



CoachMoiFort

**Mon smart au service de mon
body**

Se tuner la nouille à peu de frais, développer des biceps en béton en poussant son caddy, se muscler au travail, marcher, voire courir, trente minutes par jour, c'est à la portée de tous.

Tout est possible et surtout... On peut kiffer FORT !

CoachMoiFort présente

I – CachMoiFort

1. Le concept – Page 3
2. Les utilisateurs - Page 4
3. Les coaches – Page 5
4. Les évènements – Page 6
5. Les trois applications – Page 7

II – L'application *Ayé, J'me lance !*

1. Fiche technique - Page 8
2. Étudions plus attentivement le cas d'Églantin - Page 9
 - Inscription – Page 10
 - Tirage au sort – Page 11
 - Première mission – Page 13
 - Récapitulatif des statistiques de la course et attribution des prix – Page 18
 - Paramètres des préférences musicales du fortiche – Page 19
 - Actualités du fortiche et de la communauté
 - Plateau de jeu

III - Deux contenus additionnels en détail

1. L'option je crée mon trajet - Page 20
2. Les parcours CoachMoiFort
 - *Looking for Scarlett* – Page 23
 - *Ayé, ça a pété* – Page 24

IV - La fin de l'histoire – page 25

On entend partout que la pratique d'une activité physique augmente considérablement la durée et la qualité d'une vie.

Malheureusement, pour beaucoup, le sport reste une torture (l'ennemi ?) :



Les coaches sportifs personnels sont très chers, les cours collectifs obligent souvent à souscrire des abonnements annuels, les clubs de gym passent une musique affreuse et suer sur des machines, devant des inconnus est gênant. Les services connectés qui existent déjà ne sont ni très interactifs, ni très amusants, et, le plus souvent, leurs méthodes importées d'autres pays sont mal traduites et impersonnelles.

Il est si difficile de s'y mettre que certaines applications fonctionnent même en rémunérant leurs utilisateurs pour qu'ils fassent du sport...

C'est en proposant des coaches hors du commun, et en parodiant malicieusement la narration des jeux vidéo et les possibilités d'un réseau social, que CoachMoiFort va faire rire, jouer et bouger « **bou-jouer ?** » ses utilisateurs :

Le jeu transformera ses abonnés en fortiches : des supers héros du quotidien, les répartira en équipes concurrentes, mais amies : les Pompons rouges vs les Chaussettes rayées, et, les encouragera à partir à la découverte des virtualités de leurs corps, depuis chez eux, ou bien, lorsqu'ils seront projetés à l'assaut de la ville.

À mesure qu'ils accompliront ces missions, ils évolueront physiquement, et progresseront virtuellement dans l'univers CoachMoiFort. Ils seront également invités à se surpasser collectivement et à remettre une partie de leurs points en jeu chaque semaine, à l'occasion d'un évènement sportif collectif live en forme de boss, qui leur permettra d'expérimenter de nouvelles disciplines hors du commun, en dehors des installations sportives habituelles.

LES FORTICHES

Sans cesse connectés, les utilisateurs de CoachMoiFort sont trop pressés, trop paresseux ou trop mal informés pour s'occuper régulièrement et efficacement de leur corps.

Qu'ils soient geeks - partisans du moindre effort et adeptes de nouvelles technologies, hipsters - intolérants à la soupe du Club Med Gym, élégantes - trop occupées pour se rendre au seul cours de pilâtes sympa et abordable, ou juste curieux de découvrir de nouveaux sports, de rencontrer des amis, ils veulent tous rester forme et surtout, y prendre plaisir.

Toute la méthode CoachMoiFort sera rythmée par l'imagination de ses cinq coaches vedettes.

En plus de vidéos de coaching, d'astuces et de défis quotidien, CoachMoiFort mettra à la disposition de ses utilisateurs, une collection d'applications utiles originales qui leur permettra, dans toutes les situations, de mesurer et d'améliorer leurs performances physiques

L'évènement qui sera organisé chaque semaine invitera toutes ces personnalités à se rencontrer et à découvrir de nouvelles disciplines dans des lieux extraordinaires.

