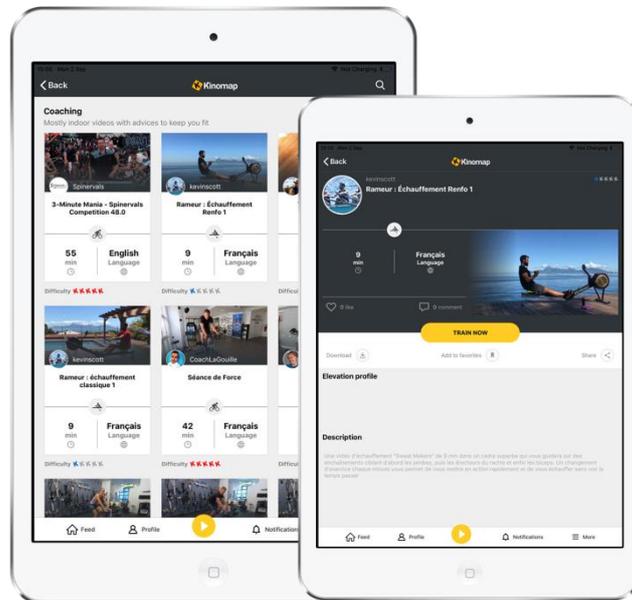


GUIDE DE PRODUCTION DU CONTENU DE COACHING



I. Le concept

II. La vidéo

- L'environnement
- La capture vidéo
- La capture audio
- La musique
- Le fichier vidéo final

III. L'entraînement

- La structure

IV. Mise en ligne de votre contenu

- Les instructions d'entraînement

V. Exemple d'un contenu de coaching

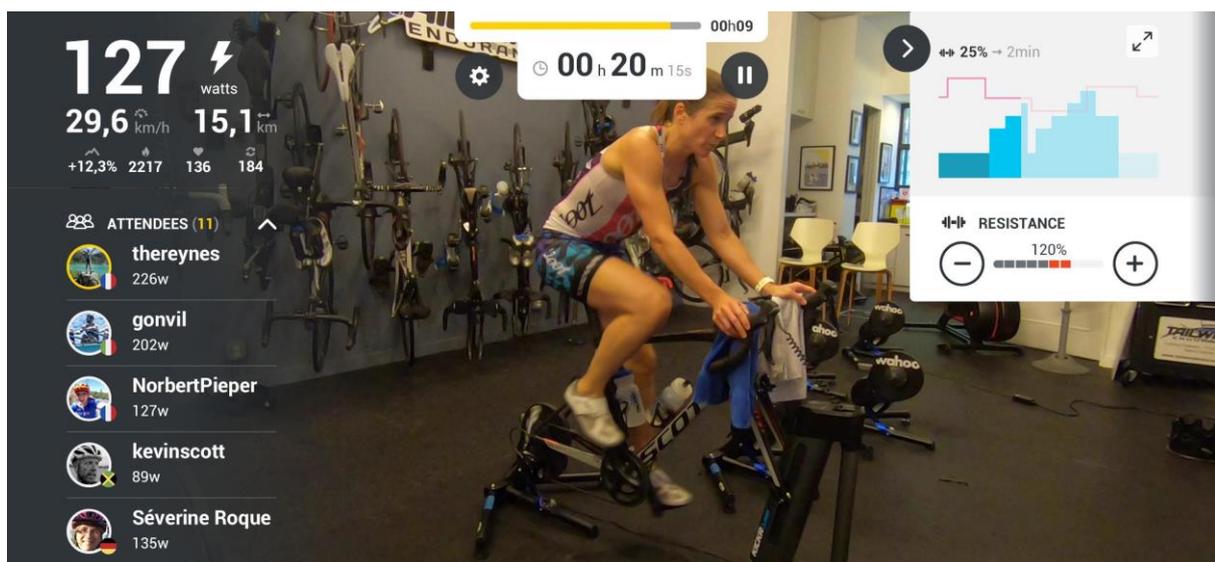
L'objectif de ce document est de donner quelques indications sur la production de contenus d'entraînement pour la plateforme Kinomap.

I. Le concept

L'idée derrière le contenu de 'coaching' est d'exploiter la plateforme Kinomap pour fournir des vidéos d'entraînement générées par l'utilisateur qui fonctionnent sur une grande variété d'équipements de fitness.

Au lieu d'une trace GPS à suivre pendant l'entraînement, l'utilisateur final obtiendra des informations sur la résistance décidée par le coach, ainsi que des instructions sur la cadence ou la vitesse.

Toutes ces vidéos sont lues à vitesse d'origine : elles sont basées sur le temps, ce qui permet une lecture audio et vidéo non altérée.



II. La vidéo

Toute vidéo peut fonctionner : la seule limite est votre créativité !

Pour améliorer vos vidéos d'entraînement, voici quelques conseils utiles :

L'environnement

L'endroit où la vidéo est filmée est très important car il donnera une identité instantanée à votre contenu. Si vous avez trouvé un bel endroit : gardez-le, comme le ferait n'importe quel Youtubeur..

