



KINRISE • RECHERCHE UX

Personas, empathie et parcours

Trois profils types pour concevoir Kinrise : qui ils sont, ce qu'ils vivent, et comment ils traversent l'app, de l'installation à la routine.

- 01** Personas
- 02** Cartes d'empathie
- 03** Parcours utilisateurs

● Proto-personas bâtis à partir du prototype, des maquettes et de l'audit UX du 25 octobre 2026. À confirmer par des entretiens.

Trois façons d'utiliser Kinrise

Un objectif, un niveau et un lieu d'entraînement différents, comme les choix proposés à l'onboarding.



LA REPRISE GUIDÉE

Julie Martin

28 ans · chargée de communication · en couple, sans enfant

« Je veux un programme qui me dise quoi faire, sans me refaire mal au genou. »

Perdre du poids

Débutante

Salle

4 séances / sem.

45 min

Genoux

Son besoin principal

Être guidée pas à pas, avec la certitude que chaque exercice respecte son genou, et une app qui l'encourage plutôt qu'elle ne la juge.



L'ORGANISATEUR

Karim Benali

34 ans · technicien de maintenance · vit seul

« Je m'entraîne mieux à plusieurs. Je cherche des gens motivés, pas un groupe de messagerie de plus. »

Me tonifier

Avancé

Extérieur

Salle

5+ séances / sem.

60 min

Épaules

Son besoin principal

Remplir et animer ses séances avec des gens fiables du quartier, en gardant le contrôle sur qui le rejoint et sans porter la responsabilité d'un coach.



LE RETOUR AU MOUVEMENT

Thomas Lefèvre

46 ans · responsable logistique · marié, deux enfants

« J'ai trente minutes le soir, quand les enfants sont couchés. Pas une de plus. »

Rester en forme

Débutant

Maison

3 séances / sem.

30 min

Dos

Son besoin principal

Une routine courte, rassurante pour son dos et lisible de loin, qui s'adapte aux soirées imprévues au lieu de le culpabiliser.



LA REPRISE GUIDÉE

Julie Martin

28 ans · chargée de communication · en couple, sans enfant

« Je veux un programme qui me dise quoi faire, sans me refaire mal au genou. »

Abonnée à une salle depuis six mois, Julie y va moins qu'elle le voudrait : elle ne sait pas quoi faire avec les machines et se sent observée dans la zone libre. Une entorse au genou, il y a deux ans, la fait hésiter devant les squats et les fentes. Elle a déjà téléchargé deux apps de fitness, abandonnées au bout de trois semaines.

SON PROFIL DANS KINRISE

Objectif	Perdre du poids		
Niveau	Débutante		
Lieu	Salle		
Matériel	Tapis	Haltères	Barre
Rythme	4 séances / sem.		45 min
Zones à ménager	Genoux		

OBJECTIFS

- Perdre 5 kg d'ici l'été (64 → 59 kg), sans régime extrême
- Tenir quatre séances par semaine, même les semaines chargées
- Se sentir légitime en salle et savoir quelle charge prendre

FRUSTRATIONS

- Les programmes trouvés en ligne ignorent son genou
- Elle ne sait jamais si elle soulève assez, ou trop
- Une semaine ratée suffit à lui faire tout lâcher

CE QUI LA MOTIVE

- Voir sa courbe de poids descendre, semaine après semaine
- Être rassurée exercice par exercice
- S'entraîner en même temps qu'une amie

RAPPORT AU SPORT ET AU NUMÉRIQUE

Aisance avec le numérique	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Confiance en sa forme physique	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Besoin d'être guidé	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Envie de s'entraîner à plusieurs	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Sensibilité au prix	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

Premium · Probable : après trois semaines, si le programme tient ses promesses. L'annuel à 49 € la convainc, le rappel avant renouvellement la rassure.

LES MOMENTS KINRISE QUI COMPTENT POUR ELLE

- A6 Zones à ménager**
elle coche « Genoux » et l'app en tient compte
- C3 Badge « Adapté à vos genoux »**
la preuve que la promesse est tenue
- B7b Semaine ajustée**
un ressenti « Difficile » ajuste la suite au lieu de la décourager
- B13 Défis entre amis**
4 séances en 7 jours avec Sarah



L'ORGANISATEUR

Karim Benali

34 ans · technicien de maintenance · vit seul

« Je m'entraîne mieux à plusieurs.
Je cherche des gens motivés, pas
un groupe de messagerie de plus. »

Karim prépare sa deuxième course Hyrox. Il organise déjà un circuit le samedi matin au stade avec des collègues, coordonné sur un groupe de messagerie qui déborde. Il veut ouvrir ses séances à des sportifs du quartier, du bon niveau, sans gérer les désistements à la main ni passer pour un coach.

