

Étape 1 : Préparation :

Dessin : Pierre prépare son équipement de course, y compris la bouteille intelligente.

Description : Pierre rassemble son équipement de course et prend sa bouteille intelligente.

Pensée : "Je dois m'assurer d'avoir tout ce qu'il me faut."

Émotion : Confiance

Étape 2 : Remplissage de la bouteille :

Dessin : Pierre remplit la bouteille intelligente avec de l'eau.

Description : Pierre utilise l'application connectée pour s'assurer qu'il remplit la bouteille avec la bonne quantité d'eau.

Pensée : "Je dois suivre les recommandations pour rester bien hydraté."

Émotion : Satisfaction

Étape 3 : Début de la course :

Dessin : Pierre commence à courir avec la bouteille attachée à sa ceinture.

Description : Pierre commence sa course en ayant la bouteille à portée de main.

Pensée : "C'est parti pour la course !"

Émotion : Excitation

Étape 4 : Hydratation pendant la course :

Dessin : Pierre boit de l'eau de sa bouteille intelligente pendant la course.

Description : La bouteille intelligente rappelle à Pierre de boire à intervalles réguliers.

Pensée : "Je dois rester hydraté pour éviter les crampes."

Émotion : Vigilance

Étape 5 : Fin de la course :

Dessin : Pierre termine la course et utilise l'application pour vérifier son niveau d'hydratation.

Description : Pierre termine la course et consulte l'application pour voir s'il a bien respecté son plan d'hydratation.

Pensée : "Voyons si j'ai bien suivi le plan."

Émotion : Satisfaction

Étape 6 : Analyse post-course :

Dessin : Pierre analyse ses performances et son hydratation après la course.

Description : L'application lui donne un retour sur sa consommation d'eau et ses performances.

Pensée : "Je suis content de mes performances et de ma gestion de l'hydratation."

Émotion : Fierté