiment à courir par plaisir et les données t'aident un peu à voir ce que tu as fait, mais d'autres dans un autre contexte seraient beaucoup plus regarder à tout ça.**

Ouais voilà, le contexte et le caractère vont modifier l'expérience qu'on a des données je trouve.

**Ok. Bah écoute, je t'ai posé les questions que je voulais te poser. Est-ce que toi tu as encore des questions ou des sujets que je n'aurais pas abordé ici?**

Non, je ne pense pas. Je réfléchis. Mais non, il n'y a rien qui me vient en tête. Tu as bien pensé à tout.

**Merci bien, et bonne fin de journée.**

De rien. Ouais, à plus.

**Interview 18 :**

**Pour commencer, quel âge as-tu ?**

J'ai 24 ans, Monsieur.

**Tu utilises quel type d'appareil pour ton activité physique ?**

Tu t'intéresses plus à la montre ou à Strava ?

**Les deux, en soit je m'intéresse à la collection de données pendant ton activité physique.**

Ok, du coup j'utilise une montre polar au quotidien et quand je vais faire du sport du coup je mets sur Strava mes résultats de la course à pied quoi parce que les 2 sont liés.

**Et c'est à quelle fréquence que tu trackes ton activité ?**

Plus ou moins 3 fois par semaine, ouais, dans ces eaux-là. Ouais, j'essaye de faire 3 fois par semaine et c'est principalement la course à pied du coup.

**Et tu utilises ça depuis combien de temps ?**

Strava, je crois que je l'ai depuis genre 2020. Et ma montre, celle que j'ai ici, genre depuis janvier, donc mon quotidien en tout cas. Avant, j'avais aussi une montre mais je le mettais juste pour faire du sport. C'était plus un bracelet connecté qui récoltait mes données qu'autres choses quoi.

**Et c'est quoi le la raison ou le but pour laquelle tu as commencé à tracker ton activité ?**

Ben en fait du coup je me suis remise au sport, principalement la course à pied, et je trouve que c'est bien quand même d'avoir quelque chose qui suit un peu ta performance. On voit si tu t'améliores et tout. Puis ce que j'aime bien avec ma montre ou c'est par exemple que je peux voir mon sommeil par exemple. Je peux télécharger des plans d'entraînement, et cetera. C'est pratique quoi.

**Tu télécharges des entraînements ?**

Oui, mais en gros si tu veux, tu mets ton objectif et après il te propose un plan d'entraînement sur la semaine quoi.

**Tu regardes à tes données pendant l'activité, ou tu attends de l'avoir finie ?**

Mais non c'est un de mes problèmes ça. Genre parfois je vais courir, je me sens vraiment hyper bien, puis je regarde à mes données et je me rends compte que je fais de la merde quoi. Du coup ça me saoule à mort pour le reste de la course et ça gâche tout le plaisir vu que je ne vais penser qu'à ça. A l'inverse, parfois je me sens lourde et j'ai l'impression de ne pas avancer, puis en fait je vois via les données que ça va, et du coup ça me booste à mort et je refais le plein de confiance quoi.

Enfin j'essaye de de plus trop la regarder parce que je trouve que ça influence un peu trop mon ressenti quand je cours. Et bah c'est pas forcément bien parce que au final, tu vois, quand je vais courir, ça doit rester du plaisir, ça doit rester quelque chose que j'aime faire et si c'est pour toujours

regarder ma montre et me dire super je cours mal aujourd'hui bah j'ai plus envie de continuer et tu vois.

### **Oui, je comprends, et parfois ça va t'empêcher de continuer à aller courir ?**

Non non, je continue quand même parce que je me dis, même si c'est une séance pas bien faite, c'est quand même mieux que de ne rien faire tu vois, mais je me connais, je sais que je vais terminer la séance et je vais râler. Alors que c'est débile franchement, c'est débile du coup j'essaie de moins en moins de regarder. Alors là ça fait ouais peut-être 2-3 semaines que j'essaie de moins la regarder parce que je me rends compte que ça a vraiment un impact sur moi.