Également :

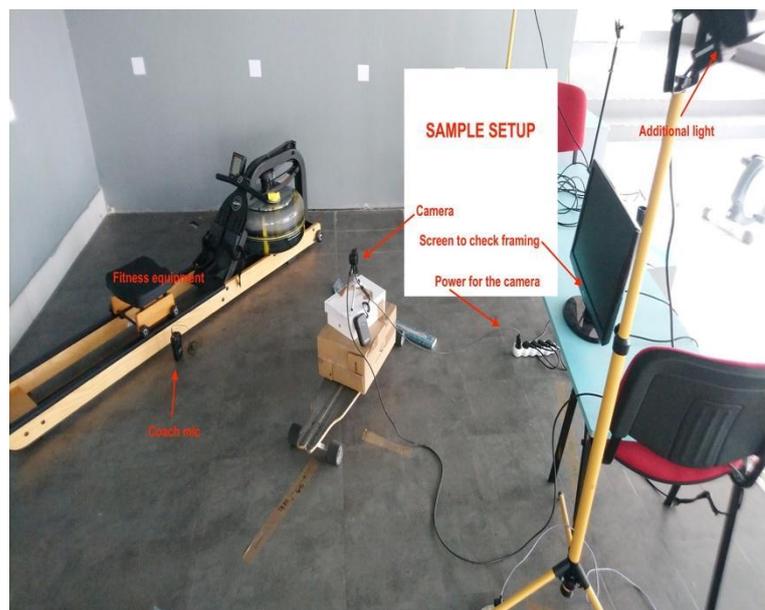
- Ce lieu peut très probablement être à l'intérieur, mais peut aussi être à l'extérieur
- La luminosité est la clé pour produire de belles vidéos
- S'assurer que les ombres ne soient pas importantes
- Éviter d'avoir la lumière/le soleil direct dans les yeux pour avoir un meilleur contact visuel avec l'appareil

La capture vidéo

Une caméra devrait suffire, voire même un smartphone.

Également :

- Utiliser un trépied pour avoir une vidéo stable, sans avoir besoin d'assistance
- Il peut être très pratique d'obtenir un écran de retour vidéo pendant l'enregistrement, pour vérifier que tout va bien
- Vous pouvez ajouter une deuxième caméra, mais n'oubliez pas que vous devrez les mélanger plus tard, ce qui créera un travail supplémentaire
- Placez la caméra à un endroit où les mouvements que vous décrivez peuvent être vus par le spectateur : une face complète n'est pas toujours le meilleur endroit. La vue de trois quarts est la plupart du temps un bon compromis.
- Assurez-vous que votre appareil photo soit complètement chargé ou branché sur une prise de courant
- Assurez-vous que la mémoire puisse gérer la longueur de votre vidéo.
- Faites quelques tests avec les réglages de votre caméra, en testant les différents angles de vue, surtout pas besoin d'activer les réglages de stabilisation.



La capture audio

- Sur un vélo ou un vélo elliptique, le son de la caméra pourrait fonctionner - mais ne sera pas idéal.
- Sur un tapis roulant ou un rameur, vous devez utiliser un microphone dédié pour enregistrer votre voix près de votre bouche.

De nombreuses configurations peuvent être utilisées à cette fin, mais d'après notre expérience, nous recommandons :

- Le [système sans fil RodeLink](#) de RODE. Branchez-le directement sur une caméra GoPro avec [cet adaptateur](#) et vous obtenez une installation parfaite avec une vidéo et un son d'une clarté cristalline (utilisez 0db pour le TX -> -20db pour le RX pour obtenir le son le plus clair possible).
- Une autre option est le [Rodelink Go](#), le plus rentable.
- Soit avec le micro intégré, soit avec [ce micro](#) particulièrement bon.



La musique

En plus des instructions que vous avez données pendant l'entraînement, vous pouvez ajouter de la musique à l'entraînement pour améliorer l'expérience. Assurez-vous que la musique soit libre d'utilisation dans le cadre de projets commerciaux ou que vous ayez les droits d'utilisation.

Kinomap a conclu un accord avec la plateforme [JAMENDO](#), permettant à toute personne désireuse de créer du contenu exclusif pour Kinomap, qu'il s'agisse de coaching ou de vidéos GPS, d'intégrer les fichiers WAV/MP3 disponibles sur cette plateforme. 200 000 titres à ce jour.

Veuillez remplir le formulaire disponible [ici](#) et l'envoyer à content@kinomap.com pour recevoir les identifiants de la plateforme.

Le fichier vidéo final

Le fichier vidéo final peut être n'importe quel fichier vidéo classique : MP4, MOV, AVI, etc.

III. L'entraînement

La structure

Kinomap gère les entraînements par résistance pour tout type de machine, avec des indications possibles sur la cadence (vélo d'appartement, home-trainer, elliptique, rameur) ou la vitesse (tapis roulant).