SON PROFIL DANS KINRISE

Objectif

Me tonifier

Niveau

Avancé

Lieu

Extérieur

Salle

Matériel

Kettlebell

Barre

Haltères

Rythme

5+ séances / sem.

60 min

Zones à ménager

Épaules

OBJECTIFS

- Remplir ses séances du samedi, six à huit personnes du bon niveau
- Suivre ses charges et battre ses temps sur les ateliers Hyrox
- Organiser en quelques minutes, pas en une soirée

FRUSTRATIONS

- Les désistements de dernière minute, jamais signalés
- Les inconnus qui écrivent en privé avant d'être acceptés
- Des niveaux trop mélangés qui cassent le rythme du circuit

CE QUI LE MOTIVE

- Transmettre et entraîner les autres avec lui
- Progresser en force, chiffres à l'appui
- Être reconnu comme le moteur du groupe

RAPPORT AU SPORT ET AU NUMÉRIQUE

Aisance avec le numérique	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Confiance en sa forme physique	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Besoin d'être guidé	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Envie de s'entraîner à plusieurs	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Sensibilité au prix	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

Premium · Très probable : pour l'historique complet des charges et la bibliothèque entière. Peu sensible au prix, il veut surtout des outils d'organisation.

LES MOMENTS KINRISE QUI COMPTENT POUR LUI

- D6 Proposer une séance**
circuit Hyrox, samedi 10 h, 8 places
- D4 Demandes à accepter**
niveau et sports du demandeur, en un geste
- E2 Réponses rapides**
« J'arrive », « Retard 5 min », « Je me désiste »
- C3 Charge par série**
« Série terminée » et dernière charge préremplie



LE RETOUR AU MOUVEMENT

Thomas Lefèvre

46 ans · responsable logistique · marié, deux enfants

« J'ai trente minutes le soir, quand les enfants sont couchés. Pas une de plus. »

Sédentaire depuis dix ans, Thomas a des douleurs lombaires et s'essouffle dans les escaliers. Son médecin lui conseille de bouger trois fois par semaine. La salle et la culture fitness le rebutent : il s'entraîne dans le salon, le soir, avec un tapis et des élastiques encore dans leur boîte. Il porte des lunettes et agrandit le texte de son téléphone.

SON PROFIL DANS KINRISE

Objectif

Rester en forme

Niveau

Débutant

Lieu

Maison

Matériel

Tapis

Élastiques

Rythme

3 séances / sem.

30 min

Zones à ménager

Dos

OBJECTIFS

- Bouger trois fois par semaine, sans déplacement
- Soulager son dos au quotidien
- Retrouver assez de souffle pour faire du vélo avec ses enfants

FRUSTRATIONS

- Le jargon : HIIT, Hyrox, burpees, « module »
- Des textes trop petits, illisibles à deux mètres de l'écran
- Des séances trop intenses et des rappels qui culpabilisent

CE QUI LE MOTIVE

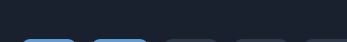
- Une routine courte qui résiste aux imprévus
- Se sentir en sécurité pour son dos
- Constater des progrès concrets : escaliers, vélo, sommeil

RAPPORT AU SPORT ET AU NUMÉRIQUE

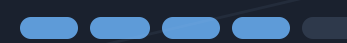
Aisance avec le numérique



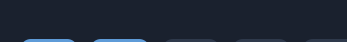
Confiance en sa forme physique



Besoin d'être guidé



Envie de s'entraîner à plusieurs



Sensibilité au prix



Premium · Incertain : il reste en gratuit tant que les séances maison suffisent. Une offre famille ou un essai gratuit le ferait basculer.