### **Pendant l'activité, ça va affecter ton moral ?**

Je t'ai dit je râle et je suis dans ma tête, je me dis mince faut que je me grouille, du coup j'ai accéléré mais du coup je me crame et après j'ai juste envie de marcher parce que je suis juste au bout de ma vie alors que si de base j'avais juste continué et tant pis si j'étais moins bien quoi, j'aurais été plus heureuse sans quoi.

### **Oui je comprends, ça va te retirer ton plaisir, ou l'atténuer quoi ?**

Ouais, c'est vraiment ça, je te dis genre, je suis en mode purée, je suis seulement à cette allure, du coup je commence à accélérer mais enfin y a rien à faire. Il y a des jours où t'es en moins bonne forme donc t'accélères mais au final tu te crames donc c'est encore pire qu'avant alors que si j'avais juste continué ça serait bien passé quoi. Du coup, maintenant je fais un effort par rapport à ça quoi, j'essaie de plus trop y regarder mais ce n'est pas facile.

### **Et tu forçais parfois juste pour aller plus vite et courir à une bonne allure ?**

Non, parce que je te dis, si je vais plus vite je me crame quoi. Donc non tant pis, je vais raler sur moi à mort, mais si je vais plus vite que mon rythme je tiens jamais toute la distance et ça m'énerverait encore plus vraiment. Mais à l'inverse, tu vois par exemple quand je cours et que je me sens super chill et je vois que j'ai une allure correcte. Bah je l'augmente, tu vois mais je fais quand même au ressenti, tu vois ?

### **Donc tu écoutes quand même plus ton corps et ton ressenti que les données, tu dirais ?**

En soit, je pars jamais en mode avec une allure en tête. Tu vois, si je cours et je me sens bien et que je suis à une bonne allure qui me convient, bah je suis contente, mais jamais je pars en me disant, aujourd'hui je dois au moins tenir cette allure-là.

C'est comme, j'ai eu une période avec Strava comme ça où je me comparais aux autres et du coup j'ai arrêté de poster dessus et d'aller dessus pendant genre 6 mois parce que je me comparais à des gens qui couraient 5 fois sur la semaine. Fin je me faisais du mal pour rien du tout quoi, c'était encore une fois débile je trouve, mais c'est comme ça. Donc c'était aussi un côté néfaste aux données et tout ça.

### **Et maintenant tu as arrêté de te comparer aux autres et de te dévaloriser par rapport à leurs données ?**

Ça va mieux, parce que genre pendant 6 mois je te dis, j'ai arrêté de poster, d'aller dessus et tout et je postais vraiment que pour moi, tu vois je mettais la confidentialité pour moi uniquement et j'essayais de plus aller voir parce que j'ai toujours tendance à regarder ce que les gens font, et du coup je me disais, mais je suis hyper nulle en fait, et ça servait à rien du tout quoi, c'est n'importe quoi vraiment.

Mais là, franchement, c'est pour ça que je trouve que c'est un sujet super intéressant, parce que c'est vraiment un truc sur lequel j'essaye un peu de travailler. Tu vois de plus trop me comparer parce qu'on ne peut pas se comparer à des gens qui sont plus actifs que toi au quotidien. Moi je suis 8 h derrière un bureau, c'est sûr que je ne suis pas autant endurante qu'un gars qui fait éducation physique et qui fait du sport toute la journée. Enfin c'est normal, donc voilà, j'essaye de plus me focus sur moi-même quoi.

**Et voir les gens performer mieux, ça pouvait te pousser en mode, je dois à tout prix le battre et trop forcer ?**

Non, ça m'a jamais vraiment poussé en mode bon, lui a été courir, donc pas le choix je dois y aller aussi. Je me disais juste, ah bah je dois encore beaucoup m'améliorer là. Donc ouais un peu dévalorisée du fait que j'étais loin de leur niveau. Mais jamais après ouvert Strava, je me suis dit qu'il était grand temps d'aller courir ça non.