LES COACHES

Bilel

Dandy hypra cool à la musculature d'acier, il est l'homme le plus charmant du monde et il sait déceler les talents enfouis profondément. Avec lui, un cul de ouf en cinq minutes par jour, discrètement, à la terrasse d'un café : c'est possible !

Loïsa

Cette créature parfaite est torride... En un seul coup d'œil elle vous brûle la calorie. Elle se passionnera pour tous vos muscles endormis.

Joe

Il n'est pas marrant et il en joue. Les boot camps américains ? C'est du pipi de chat à côté de sa méthode. Avec lui : pas de répit pour la graisse !

Maryam

Un shoot de bonheur en runners ! Drôle, malicieuse et hyper motivante, c'est une fée, elle sera la meilleure copine de votre jean, la vôtre aussi peut-être !

Keem

Il est ultra branché et il a le goût des belles choses. Avec lui, pas question de manquer de swag en travaillant ses adducteurs. Ses élèves sont ses créatures, il veut en faire des gravures de mode.

LES ÉVÈNEMENTS

Une fois par semaine, un coach invite les fortiches à découvrir de nouvelles pratiques sportives lors d'un cours en live.

Cette initiation en forme d'évènement se déroulera dans des lieux hors du commun, hors des circuits sportifs que nous connaissons.

La particularité du dispositif, la personnalité du coach, la musique, le scénario, la mise en scène, sont autant d'éléments qui feront la différence entre *CoachMoiFort* et les autres cours de sport, permettant ainsi de créer un engouement collectif.

À cette occasion, les fortiches remettent les bonus acquis individuellement pendant la semaine, au nom de leur équipe.

Prolongeant l'utilisation du service dans la vie réelle, ce live permet aux fortiches de se rencontrer autour d'un projet commun tout en découvrant sans cesse de nouveaux sports, ce qui exclut la lassitude, premier motif de découragement pour ceux qui ont envie de se faire du bien.

Au programme : street golf, painting volley, Zombies courses d'orientation, fitness combat, twirling battons, waterpolo by night...

LA COLLECTION D'APPLICATIONS

Mon smart au service de mon body

CoachMoiFort

Ayé, j'me lance !

L'application qui secoue les parigots

L'OMS recommande vivement de marcher au moins une demi-heure par jour et de pratiquer une activité physique régulière. Grâce à différentes recherches et à de nombreux témoignages d'athlètes, on sait aussi que la musique accroît significativement les performances sportives.

La première application développée par CoachMoiFort invitera ses utilisateurs à arpenter les rues parisiennes et à se bouger plus grâce au plaisir procuré par l'écoute d'une musique appropriée.

Sur un terrain de jeu à l'échelle de la capitale, les deux équipes s'affronteront grâce aux statistiques personnelles et collectives de leurs performances.

Chaque semaine, à l'occasion de l'évènement sportif, tous les fortiches seront invités à remettre une partie des bonus accumulés pendant la semaine, pour le bien de leur équipe.

Le service sera le premier lancé par CoachMoiFort.

Un scénario d'usage est développé page suivante

CoachMoiFort

Shape-moi le mou !

L'application qui muscle les casaniers

Qui n'a pas rêvé de se payer les services d'un coach sportif à domicile ?

Grâce à CoachMoiFort, évaluez-votre niveau, fixez régulièrement de nouveaux objectifs, et trouvez l'entraînement et le coach adaptés à vos désirs.

CoachMoiFort propose de vrais films interactifs scénarisés autour de la personnalité de ses coaches, et chaque exercice devient un jeu.

Pour imaginer leurs cours, les coaches s'inspirent de toutes les disciplines sportives : pilates, stretching, yoga, boxe, gymnastique traditionnelle, wu dao...

Ils expliquent précisément, mais avec humour, et toujours en musique, des exercices où l'on travaille toutes les parties du corps : le cou, les épaules, les bras, les jambes, les muscles du dos, le ventre, les adducteurs, les fesses...

