

# Système d'acquisition de points coach-video

## 1 - Les points :

### 1.1 - Gain de points à la séance :

L'utilisateur gagne des points à chaque séance, selon la durée de sa séance : chaque tranche de 15 minutes lui fait gagner un point.

On obtient par séance :

ÿ Séance flash	= 1 point
ÿ Séance 30 minutes	= 2 points
ÿ Séance 45 minutes	= 3 points
ÿ Séance 60 minutes	= 4 points

Le prix de la séance restant le même, notre objectif sera d'inciter le client à une pratique plus longue, qui donnera de meilleurs résultats.

### 1.2 - Doublement des points :

Selon l'objectif choisi et le niveau de pratique, nous donnons des conseils d'entraînement (fréquence et durée des séances). Il est facile de contrôler ces variables de manière hebdomadaire, en additionnant les points acquis dans la semaine. Ce système incite l'utilisateur à commencer à un niveau plus faible, car il pourra plus facilement tenir le rythme.

Cela lui permettra ainsi une plus grande progressivité dans son entraînement.

Ainsi, chaque lundi à minuit, si le nombre de points correspond aux conseils fournis, on doublera les points.

#### Exemple :

Programme "perte de poids", niveau intermédiaire, on conseille de faire au moins 2 séances d'une heure par semaine :  $2 \times 60\text{min} = 2 \times 4 \text{ points} = 8 \text{ points}$ .

A ces 8 points on rajoute donc 8 points bonus, ce qui donne 16 points.

**N.B : Le pratiquant peut très bien faire aussi 3 séances de 45 min : 9 points, ou 4 séances de 30 min = 8 points etc.... Nous laissons ainsi le choix au pratiquant, ce qui lui permet d'organiser lui-même son planning d'entraînement hebdomadaire et de le réguler en fonction de ses besoins et des contraintes extérieures.**

### 1.3 - Conseils de pratique d'exercice cardio-vasculaire :

Nous donnons aussi des conseils de pratique d'un exercice cardio-vasculaire.

Chaque lundi, nous demanderons à l'utilisateur combien de séances cardio il a effectué la semaine passée.

Si et seulement si le nombre correspond au conseil donné (donc ni supérieur ni inférieur, même si le conseil = 0), alors il bénéficiera de 5 points bonus ajoutés à la fin de la semaine suivante.

#### **1.4 - Perte de points :**

Le manque de pratique oblige ensuite à une reprise plus modérée ; aussi il est important d'inciter l'utilisateur à revenir chaque semaine, plutôt que de s'entraîner de manière sporadique.

Ainsi, chaque semaine sans pratique entraîne automatiquement une perte de points de 10 points le lundi à minuit.

#### **1.5 - Rattrapage des points perdus :**

Pour remotiver un utilisateur qui n'a pas pratiqué durant une semaine complète, nous lui permettons de récupérer une partie des points perdus s'il suit nos conseils à la lettre et se relance dans une pratique efficace.

Ainsi, après une semaine d'inactivité, si l'utilisateur termine la semaine suivante avec le nombre de points correspondant à l'objectif fixé par nos conseils et le nombre de séances cardiovasculaires correspondante, nous lui ajoutons encore 5 points, ce qui ramène la perte de point de la semaine précédente à 5.

#### **1.6 - Récapitulatif et exemple :**

ÿ 15 minutes de pratique	= (+ 1 pt)
ÿ Conseils suivis	= ([pts] x 2)
ÿ Conseils cardio suivis	= (+ 5 pts)
ÿ Une semaine inactive	= (- 10pts)
ÿ Rattrapage complet	= (+ 5 pts).

#### **Exemple :**

Anne avait 100 points avant de partir une semaine en vacances durant laquelle elle n'est pas venu du tout pratiquer.

Anne est en programme perte de poids, statut intermédiaire.

Cette semaine c'est la reprise : elle a fait 3 séances de 45 minutes et 2 séances cardio de 30 minutes.