**Et tes moins bonnes performances tu les postes quand même sur Strava, ou tu n'as pas envie que les gens les voient ?**

Oui Ben non ça au final, en fait, je m'en fous de ce que les gens voient, de ce que je fais. Même si j'étais nulle. Mais c'est moi en fait qui ai tendance à me dire purée, à me comparer. En fait, je m'en fous un peu de si j'étais nul, un peu moins bien ou quoi, non je postais quand même, ce que pensent les gens je m'en fous. C'est juste moi toute seule dans ma petite tête qui me comparait aux autres quoi voilà.

**Donc tu ne cherchais jamais à justifier une moins bonne sortie auprès des autres ?**

Non, parfois je suis en mode « Ouille ça pique » mais pas à mentir tu vois genre je vais mettre « Ouille ça pique » parce que ça pique vraiment, mais je vais pas commencer à mytho. Enfin je vais pas inventer je déteste les gens comme ça qui mettent petit décrassage alors qu'ils ont tout donné, je comprends pas le principe, ça se voit si t'as été à fond ou puis, puis on s'en fout si t'as été lent arrête de mentir, fin je sais pas.

**Donc toi c'est vraiment la comparaison qui te faisait du mal, le regard des autres ça n'avait aucun effet ?**

Oui, voilà, c'est ça, oui, les autres, je m'en fous complètement, vraiment. Moi je cours pour moi, pas pour épater la galerie hein.

**Tu cours encore parfois sans ta montre ?**

Non, non. C'est vraiment un problème mais j'arrive plus à me passer de ma montre. J'aime bien voir combien de kilomètres j'ai fait. Après on peut comparer par rapport à la dernière fois et tout. Genre, le moment où j'ai arrêté d'être Strava, y a des moments où j'ai arrêté de courir avec ma montre parce que je me mettais de la pression toute seule alors que tout le monde s'en fout, tu vois mais genre je me mettais la pression toute seule, quoi. Et c'est vrai que je te dis quand je cours avec mon copain, combien de fois il me dit pas, mais arrête de regarder ta montre, je suis comme ça et je regarde tout le temps et c'est vrai que j'essaye de regarder moins ma montre mais bon.

Voilà j'essaye mais bon mais je te dis, je l'ai quand même toujours au quotidien quoi. Par exemple, ce que j'essaye de moins regarder sur ma montre c'est l'objectif quotidien qu'elle dit, tu vois. Et c'est un truc, en fonction de l'activité de ta journée, ça te dit quel pourcentage de la jauge tu as remplis. Et ça me mettait pas en dépression, mais genre à la fin de ta journée, ta montre te disait que t'avais fait

que 10% de ce qui est nécessaire, bah ça m'énervait. Maintenant j'ai mis la météo à la place comme ça quand je regarde ma montre je ne vois plus ça, c'est bien mieux comme ça.

Et moi la montre, elle me rendait folle limite quoi, fin genre je me conduisais comme une folle. Elle m'envoyait des notifs quand je travaillais pour dire que j'avais pas assez bouger. Donc moi je me levais et j'allais chercher de l'eau ou quoi pour écouter ce qu'elle me disait. Fin ouais c'était abusé quoi. Après je sais pas, ça dépend les gens, mais c'est vrai que moi ça m'influence quand même beaucoup.