Les entraînements proposent quatre objectifs pour atteindre la grâce : La perte de poids, Le gain de masse musculaire, l'entretien du corps et l'amélioration des performances sportives.

Les différents entraînements sont régulièrement mis à jour par des scénaristes qui travaillent en collaboration avec les coaches

CoachMoiFort

MANGER !

L'application qui suit ce que je mange

Toutes les études le montrent, nous construisons la santé et la beauté de notre corps grâce à notre alimentation.

Le coach numérique vous aide à élaborer des menus sains et bons et à équilibrer votre alimentation, en fonction de vos objectifs forme.

Dans le journal de bord, le fortiche peut quotidiennement noter et mesurer la différence entre l'énergie apportée par ce qu'il mange et celle qu'il dépense.

Le programme l'aidera ainsi à équilibrer son alimentation en fonction de son métabolisme et de ses activités.

Une liste de courses intelligente l'aide à faire les bons choix au moment de remplir son caddy.

Un aide-menu l'accompagne lors de la préparation de ses repas, en prenant en compte ce que le fortiche aime manger ou les aliments dont il dispose déjà. De nouvelles recettes y sont mises à jour régulièrement et expliquées en images par le chef Chang Mei.

Enfin, le fortiche pourra y consulter sa courbe de poids, de mensurations et vérifier les bénéfices apportés par ses efforts physiques et alimentaires.

AYÉ, J'ME LANCE !!

Fonctionnalités :

- Grâce aux préférences musicales de l'utilisateur, l'application sélectionne et partage une musique adaptée à ses objectifs personnels et à ses goûts.
- CoachMoiFort s'inspire de la diversité et de la beauté des paysages et des lieux parisiens pour inventer des parcours passionnants, adaptés aux personnalités de ses utilisateurs
- Avec le bouton push « Mojo Song », le fortiche peut activer une chanson particulièrement motivante quand il se sent en difficulté
- Il peut visualiser tous ses déplacements et les optimiser afin d'atteindre aisément les objectifs qu'il s'est fixés
- Avec l'option talkie-walkie et la reconnaissance vocale, CMF émule la motivation des joueurs en les invitant à partager leurs expériences en direct

Utilisation des données personnelles :

- Géolocalisation
- Habitudes musicales
- Historiques de navigation
- Agenda, alarmes
- Suivi des mesures (poids, calories, nombre de pas par jour, BPM)
- Possibilité de synchroniser l'application à de nombreux objets connectés (podomètres, bracelets, etc...)

Utilisation des données publiques :

- Lieux historiques, touristiques, anecdotiques parisiens...
- Wikipedia, l'actualité

Rémunération :

Le téléchargement de l'application est gratuit. Pour avoir accès aux contenus additionnels il faut être abonné.

L'abonnement coûte 7 euros par an et donne accès, en illimité :

- Aux entraînements vocaux et playlists des coaches
- Aux parcours scénarisés
- À l'option talkie-walkie
- Aux conseils du jour
- À la création d'un avatar personnalisé



Étudions de plus près l'histoire d'Églantin :



Le jeune graphiste et vit en collocation au 46 rue Lamarck.

Depuis qu'il travaille et qu'il partage sa vie avec ses deux amis hyper fêtards, il ne trouve ni le temps, ni la motivation pour faire du sport.

Églantin passe donc toute la journée devant son ordinateur, il ne se déplace qu'en scooter ou en bus, et, entre les after-works arrosés et les brunchs du dimanche, ce manque de tonus commence à se voir un peu...

Le soir de ses 28 ans, le samedi 29 mars 2014, ses amis lui offrent un magnifique poster, composé de dizaines de photos retraçant leurs 15 ans d'amitié.

Passé le plaisir provoqué par la découverte de cette surprise pleine de tendresse, le lendemain de la fête, alors qu'Églantin étudie plus attentivement l'image, il réalise péniblement qu'il ne ressemble **plus du tout** au beau jeune homme bronzé qui sourit sur les photos datant de l'été 2002, l'été de tous ses premiers émois.