LES MOMENTS KINRISE QUI COMPTENT POUR LUI

A6

Maison, élastiques, 30 min, Dos

seulement des séances faisables au salon

C3

Mini-lecteur et TV

la séance sur la télévision, lisible depuis le tapis

C4

Repos « + 15 s »

il respire sans culpabiliser

B7

Objectif hebdomadaire

l'anneau 3 sur 3 valorise la régularité

Dit

Ce qu'on l'entend dire

« Je ne sais jamais quoi faire en arrivant à la salle. »

« Je ne veux pas me refaire mal au genou. »

« J'ai encore raté mardi... »

Pense

Ce qu'elle garde pour elle

« Les autres savent tous ce qu'ils font. »

« Si je rate une semaine, autant tout arrêter. »

« Est-ce que je soulève assez lourd ? »

SON BESOIN PRINCIPAL

Être guidée pas à pas, avec la certitude que chaque exercice respecte son genou, et une app qui l'encourage plutôt qu'elle ne la juge.

Douleurs

Ce qui la freine ou la fait abandonner

- Un programme générique, sans adaptation au genou
- Aucune idée de la bonne charge
- La culpabilité qui mène à l'abandon

Fait

Ses habitudes, observables

Va en salle deux fois par semaine au lieu de quatre

Enchaîne tapis de course et vélo, évite la zone libre

Se pèse chaque lundi matin

Enregistre des séances sur Instagram, sans les refaire

Ressent

Ses émotions dominantes

Gênée sous le regard des habitués

Inquiète pour son genou à chaque flexion

Fière quand la balance descend

Coupable après une semaine ratée

Gains attendus

Ce que Kinrise doit lui apporter

- Savoir exactement quoi faire en entrant en salle
- Voir les adaptations au genou, exercice par exercice
- Valider sa semaine et voir la courbe baisser



CARTE D'EMPATHIE

Karim Benali

L'organisateur · 34 ans · technicien de maintenance · vit seul



Dit

Ce qu'on l'entend dire

« Samedi 10 h au stade, qui vient ? »

« Prévenez si vous ne venez pas ! »

« J'ai gagné vingt secondes sur les wall balls. »



Pense

Ce qu'il garde pour lui

« Si trois personnes se désistent, la séance tombe à l'eau. »

« Je ne suis pas coach, je ne veux pas être responsable de tout. »

« Mes charges stagnent depuis un mois. »

SON BESOIN PRINCIPAL

Remplir et animer ses séances avec des gens fiables du quartier, en gardant le contrôle sur qui le rejoint et sans porter la responsabilité d'un coach.



Douleurs

Ce qui le freine ou le fait abandonner

- Des places perdues par des désistements non signalés
- Des messages privés indésirables
- Des groupes de niveaux trop différents



Fait

Ses habitudes, observables

Relance son groupe de messagerie chaque vendredi soir

Note ses charges dans un tableur

S'entraîne cinq à six fois par semaine

Vérifie le niveau des nouveaux avant de les accepter



Ressent

Ses émotions dominantes

Fier quand le circuit affiche complet

Agacé par les désistements silencieux

Méfiant envers les messages d'inconnus

Responsable, parfois trop



Gains attendus

Ce que Kinrise doit lui apporter

- Des séances pleines, avec des sportifs du bon niveau
- Des réponses en un geste avant chaque séance
- Ses charges suivies sans tableur



Dit

Ce qu'on l'entend dire

« Je n'ai pas le temps. »

« Mon dos me lâche dès que je porte les courses. »

« C'est quoi, un burpee ? »



Pense

Ce qu'il garde pour lui

« À mon âge, je vais me blesser. »

« Ces apps sont faites pour les jeunes sportifs. »

« Trente minutes, c'est déjà beaucoup. »

SON BESOIN PRINCIPAL

Une routine courte, rassurante pour son dos et lisible de loin, qui s'adapte aux soirées imprévues au lieu de le culpabiliser.



Douleurs

Ce qui le freine ou le fait abandonner

- Le jargon et les textes trop petits
- Des séances trop longues ou trop intenses
- La peur de se faire mal au dos



Fait

Ses habitudes, observables

Marche vingt minutes le midi, quand il peut

Regarde des vidéos sur le mal de dos

Laisse ses élastiques dans leur boîte

Agrandit le texte de son téléphone



Ressent

Ses émotions dominantes

Inquiet pour sa santé depuis le rendez-vous médical

Découragé par les séances trop intenses

Satisfait quand il tient sa semaine

Mal à l'aise d'être débutant à 46 ans



Gains attendus

Ce que Kinrise doit lui apporter

- Des séances de 30 minutes au salon, sans matériel lourd
- Des exercices adaptés au dos
- Une routine qui résiste aux imprévus de la famille



Julie, de l'hésitation à la routine

Six semaines entre l'installation et l'abonnement Premium.