### **Genre ça te fait culpabiliser ? Genre de voir que tu ne faisais pas assez de fin d'activité avec toutes les notifs pour bien te le rappeler ?**

Mais ouais, parfois il y a des moments je suis dans mon lit un dimanche matin en train de subir la veille, puis tu regardes ce que t'as fait et genre j'ai fait à peine 2% de mon activité. Enfin je suis pas en mode, je culpabilise mais je suis en mode t'abuses tu vois alors juste c'est la vie, ça arrive tu vois c'est pas grave. Et puis ma montre aussi ce qui est chiant c'est que elle te met des statuts pour dire si t'es productif, et donc elle te dit si tu es en surentrainement, donc si t'as fais trop de sport ou en sous-entraînement. Mais elle te met hyper vite en sous-entraînement quoi. Et elle te dit que tu vas diminuer ton endurance si tu continues comme ça, alors que juste t'es resté 5 jours sans sport. Fin elle te juge et t'insulte limite, fin j'aime pas du tout quoi. J'essaye de pas trop regarder à ça, parce que je sais que très vite, je me dirais, ouais c'est vrai, je dois plus me bouger et ça m'impacterait vite quoi.

### **Genre tu trouves ça trop oppressant et ça peut te faire stresser ?**

Mais pas stressé, mais c'est vrai, ça a quand même un impact enfin, genre je vais pas être en mode bon, c'est vrai que là elle m'a dit de me bouger, je vais aller courir 10 km en rentrant tu vois ? Mais c'est vrai que parfois je suis en mode du coup je me refais ma semaine en mode c'est vrai que j'ai pas fait grand-chose, ça fait juste réfléchir. Alors que c'est un appareil électronique. Enfin je veux dire ça connaît pas mon mode de vie, c'est logique bah y a des semaines la semaine dernière j'ai bossé de fou, j'ai besoin de faire du sport bah en fait tu vois, c'est humain tu vois mais, ouais juste je trouve les données prennent vite trop de place, je deviendrais vite accro.

### **Tu penses que c'est quoi dans ta personnalité ou dans ton caractère qui fait que tu es plus susceptible de devenir accro aux données ?**

Je pense que, je sais pas, je pense que je suis juste un peu trop influençable. Pas vraiment influençable je sais pas peut être sensible, j'en sais rien, je sais pas, je sais pas trop.

### **Les données ont vite un poids sur toi ?**

Ben pas me peser, mais je te dis, tu vois, ça me fait juste réfléchir. Sur le moment tu vois, je vais pas non plus me morfondre, juste je vais me dire, Célia, t'as pas bougé de la semaine, bah il serait temps d'y aller quoi. Mais elles n'ont pas un poids sur moi, juste une place importante on va dire.

### **Et avant de tracker tes données, tu ne faisais pas de sport ?**

Un peu mais vraiment pour le plaisir. Enfin je n'étais pas quelqu'un d'assidu. Bah j'allais à la salle avec une copine, mais voilà sans vraiment forcer non plus. C'est vraiment quand j'ai décidé pendant le COVID là de me dire allez c'est bon, je reprends le sport, je m'y mets à fond que bah là du coup j'ai commencé à être plus assidu. Et bah surtout quand tu vas courir je trouve que c'est mieux d'avoir une montre juste pour savoir le nombre de kilomètres quoi, et c'est depuis ça en fait parce qu'avant quand j'allais à la salle, je n'avais rien pour me référer ç ce que je faisais avant quoi.

### **Et si tu allais courir avant, c'était vraiment par plaisir ? Il y avait zéro objectif ?**

Ouais, c'était j'allais courir pour le plaisir, j'allais jamais toute seule. Là en fait j'ai un objectif marathon en fin d'année. Donc là j'ai plus trop le choix, tu vois même si j'ai pas envie d'y aller et il faut quand même que j'aille même. Quand j'avais pas ma montre, j'allais plus pour le plaisir, mais après là je vais quand même pour le plaisir mais je suis quand même plus à regarder mes allures tu vois.

Donc c'est surtout l'allure maintenant qui va m'influencer pendant ma course. En fait, de le dire à voix haute, je trouve ça encore plus débile de se focus sur des données pendant ma course, alors que je sais que moi ça ne m'apporte rien de bon quoi.