Il décide qu'il va changer !

Mais il n'a pas envie de faire d'efforts particuliers...

Depuis son nouveau smartphone magique, il cherche la solution... Dans son moteur de recherche Google, il tape «coaching pas cher, paresseux », il tombe sur la landing page de CoachMoiFort et télécharge l'application « *Ayé, j'me lance* »

Ayé, J'me lance !

J'appartiens déjà à une équipe CoachMoiFort

Je n'ai pas encore d'équipe, je crée mon compte

Pseudo - **The Mollusk**

Photo : **Télécharger**

adresse mail : eglantin.duradis@hotmail.fr

Connexion via Deezer

Connexion via SoundCloud

Connexion via Spotify

Je veux marcher : **33** minutes par jour

Je veux courir : **64** minutes par semaine

Je choisis ma Mojo song : **Fly like an eagle** de
Steeve Miller

Tirez-moi au sort !



Après avoir trouvé un pseudo circonstanciel, Églantin fixe ses premiers objectifs, qui ne sont pas bien méchants :

- Marcher 33 minutes par jour
- Courir un peu plus d'une heure

Le fortiche choisit sa « Mojo Song », qu'il pourra activer chaque fois qu'il est en difficulté

Afin de profiter pleinement de l'expérience offerte par CoachMoiFort, Églantin autorise l'application à réutiliser pour lui les informations suivantes :

- Son identité
- Ses déplacements
- Ses goûts musicaux
- Ses recherches web
- Ses amis sur les différents réseaux sociaux

Si Églantin le veut, CoachMoiFort envoie un message via Facebook et Twitter pour avertir ses amis :

« Ayé, Églantin aka « The Mollusk » a enfin décidé de s'y mettre !

Popa Chubby ou Céline Dion ? Quelle chanson boostera son chrono ?

Tagada, tagada...



Suis-je un Pompon
rouge, ou une
Chaussette rayée ?

CoachMoiFort synchronise les informations personnelles d'Églantin : son agenda, ses contacts, l'adresse de son domicile, de son lieu de travail, des magasins où il fait ses courses, les films et chansons qu'il aime et partage.

Puis, l'application l'intègre au hasard à l'une des deux équipes

Valentin est
un Pompon
rouge !

Il aurait pu être
une Chaussette
rayée



C'est le Pompon !



S'il le désire, sur Twitter
et Facebook : :« C'est le
Pompon ! Églantin aka
The Mollusk est prêt à
montrer de quoi il se
chauffe !



C'est le pied !



Du coup, sur Twitter
et Facebook :
« C'est le pied !
Julie aka Santa
Clothes est lancée !
Ça va chauffer dans
la capitale



Immédiatement placé
au cœur d'une carte,
Églantin voit les autres
fortiches et connaît
leurs statistiques en
direct

Les statistiques
en direct

Son travail et
le cinéma où il
aime aller

JellyJello

The Mollusk



Si j'allais voir par là

Je vais au cinéma
Je vais voir Samantha
Je vais au bowling
Je vais faire les courses
Je vais au 50 rue Tiquetonne
Je choisis le circuit le plus proche
Je rejoins un autre fortiche + 100 pts
Je vais là où le vent me mène
Je crée un nouveau circuit *Premium*

Je choisis un scénario CoachMoiFort

Ayé, ça a pété ! 0,99 €
Ayé, ça a pété !+ musique 1,59 €

Scarlett's in the city ! 0,99 €
Scarlett's in the city + musique 1,59 €

NOUVEAU !
GTA Paris 0,99 €
GTA Paris + musique 1,59 €

CoachMoiFort propose immédiatement à Églantin des parcours prenant en compte le lieu où il se trouve, son emploi du temps et ses habitudes. Le jeune homme peut également choisir un parcours scénarisé, payant.