Pendant l'exercice, il est recommandé d'avoir au moins 3 phases :

- Échauffement
- Active
- Récupération

Et vous pouvez également alterner avec les sections de :

- Retour au calme
- Renforcement musculaire
- Etirements

Vous pouvez donner des informations aux utilisateurs finaux sur le niveau de résistance qu'ils ressentiront pendant l'entraînement. Essayez de l'exprimer de manière générique, comme "Ok, entraînons-nous maintenant à 25% de la résistance".

Bien sûr, les utilisateurs finaux peuvent modifier la valeur de la résistance reçue par leur machine, vers le haut ou vers le bas, en utilisant les boutons + et - en haut à droite de l'écran d'entraînement.

Vous pouvez également décider de maintenir la résistance constante pendant l'entraînement et donner d'autres instructions comme "Augmentez votre cadence" : celles-ci ne seront cependant pas automatiquement vérifiées par l'application.

IV. Uploading your coaching content

- Rendez-vous sur <https://videos.kinomap.com/fr/upload>
- Glissez et déposez votre fichier vidéo et passez aux champs de description
- Remplissez les champs :
 - Nom de la vidéo
 - Machine utilisée
 - Description - y compris l'endroit où vous avez obtenu les droits audio pour éviter tout problème de droits d'auteur
 - le mode recommandé est toujours la découverte pour les vidéos d'entraînement
 - l'audio devrait très probablement être force
 - la langue utilisée si l'entraîneur parle ou s'il y a des légendes dans les vidéos
- Start the upload

Quelques minutes ou heures plus tard - en fonction de votre bande passante Internet - votre vidéo sera disponible pour ajouter des données d'entraînement..

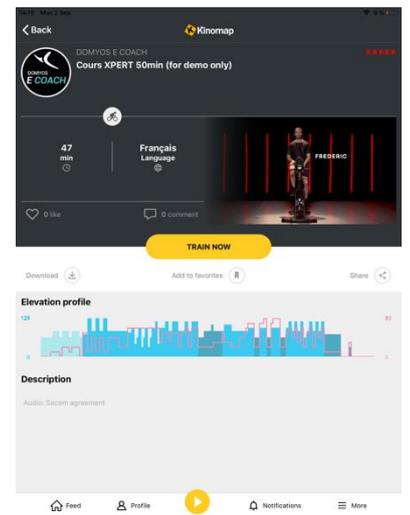
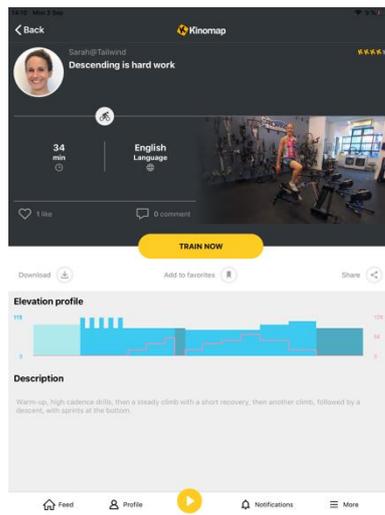
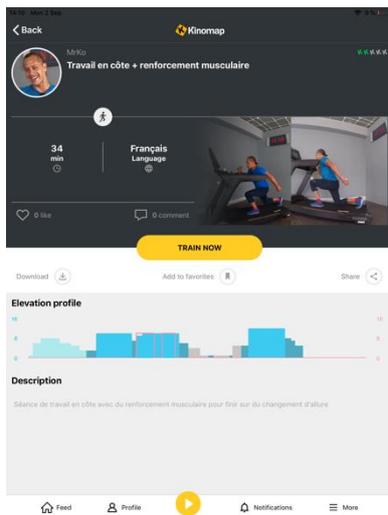
Les instructions d'entraînement

Une fois la vidéo intégrée, vous recevrez un e-mail : il est temps d'ajouter vos données d'entraînement. Il suffit de lire la vidéo et d'ajouter des points de repère à chaque changement de résistance, ou de cadence (vitesse sur le tapis roulant), ou de phase. Vous devez ajouter un premier point à 00:00. Le dernier point est déjà là. N'oubliez pas d'enregistrer avec le bouton SAVE. Vous pouvez également mettre à jour la vignette de la vidéo sur cet écran.

Timestamp	% Resistance	Cadence	Type	Action
00:00:00	0%	60 rpm	WU	📌
00:01:23	1%	60 rpm	WU	📌
00:01:40	1%	80 rpm	WU	📌
00:02:38	1%	60 rpm	WU	📌
00:02:41	0%	60 rpm	WU	📌
00:03:01	2%	80 rpm	WU	📌
00:04:01	1%	60 rpm	WU	📌
00:04:25	2%	80 rpm	WU	📌
00:05:32	0%	60 rpm	WU	📌
00:05:58	3%	70 rpm	A	📌
00:06:19	2%	100 rpm	A	📌
00:07:15	0%	80 rpm	A	📌

00:09:54 sec. 3 sec. 0 Select the type of exercise

V. Exemple de contenu de coaching



+ 33 9 72 36 50 87 • US +1 650 262 4767
sales@kinomap.com • support@kinomap.com
www.kinomap.com