ÿ semaine de vacances	=> - 10 pts
ÿ séances	=> + 9 pts
ÿ conseils suivis	=> + 9 pts
ÿ bonus cardio	=> + 5 pts
ÿ <u>bonus rattrapage</u>	=> + 5 pts
ÿ <b>TOTAL</b>	=> + 18 pts

## **2 - Niveaux**

### **2.1 - Nombre de niveaux :**

Il y a 26 niveaux.

### **2.2 - Classification des niveaux :**

On débute au Niveau 0 et on progresse jusqu'au niveau 25

### **2.3 - Passage de niveaux :**

On incrémente d'un niveau tous les trente points, ainsi chaque niveau correspond à son numéro multiplié par 30

ÿ Niveau 0 = 0 à 29 pts

ÿ Niveau 1 = 30 à 59 pts

ÿ Niveau 2 = 60 à 89 pts

ÿ Niveau 3 = 90 à 119 pts

ÿ Niveau 4 = 120 à 149 pts

ÿ ...etc.

ÿ Niveau X = (30 X) à (30 X + 29) pts

### **2.4 - Passage de niveau de pratique :**

A chaque passage de niveau multiple de 10, on change de statut (niveaux de pratique : "très occasionnelle", "régulière" et "confirmé").

### **2.5 - Perte de niveau :**

Avec la perte de points due à l'inactivité peut venir la perte d'un niveau si on descend sous un multiple de 30 pts.

Le passage du niveau 10 à 9 ou du niveau 20 à 19 entraîne la baisse de statut (niveau de pratique)

## **2.6 - Crédits :**

Pour un point obtenu sur le site, le client se voit accordé un Crédit.  
Ce crédit lui servira à obtenir des goodies.

## **2.7. - Goodies :**

Pour récompenser le client de son assiduité et de sa régularité dans l'entraînement, des goodies lui sont proposés en échange de crédits.

Ces goodies seront sous forme :

- ÿ Virtuelle : documents informatiques sur le sport et les sciences, fonds d'écran, échantillons de musiques du site, extraits vidéos démonstratifs d'exercices....
- ÿ Pécuniaire : Bons d'achats valables chez des partenaires commerciaux, notamment distributeurs d'articles de sport.
- ÿ Conseil : Envoi d'un coach sportif ou diététique à domicile ou entrevue téléphonique/vidéophonique pour améliorer les performances du client et le conseiller sur son entraînement.

Chaque goodies aura sa valeur propre et ne sera disponible qu'en un seul exemplaire.

Pour les goodies virtuels stockables sur l'ordinateur du client, en cas de perte de données accidentelle, un deuxième exemplaire pourra exceptionnellement lui être fourni sur simple demande écrite par email dans la page contact.

## **2.8 - Hall of Fame :**

Un hall of fame est tenu et réactualisé chaque lundi pour distinguer les meilleurs pratiquants. On envisage des crédits supplémentaires offerts pour celui ou ceux qui tiennent la tête de ce classement.

## **2.10 - Récapitulatif :**

- ÿ 26 niveaux.
- ÿ Classés de 0 à 25.
- ÿ 30 points = (+1 niveau).
- ÿ Niveaux 10 et 20 = passage statut.
- ÿ Perte niveau et perte statut possibles.
- ÿ X points de progression gagnés = X crédits pour les goodies.
- ÿ Goodies virtuels, pécuniaires et conseil.
- ÿ Hall of fame pour les meilleurs pratiquants, avec gain de crédits supplémentaires.

### **3 - Conclusion**

Grâce à ce système de points et de niveaux, on va favoriser une pratique plus adaptée et plus régulière, tandis que les goodies viendront maintenir la motivation et la fréquence des entraînements élevés.

L'envoi automatique de mail hebdomadaire et/ou ponctuel pour annoncer les passages de niveaux et autres événements significatifs dans l'évolution du pratiquant viendra soutenir cette approche.