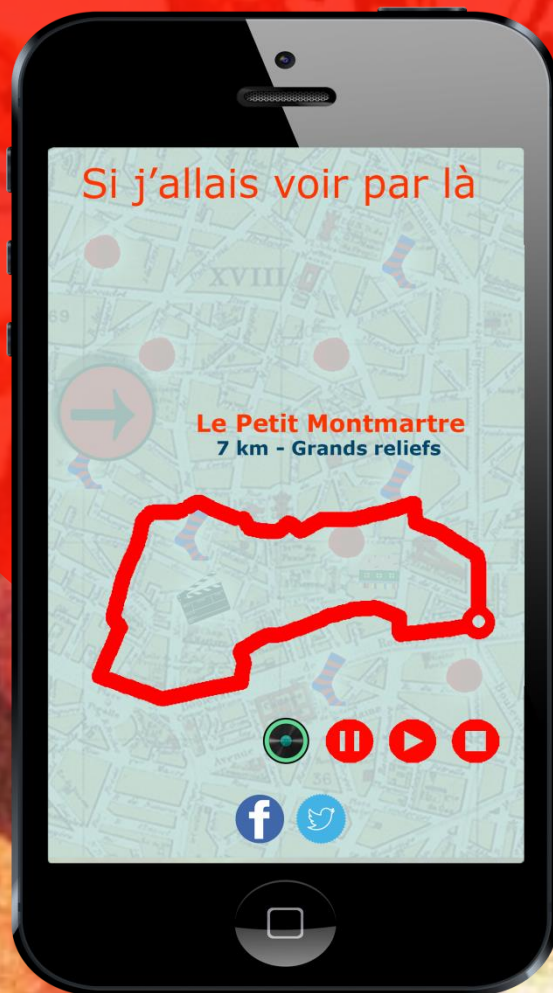
Les parcours scénarisés :

- **Ayé, ça a pété** : C'est la fin du monde, dans une musique chaotique et violente, le fortiche passe par des lieux emprunts d'étrangeté et doit trouver de quoi sauver sa peau
- **Looking for Scarlett** : Tout le monde le sait, Scarlett Johansson est à Paris. Fanatiquement, le fortiche la suit dans chacun de ses mouvements
- **GTA Paris** : Plus que deux semaines avant le casse ! En attendant le jour J, le fortiche doit faire des repérages et fournir sa bande en armes et en bières

Églantin n'a rien d'autre à faire, il choisit gratuitement le trajet le plus proche de chez lui :

Le petit Montmartre

Sans paramétrages particuliers, l'application lance la musique la mieux classée selon les statistiques des autres Pompons rouges

