DECLARATION STATEMENT

"Comment pourrions-nous aider Pierre à mesurer et préparer son hydratation avant une course?"

Séance d'idéation : Solutions créatives

Participants:

- 1. Yero Ba
- 2. Ousmane Sene
- 3. Mbaye Diao

Contraintes et Solutions :

1. Si Pierre etait aveugle?

- Rappels d'hydratation guidés par la voix : Une application fournissant des alertes audio pour les rappels d'hydratation.
- Guide d'hydratation en braille: Un guide avec des instructions en braille pour les besoins en hydratation.
- Bracelet de suivi d'hydratation: Un dispositif portable qui vibre pour indiquer les niveaux d'hydratation.

2. Si Pierre était un oiseau :

- Distributeur d'hydratation portable: Un petit dispositif léger pour que les oiseaux puissent transporter de l'eau.
- Stations d'hydratation : Stations d'eau faciles d'accès le long du parcours de vol.
- · Régime alimentaire hydratant: Nourriture pré-course avec une forte teneur en eau pour maintenir l'hydratation.

3. Si Pierre était un milliardaire :

- · Consultant personnel en hydratation: Une équipe d'experts pour surveiller et gérer son hydratation.
- Solutions d'hydratation personnalisées : Plans d'hydratation personnalisés avec des équipements de suivi high-tech. · Gadgets de luxe pour l'hydratation: Dispositifs haut de gamme pour suivre et optimiser les niveaux d'hydratation.

4. Si Pierre avait un jumeau qui était constamment avec lui :

- Moniteur d'hydratation pour les jumeaux: Un dispositif partagé qui suit les niveaux d'hydratation des deux jumeaux.
- · Système de compagnon d'hydratation : Un système où chaque jumeau rappelle à l'autre de rester hydraté.
- Plan d'hydratation coordonné: Un emploi du temps d'hydratation synchronisé pour les deux jumeaux.

5. Si Pierre avait 5 ans:

- · Jeu interactif sur l'hydratation: Un jeu amusant qui enseigne aux enfants l'importance de l'hydratation.
- Suivi d'hydratation adapté aux enfants : Un dispositif coloré et facile à utiliser pour aider les enfants à suivre leur consommation d'eau.
- Autocollants sur le thème de l'hydratation : Autocollants à placer sur les bouteilles d'eau pour rappeler aux enfants de boire.

6. Si Pierre avait 5 bras :

- · Système de bouteilles multiples: Un dispositif avec plusieurs bouteilles d'eau pour un accès facile. • Sac d'hydratation ajustable: Un sac conçu pour s'adapter confortablement et être utilisé avec plusieurs bras.
- Distributeur d'hydratation automatisé: Un système qui distribue directement de l'eau dans la main de l'utilisateur.

7. Si Pierre avait 105 ans:

- · Rappels d'hydratation simples: Alertes faciles à comprendre pour les besoins en hydratation.
- · Guide d'hydratation adapté aux personnes âgées : Un guide avec une grande police et des instructions claires.
- Dispositif d'assistance à l'hydratation : Un dispositif qui aide avec l'acte physique de boire.

8. Si Pierre était très maladroit :

- Bouteille d'hydratation anti-éclaboussures : Une bouteille conçue pour minimiser les éclaboussures et le désordre.
- · Ceinture d'hydratation : Une ceinture avec des compartiments sécurisés et faciles d'accès pour l'eau.
- · Vêtements adaptés à l'hydratation : Vêtements avec des poches intégrées pour porter de l'eau en toute sécurité.

9. Si Pierre était très oublieux (et perdait la mémoire toutes les 5 minutes) :

- Rappels d'hydratation intelligents: Une application ou un dispositif avec des rappels automatiques fréquents. Journal d'hydratation avec alertes: Un journal physique ou numérique qui incite à l'action d'hydratation.
- Bracelets de suivi d'hydratation: Technologie portable qui vibre à intervalles réguliers pour rappeler de boire.