### **Oui, je comprends, c'est intéressant. Et si tu n'as pas de données disponibles après avoir été courir tu te sens comment ? A cause d'un bug ou autre ?**

Je pense que sur le coup je suis un peu frustrée. Ça m'est déjà arrivé par exemple d'oublier d'activer ma montre les 2 premiers kilomètres. Et voilà, c'est énervant mais je vais en faire tout un foin, c'est bon ça peut arriver une fois, rien de bien grave.

### **C'est pas grave si tes données Strava ne sont pas complètes comme il faut quoi ?**

Ouais non, tu vois ça non, e général je m'en fous genre de savoir que dans la semaine j'ai pour autant de kilomètres, ça non mais c'est plutôt en fait dans l'immédiat. Tu vois où j'aime bien courir bah avoir un peu mon allure et à la fin de la course voir mon allure c'est plutôt dans l'immédiat, c'est pas vraiment les recaps et tout qui m'intéressent. C'est juste bien de voir et de comparer avec tes performances d'il y a un an et de se dire, ah j'ai évolué quoi. Même l'autre fois j'ai vu qu'il y avait un parcours que je faisais il y a un an beaucoup plus vite, bah j'ai pas pleurer, juste je me suis dit que j'avais encore de la place pour évoluer quoi. Donc ça ne m'empêchera pas de dormir non.

### **Donc si tu remarques que tu n'évolues pas, tu ne vas pas te prendre la tête ni rien quoi ?**

Ouais non, ça va. Par exemple, bah là, pendant l'hiver je m'étais blessé du coup bah j'avais arrêté de courir pendant 2 mois. Je savais que quand j'allais reprendre, ça allait pas aller mais genre je le savais, tu vois enfin je veux dire ça va, j'en ai pas pleuré. Enfin je savais que en reprenant ça se passait comme ça. Enfin c'est normal donc je ne pas folle et accro à ce point.

### **Et avec ta montre, tu profites encore de l'environnement et du cadre dans lequel tu cours, ou alors les données te prennent tout ton focus ?**

En vrai, ça va, mais c'est vrai que quand je fais un une moins bonne allure et tout je râle, mais enfin j'arrive vite à me remettre en question et tu vois à me dire c'est bon j'abuse. Mais c'est vrai que parfois je passe pas mal de temps à râler et du coup je profite plus du reste. Je suis en mode, OK c'est bon, allez, on s'en fout de ta montre et tu continues à courir et après, oui ça va mieux et je vais quand même profiter du moment, mais j'ai quelques minutes de battements quoi.

### **Et ton plaisir peut être diminué en cas de mauvaises données ?**

Non, je pense que je vais quand même avoir le même plaisir parce que je te dis, je pars du principe que bah même si j'étais moins bonne, j'ai quand même fait quelque chose, tu vois dans ma tête, je suis en mode bon, c'était pas ouf mais bon au moins j'ai fait un truc et au moins ça m'a fait du bien. J'arrive quand même à voir le côté positif ou parce que dans tous les cas.

### **Tu gardes quand même la satisfaction d'avoir été courir ?**

Ouais ouais, c'est ça. Et puis dans tous les cas, t'as quand même l'endorphine. Après avoir couru, je suis en mode, ça fait du bien. Tu vois donc voilà.

**Oui, je vois. Est-ce que par rapport au contexte comme ça d'utilisation, tu penses que ça peut influencer sur les effets que tu vas ressentir, qu'ils soient positifs ou négatifs les données ?**

Moi je pense que là par exemple, je suis pas encore trop confrontée mais bah du coup je vais avoir un plan d'entraînement pour le Marathon. Ben après ça va parce que j'y vais en mode mon seul objectif c'est de le terminer donc moi mon objectif ça va être courir le plus longtemps possible tu vois mais ce qui me fait chier avec des longues distances, ben c'est que tu peux pas courir aussi vite que si tu cours 5 km tu vois bah c'est normal, et je sens que ouais ça va un peu me frustrer tu vois quand je vais devoir je sais pas faire 20 km. Et du coup je sais que je devrai me freiner un peu et regarder fort aux données pour mon allure. Donc, oui je pense que quand je vais rentrer dans ma préparation marathon, je vais de nouveau être très attentive aux données c'est clair. Donc sûrement que vu qu'elles seront plus importantes, leurs effets seront aussi plus grand sur moi, je suppose. Donc oui, le contexte influence, sûrement.