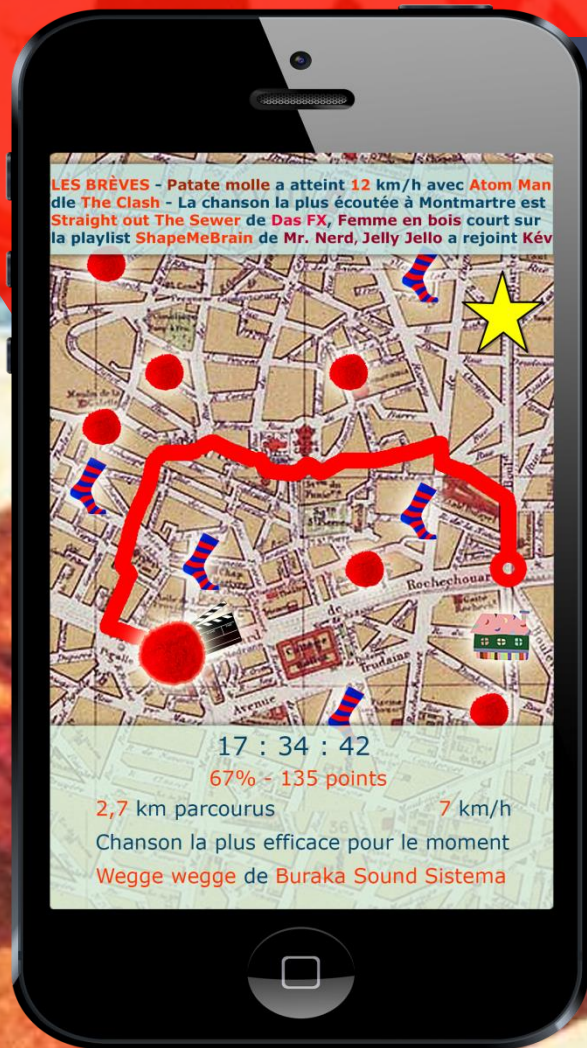


Pendant la course, à tout moment, s'il se sent en difficulté, il peut activer la Mojo Song qu'il a paramétrée, ou que CoachMoiFort a choisie pour lui, en fonctions de ses propres statistiques

Églantin

Ses statistiques en direct

Guidé par CoachMoiFort, Églantin déambule en musique dans des rues magnifiques, remarque des lieux susceptibles de l'intéresser plus tard et débloque des bonus et des points...



Les vignes de
Montmartre



L'allée des
brouillards



Pigalle

Quand il marche ou qu'il court, grâce à la reconnaissance vocale et à l'option Talkie-Walkie, Églantin peut à tout moment accepter l'appel d'un autre fortiche. Justement ShapeMeBrain (son ami « Bruno Andoka »), sur Facebook, l'appelle. Églantin répond :

ShapeMeBrain essoufflé, mais exalté :
« Yo man ! Ça gaze depuis hier soir ? Pas trop chauds les escaliers ? »

The Mollusk :
Héhé.... Non, moi j'y suis pas encore aux escaliers, j'ai pris cher cette nuit, j'avais tout doux là !...

ShapeMeBrain, :
« J'écoute **Stanley Beckford**, c'est chanmé, ça va trop bien avec le soleil Tu veux entendre ? »

Eglantin, accepte et entend ce qu'écoute l'autre fortiche :
« On se rejoint ? »

ShapeMeBrain, :
« Non, je file chez ma grand-mère... Je raccroche, à vite ! »



Églantin a terminé sa course !

OBJECTIF OMS ATTEINT

Vous avez marché 2,6 km pendant 32 minutes

Vitesse moyenne 4,2 km/h

Distance parcourue : 3,2 km

Vitesse moyenne : 4,2 km/h

Calories dépensées : 203

Points gagnés : 404

Bonus que vous pourrez partager avec votre

équipe le week-end prochain : 1

Chanson la plus stimulante : I've been
everywhere de Johnny Cash

Félicitation !

Vous avez obtenu une médaille en chocolat !

Vous avez remporté le prix des coureurs du
dimanche !



La médaille en chocolat
est décernée à tous les
fortiches à l'issue de
leur première course

CoachMoiFort récapitule
les indices de
performances du coureur,
distribue les prix et
décerne des médailles.

Le prix des coureurs du
dimanche, parce que
c'est dimanche

Églantin est si satisfait de l'expérience qu'il demande à l'application de lui planifier une nouvelle demi-heure de course à pied.

Le programme l'invite à courir le mercredi qui suit, juste après son rendez-vous chez le coiffeur.

Le jeune homme planifie donc la course et décide de choisir plus précisément la musique qu'il écouterà.

Chaque jour, et à chaque occasion, CoachMoiFort propose au jeune-homme de profiter de chacun de ses déplacements pour marcher plus, atteindre ses objectifs et gagner des points.

Quand arrive mercredi, CoachMoiFort a ajouté un message «Pensez à chausser vos baskets pour accomplir la mission qui vient !» au rappel paramétré par Églantin pour se souvenir de son rendez-vous chez le coiffeur.

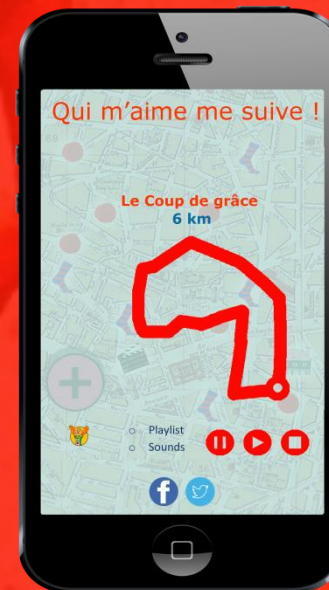


Qui m'aime me suit !