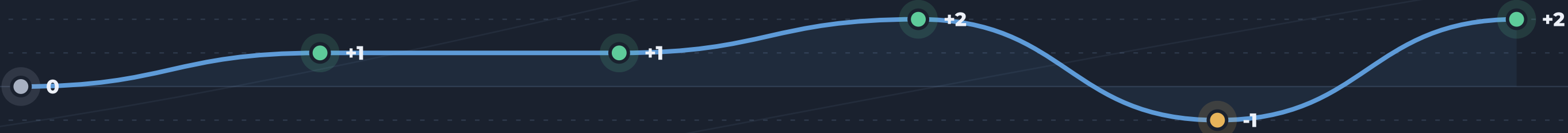
ÉTAPES	ÉTAPE 1 Découverte Jour 0	ÉTAPE 2 Onboarding Jour 0 · 3 min	ÉTAPE 3 Première séance Jour 1 · salle	ÉTAPE 4 Semaine ratée Semaine 2	ÉTAPE 5 Progrès Semaines 3 à 5	ÉTAPE 6 Premium Semaine 6														
ACTIONS	Voit une amie partager sa séance, télécharge Kinrise depuis l'App Store	Choisit « Perdre du poids », Débutante, Salle, coche « Genoux », découvre son programme	Lance Full Body, suit le lecteur, note ses charges, termine avec le ressenti	Malade, ne fait que 2 séances sur 4, reçoit un rappel	Accepte la semaine ajustée, note -2,4 kg, relève le défi avec Sarah	Ouvre un programme Premium, compare, s'abonne à l'année														
ÉCRANS	A1	A4 A5 A6 A7	B1 C1 C3 C4 C5	B7 B12	B7b B7c B13	B5b B9b														
PENSÉES	« Encore une app... celle-là a l'air différente. »	« Enfin une app qui me demande pour mes genoux. »	« Je sais quoi faire, je ne regarde plus les autres. »	« J'ai tout gâché. »	« Je vois que ça marche, et on se motive à deux. »	« 49 € l'année, et je peux résilier en un geste. »														
ÉMOTION	<div><div>+2 très positive</div><div>0 neutre</div><div>-2 très négative</div></div> <table><caption>Emotion Data Points</caption><tr><th>Étape</th><th>Émotion</th></tr><tr><td>Étape 1</td><td>0</td></tr><tr><td>Étape 2</td><td>+2</td></tr><tr><td>Étape 3</td><td>+1</td></tr><tr><td>Étape 4</td><td>-2</td></tr><tr><td>Étape 5</td><td>+2</td></tr><tr><td>Étape 6</td><td>+1</td></tr></table>						Étape	Émotion	Étape 1	0	Étape 2	+2	Étape 3	+1	Étape 4	-2	Étape 5	+2	Étape 6	+1
Étape	Émotion																			
Étape 1	0																			
Étape 2	+2																			
Étape 3	+1																			
Étape 4	-2																			
Étape 5	+2																			
Étape 6	+1																			
DOULEURS	● Méfiance après deux apps abandonnées	● Donne des données de santé sans savoir où elles vont	● Hésite sur la charge de départ	● Culpabilité, risque d'abandon le plus fort	● Les badges ne disent pas comment les obtenir	● Peur d'être piégée par un abonnement														
PISTES	● Montrer la personnalisation dès l'écran d'accueil	● Dire pourquoi et préciser « jamais visible par les autres »	● Proposer une charge de départ prudente, à ajuster	● Un message bienveillant et une semaine ajustée plutôt qu'un échec	● Afficher le prochain jalon et sa condition	● Comparaison gratuit / Premium côte à côte														



PARCOURS UTILISATEUR

Karim, de son groupe de messagerie à la Communauté

Trois semaines pour faire de Kinrise l'outil de ses séances du samedi.