**Je pense t'avoir posé toutes mes questions, tu as des idées à rajouter, ou des thèmes qu'on n'aurait pas discutés ici ?**

Non, juste que perso, je recommanderais aux gens de bien savoir prendre du recul sur les données, sinon elles vont vite les contrôler quoi. Faut pas être trop fragile d'esprit et trop influençable, sinon les données vont te bouffer quoi. Mais sinon, je conseillerais quand même aux gens de tracker leur activité physique parce que c'est un plus, vraiment, tant qu'on est maître et qu'on reste au contrôle quoi. Enfin, je trouve parfois ça peut devenir un peu malsain aussi si t'as déjà un peu fragile d'esprit quoi. Même les comparaisons et tout, ça peut faire du mal aux gens s'ils ne prennent pas du recul et se focus trop sur les autres aussi.

**Oui, c'est clair. Je suis tout à fait d'accord.**

Mais voilà, sinon c'est tout, je vais te laisser pour aller courir justement.

**Ah bah parfait bonne course. Oublie pas, on ne regarde pas trop la montre.**

Je ne promets rien ça. Bonne journée.

**Merci toi aussi.**

# Executive summary

Today's society has witnessed the emergence of an increasing number of new technologies that have impacted our daily lives. The health sector has not escaped this trend, and digital health is now a reality. This phenomenon comprises two domains: the management of health conditions and wellness. It is this second category that will be of particular interest to us in this study. New technologies have enabled providing people with a means of caring for their health by promoting physical activity, sleep, well-being, and more. This research paper will focus on fitness trackers. These devices track the activity of their users, enabling them to motivate themselves and acquire greater autonomy to take care of themselves. These are the advantages on paper, but the use of fitness trackers also has negative effects, as will be demonstrated in the course of this study. Through interviews with users, the aim of this paper will be to gain insights into the potential negative effects linked to the quantification of the body by fitness trackers, with a specific focus on physical activity.

18 interviews were conducted among participants aged between 20 and 40 years, ensuring parity in age and gender to maximize representativeness. The interviews thus made it possible to identify negative effects linked to body tracking during PA, confirming certain assumptions already mentioned in the literature, while also introducing new assumptions put forth by users. Firstly, data is impacting physical activity in the sense that it is occupying an increasingly significant space in users' minds and in their exercise routines. Participants mentioned that even the data and related objectives were becoming their primary source of motivation, despite their inherent enjoyment of the activity itself. They lost the pleasure derived from the activity and became more focused on the data during their sports sessions. Some even indicated that their physical activity felt purposeless without the data, underscoring the significant role it held in users' minds. Secondly, the fact that users listen more to the data from their bodies and the signals it provides was also confirmed through various conducted interviews. Participants expressed being more inclined to heed their device's feedback and found it challenging to disregard it. Even when feeling fatigued, they tended to push themselves to achieve their goals, unable to ignore the device's cues. Some even recounted instances where they went to extremes, causing self-injury to achieve certain data points. Subsequently, potential negative emotions were explored, and the results demonstrated that most users experience negative emotions during their tracked physical activities. Whether due to data falling short of their expectations, comparison with others' performance, or technical glitches leading to unavailable data for analysis, negative emotions were prevalent. Lastly, the final noteworthy effect in this work was the dependency on the generated data and the consequent effects. Some users explained that if they couldn't track their activity, they simply wouldn't engage in physical activities. All these effects can naturally be influenced by various variables, which were also observed in users' responses. Contextual factors, user engagement, motivation for physical activity, as well as individual personality traits were all mentioned during the interviews as factors influencing the weight given to data, their significance, and the way they are interacted with. This work concludes with major recommendations and limitations.