La création d'un parcours scénarisé

Les abonnés
peuvent également
imaginer des
missions à
partager avec les
autres fortiches.

Ils en choisissent
le thème, la bande
son, puis en
dessinent la
trajectoire depuis
leur téléphone



Les statistiques des fortiches

The Mollusk

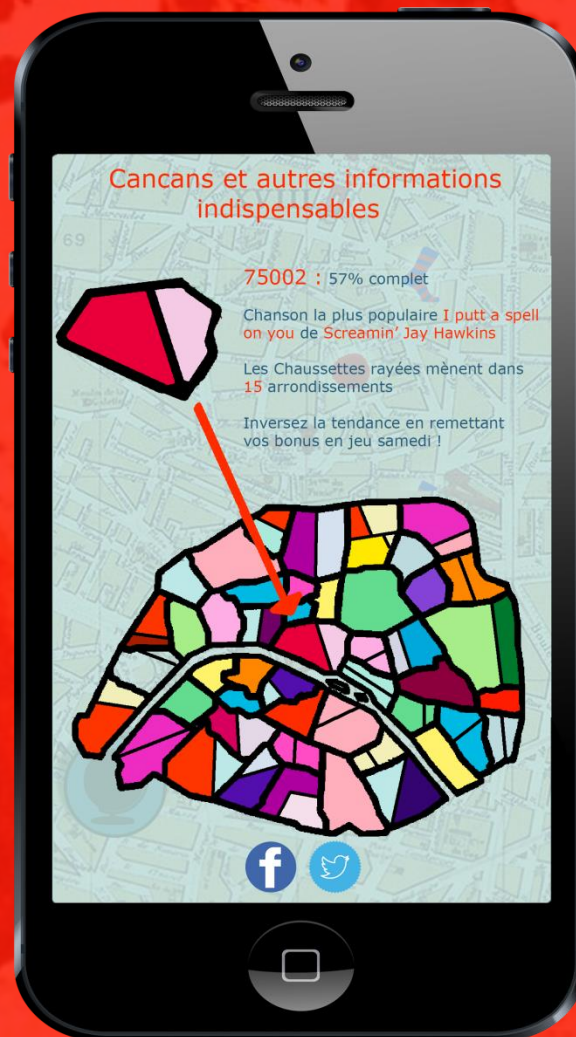


La communauté



Le terrain de jeu CoachMoiFort

Comme dans un jeu vidéo, la ville est transformée en un gigantesque terrain de jeu où chaque arrondissement est un monde dont il faut débloquer les niveaux :



Les missions scénarisées

Looking for Scarlett :

Tout le monde le sait, Scarlett Johansson vit à Paris. Fanatiquement, le fortiche la suit dans chacun de ses mouvements.

- Mission :

Copiner la star

- Bande son :

Dans les bruits des flashes et les cris des paparazzis, Sébastien Dufondelétang et Annabelle Gétoujouruntrukadire commentent le parcours fou d'une star hollywoodienne survoltée

- Musique (+ 1 Euro) :

Une sélection des meilleures bandes originales de cinéma

- Lieux exploités par CoachMoiFort :

- . Les hôtels de luxe
- . Les studios de cinéma, (la Fémis et le studios Pathé, les anciens studios Méliès, les lieux de tournage des films)
- . Les agences de pubs où pullulent les mannequins et actrices starlettes qui rêvent de prendre la place de la comédienne.

- Sources :

la presse people, le compte twitter de la star, *Le Petit Journal*, les blogs des fans

Looking for Scarlett



Tout le monde le sait,
Scarlett Johansson est dans la ville...

Tu es son/sa plus grand(e) fan ?
Ne loupe pas l'occasion de
ta vie, si la star est bien lunée,
elle pourrait bien te signer un
autographe !