ÉTAPES	ÉTAPE 1 Découverte <small>Jour 0</small>	ÉTAPE 2 Onboarding <small>Jour 0 · 2 min</small>	ÉTAPE 3 Première visite <small>Jour 1</small>	ÉTAPE 4 Organisation <small>Semaine 1</small>	ÉTAPE 5 Veille de séance <small>Vendredi soir</small>	ÉTAPE 6 Après la séance <small>Samedi midi</small>														
ACTIONS	Un collègue lui montre la Communauté, il installe l'app pour remplacer son groupe	Avancé, Me tonifier, Extérieur, 60 min, coche « Épaules »	Active sa position, parcourt les séances et les sportifs à moins de 10 km	Publie son circuit Hyrox du samedi, accepte deux demandes	Deux désistements, il relance le groupe dans la discussion	Note ses charges, reçoit les remerciements, reprogramme la séance suivante														
ÉCRANS	A1 A2	A4 A5 A6 A7	D1 D2 D3	D6 D4 E1	E2 D5	C3 E2 D6														
PENSÉES	« Si ça gère les inscriptions, je prends. »	« Rapide. Voyons ce que propose la Communauté. »	« Distance arrondie, profil masqué si je veux : rassurant. »	« Huit places, deux inscrits en une heure. »	« Encore deux absents à la dernière minute. »	« Le groupe tient. Je refais la même samedi prochain. »														
ÉMOTION	<div><div>+2 très positive</div><div>0 neutre</div><div>-2 très négative</div></div>  <table><tr><th>Étape</th><th>Émotion</th></tr><tr><td>Étape 1</td><td>0</td></tr><tr><td>Étape 2</td><td>+1</td></tr><tr><td>Étape 3</td><td>+1</td></tr><tr><td>Étape 4</td><td>+2</td></tr><tr><td>Étape 5</td><td>-1</td></tr><tr><td>Étape 6</td><td>+2</td></tr></table>						Étape	Émotion	Étape 1	0	Étape 2	+1	Étape 3	+1	Étape 4	+2	Étape 5	-1	Étape 6	+2
Étape	Émotion																			
Étape 1	0																			
Étape 2	+1																			
Étape 3	+1																			
Étape 4	+2																			
Étape 5	-1																			
Étape 6	+2																			
DOULEURS	● Ne voit pas tout de suite la Communauté depuis l'accueil	● Les objectifs parlent peu à un compétiteur	● Peu de séances de niveau avancé autour de lui	● Le formulaire ne demande ni durée ni description	● Désistements tardifs, places perdues	● Il faut tout ressaisir pour une séance identique														
PISTES	● Mettre en avant la Communauté pour les profils avancés	● Un objectif « Préparer une compétition »	● Proposer de créer la première séance avancée du quartier	● Champs durée, niveau requis, acceptation automatique	● Liste d'attente qui remplit la place libérée	● Dupliquer une séance ou la rendre récurrente														



Thomas, des conseils du médecin à la routine du soir

Un mois pour que trois séances de 30 minutes deviennent une habitude.

ÉTAPES	ÉTAPE 1 Déclic Jour 0	ÉTAPE 2 Onboarding Jour 0 · 4 min	ÉTAPE 3 Première séance Jour 2 · salon	ÉTAPE 4 Imprévus Semaine 2	ÉTAPE 5 Routine Semaines 3 et 4	ÉTAPE 6 Ouverture Mois 2
ACTIONS	Après le rendez-vous médical, sa fille installe Kinrise sur son téléphone	Rester en forme, Débutant, Maison, tapis et élastiques, 30 min, coche « Dos »	Diffuse la séance sur la télévision, prend des repos « + 15 s »	Enfants malades, une seule séance sur trois, les rappels s'accumulent	Valide trois semaines d'affilée, son dos le gêne moins	Repère la marche active du jeudi au canal, niveau débutant, et demande à la rejoindre
ÉCRANS	A1	A4 A5 A6 A7	C1 C3 C4	B7 B12 B9	B7 C5	D1 D2 D5
PENSÉES	« Je ne suis pas un sportif. »	« Trente minutes au salon, avec mon dos en tête : d'accord. »	« Essoufflé, mais j'ai tenu jusqu'au bout. »	« Je n'y arriverai pas avec la vie que j'ai. »	« Je monte les escaliers sans souffler. »	« Une marche entre débutants, ça, je peux. »
ÉMOTION						
DOULEURS	● Se sent hors cible face aux images de performance	● Hésite à donner son poids et son genre	● Termes inconnus et texte trop petit à distance	● Des rappels perçus comme des reproches	● Aucun suivi du bien-être, seulement des séances	● Peur de ne pas suivre et de partager sa position
PISTES	● Un ton et des visuels qui montrent aussi la reprise	● Garder « Ne pas dire » et expliquer chaque champ	● Vocabulaire simple, texte agrandi, mode TV par défaut	● Notifications réglables par type et séance de secours de 15 min	● Noter le dos et le souffle dans le ressenti de fin de séance	● Niveau visible, « Plus tard » possible, rappel de sécurité