10. Si Pierre était sourd :

- Alertes d'hydratation vibrantes: Un dispositif qui vibre pour indiquer qu'il est temps de s'hydrater.
- Indications visuelles d'hydratation : Lumières LED ou écrans fournissant des rappels d'hydratation.

• Application de planning d'hydratation : Une application avec des notifications visuelles pour les rappels d'hydratation.

DECLARATION STATEMENT

"Comment pourrions-nous aider Pierre à mesurer et préparer son hydratation avant une course?"

11. Si Pierre était une tortue :

- Station d'hydratation portable: Une petite source d'hydratation accessible pour les tortues.
- Régime alimentaire riche en hydratation : Nourriture avec une forte teneur en humidité pour aider à l'hydratation.
- Indices temporels d'hydratation : Indices environnementaux (comme les changements de lumière) pour rappeler de boire.

12. Si Pierre était nu :

- Pochette d'hydratation portable : Une pochette discrète pour contenir de l'eau, que l'on peut porter. Tampons d'hydratation: Tampons qui libèrent de l'hydratation lorsqu'ils sont appliqués sur la peau.
- Solution d'hydratation portable : Une solution légère et portable facile à utiliser sans vêtements.
- 13. Si P<mark>ierre ne pou</mark>vait pas arrêter de parler 24h/24 :

• Rappels d'hydratation intégrés dans les conversations : Une application qui intègre les rappels d'hydratation dans ses

- conversations. · Alertes d'hydratation activées par la voix : Un système qui fournit des rappels d'hydratation en fonction des
- demandes verbales. • Plan d'hydratation lié aux habitudes de parole : Un système qui ajuste les rappels d'hydratation en fonction de
- l'activité de parole.

14. Si Pierre était toujours en retard :

- Stations d'hydratation à accès rapide: Points d'hydratation facilement accessibles en route vers la course. • Kit d'hydratation pré-course : Kit prêt à l'emploi pour une préparation rapide.
- Système d'alerte avec alarmes : Alertes réglées pour garantir qu'il se souvienne de s'hydrater avant de se rendre en
- retard. 15. Si Pierre était malhonnête :

· Suivi d'hydratation avec vérification: Un système qui vérifie les données d'hydratation pour prévenir la malhonnêteté.

- Partenaire de responsabilité: Un système où une autre personne vérifie et suit son hydratation.
- Journaux d'hydratation automatisés: Un système de journalisation qui suit et rapporte les activités d'hydratation.

Meilleures Idées

- 1. Rappels d'hydratation guidés par la voix : Pour les personnes aveugles, les alertes audio peuvent garantir qu'elles restent hydratées sans indices visuels.
- 2. Consultant personnel en hydratation: Pour les milliardaires, une équipe d'experts peut gérer et optimiser les niveaux d'hydratation.
- 3. Système de bouteilles multiples: Pour les personnes avec plusieurs bras, avoir un système avec plusieurs bouteilles accessibles peut être bénéfique. 4. Jeu interactif sur l'hydratation: Pour les jeunes enfants, une approche ludique peut leur enseigner
- l'hydratation de manière amusante. 5. Rappels d'hydratation intelligents: Pour les personnes très oublieuses, des rappels automatiques fréquents peuvent aider à gérer l'hydratation de manière efficace.

Idée Principale Choisie

Rappels d'hydratation guidés par la voix : Cette solution répond à divers besoins selon les personas et est adaptable dans différents contextes, ce qui en fait une approche polyvalente et pratique pour résoudre le problème de mesure et de préparation de l'hydratation avant une course.

Résumé

Déclaration du problème : "Comment pourrions-nous aider Pierre à mesurer et préparer son hydratation avant une course?"

La solution sélectionnée se concentre sur la fourniture de rappels d'hydratation guidés par la voix, ce qui peut être adapté à différents besoins et assure que l'hydratation est surveillée efficacement avant et pendant la course.