Scarlett est TON PLUS
GRAND FANTASME ?
Qui te dit qu'elle n'est pas en bas
de chez toi en ce moment même ?



Scarlett's in town !



VOUS ÊTES DANS LES PETITS PAPIERS DE SCARLETT !

Vous avez couru 7 km pendant 55 minutes

Vitesse moyenne : 6,0 km/h

Calories dépensées : 433

Chanson la plus stimulante : *Man Down* de
Rihanna

Selfies avec la star : 2

Autographes récoltés : 6

Points : 127

Bonus collectif : 4

Bravo, vous êtes désormais

TOP GLUE DE CRISTAL





Ayé, ça a pété

C'est la fin du monde, dans une musique chaotique et violente, le fortiche passe par des lieux emprunts d'étrangeté et doit trouver de quoi sauver sa peau

- Mission :

Trouver de l'eau potable et des gélules d'iode pour vous et vos proches

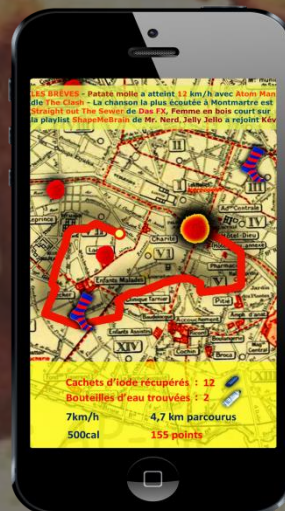
- Bruitages :

De l'eau qui circule dans de vieilles canalisations, des cris, les conversations paniquées des forces de l'ordre, des sirènes, et brouillé, au loin, le broadcast d'un survivant qui distille de précieuses leçons de survie

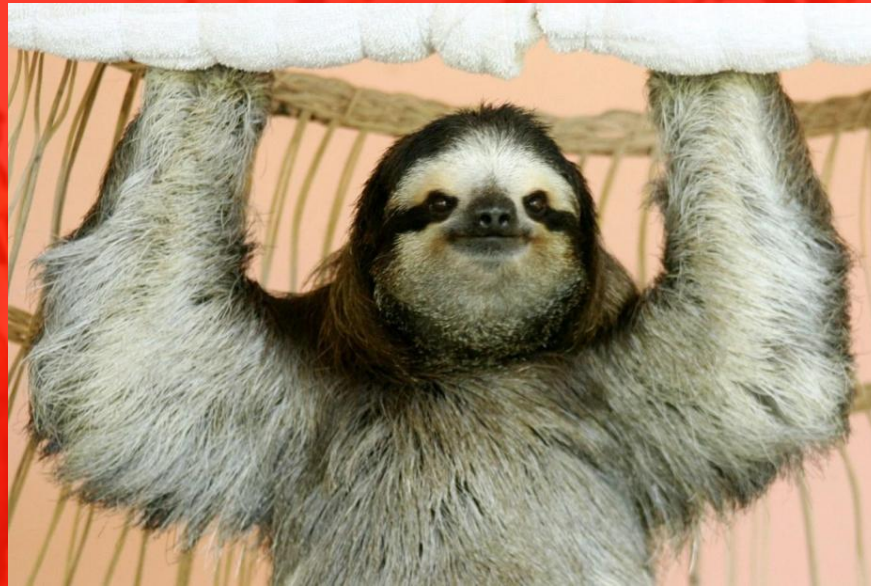
- Musique : (+ 1 euros) Minimale

- Lieux exploités par CoachMoiFort :

La périphérie de Paris, les anciens abattoirs, les vieux frigidaires, les ateliers de confection, les plus grands centres de recherches scientifiques.



La fin de l'histoire :



Nous sommes en 2026.

Malgré ses cheveux grisonnants, Églantin est un père de famille rayonnant.

Depuis son inscription à la première application développée par CoachMoiFort, il fait un peu de sport tous les jours.

L'an passé, il a même réussi à terminer le marathon de New-York une place tout à fait honorable !