

# CAHIER DES CHARGES — PLATEFORME D'ENTRAÎNEMENT E-SPORT "LA SALADE DE FRUITS" (SLF)

## Table of Contents

- 1. CONTEXTE ET OBJECTIFS
- 2. ARCHITECTURE TECHNIQUE
- 3. MODULES FONCTIONNELS
- 4. EXPÉRIENCE UTILISATEUR
- 5. DÉVELOPPEMENT AGILE ET ROADMAP
- 6. ASPECTS TECHNIQUES SPÉCIALISÉS
- 7. BUDGET ET RESSOURCES
- 8. CRITÈRES DE VALIDATION ET SUCCESS METRICS
- 9. MAINTENANCE ET ÉVOLUTION
- CONCLUSION

Plateforme d'entraînement et de coaching holistique pour équipe e-sport mobile MOBA (Honor of Kings)

### 1. CONTEXTE ET OBJECTIFS

#### 1.1 Mission de la plateforme

Créer une plateforme d'entraînement complète et intégrée pour l'équipe e-sport "La Salade de Fruits", permettant d'atteindre le niveau européen d'ici 3 mois sur Honor of Kings. La plateforme combine entraînement technique, coaching holistique Shinkofa, et outils de suivi performance pour transformer une équipe de joueurs individuels en une synergie collective d'élite.

#### 1.2 Objectifs stratégiques

- **Performance** : Développer coordination, synergie, mécaniques et vision de jeu collective
- **Discipline** : Maintenir un rythme d'entraînement rigoureux et régulier
- **Holisme** : Intégrer coaching ontologique, transcognitif et somatique
- **Autonomie** : Permettre sessions individuelles, duo, trio et collectives
- **Suivi** : Visibilité complète pour coach/manager sur progression et discipline

## 1.3 Contraintes opérationnelles

- **Remote** : Équipe dispersée géographiquement, fonctionnement Discord
- **Mobile** : Jeu MOBA mobile, plateforme responsive mobile-first
- **Timeline** : 3 mois pour atteindre le niveau top européen
- **Budget** : Solution agile avec MVP rapide et évolution itérative

## 2. ARCHITECTURE TECHNIQUE

### 2.1 Stack technologique recommandée

#### Frontend

- React.js avec TypeScript pour interface web
- React Native ou PWA pour application mobile native
- TailwindCSS ou Styled Components pour design system
- Redux ou Zustand pour gestion d'état

#### Backend

- Node.js avec Express ou Fastify
- Base de données PostgreSQL ou MongoDB
- API REST + WebSockets pour temps réel
- Authentification JWT avec OAuth2

#### Infrastructure

- Hébergement cloud (AWS, Digital Ocean, ou OVH)
- CDN pour assets multimédias
- Backup automatisé quotidien
- SSL/TLS et sécurité RGPD

### 2.2 Intégrations tierces

- **Discord API** : Intégration native pour communication équipe
- **Obsidian** : API ou synchronisation Markdown pour guides coaching
- **Streaming** : Intégration cast mobile via WebRTC ou solutions tiers
- **Exercices externes** : API ou scraping pour récupérer scores Human Benchmark, Peak, etc.

## 2.3 Responsive et mobile-first

- Interface optimisée smartphone (écrans 5"-7")
- Navigation tactile fluide et intuitive
- Exercices cognitifs jouables entièrement au mobile
- Mode paysage pour sessions d'entraînement MOBA

## 3. MODULES FONCTIONNELS

### 3.1 Module Planification et Organisation

#### Fonctionnalités

- Calendrier d'entraînement hebdomadaire/mensuel
- Sessions fixes (équipe) et flexibles (solo/duo/trio)
- Système de réservation de créneaux entre joueurs
- Notifications et rappels automatiques
- Adaptation cycles énergétiques (profil Shinkofa de chaque joueur)

Complexité : ☰ Facile à implémenter

- MVP : Google Calendar embed + formulaires de réservation
- Evolution : Calendrier custom avec API Discord

### 3.2 Module Exercices Cognitifs et Mécaniques

#### Catalogue d'exercices

- **Réflexes** : Aim trainer, click speed, reaction time
- **Vision** : Périphérique, mini-map awareness, multi-focus
- **Mémoire** : Séquences, patterns, information tracking
- **Attention** : Dual task, inhibition, flexibilité attentionnelle
- **Coordination** : Synchronisation, calls codés, mouvements équipe

#### Intégration native

- Développement custom des mini-jeux/exercices
- Suivi performance avec courbes progression
- Scores exportables et partageables
- Mode compétition intra-équipe

Complexité : ☱ Complexé à développer

- MVP : Links vers exercices externes + saisie manuelle scores

- Evolution : Mini-jeux développés en HTML5/Canvas ou Unity WebGL

### **3.3 Module Coaching Holistique Shinkofa**

#### **Coaching Ontologique**

- Questionnaires et auto-évaluations
- Journal de progression personnel
- Exercices d'introspection guidés
- Définition objectifs et intentions

#### **Coaching Transcognitif**

- Méditations guidées audio
- Exercices de visualisation
- Protocoles de cohérence cardiaque
- Techniques de gestion du stress

#### **Coaching Somatique**

- Routines d'échauffement physique
- Exercices de posture et respiration
- Pauses actives et étirements
- Ancre corporel pré-match

#### **Complexité : Modérée**

- MVP : Upload audio/vidéo + guides texte + questionnaires simples
- Evolution : Parcours interactifs et IA suggestions

### **3.4 Module Suivi et Analytics**

#### **Tableaux de bord**

- Performance individuelle et collective
- Progression sur exercices cognitifs
- Assiduité aux entraînements
- Mood tracker et énergie quotidienne

#### **Outils coach/manager**

- Vue globale équipe en temps réel
- Alertes sur manquements/décrochages
- Rapports hebdomadaires automatisés
- Suggestions d'ajustements personnalisés

#### **Complexité : Modérée**

- MVP : Dashboard simple avec charts basiques
- Evolution : Analytics avancées avec IA prédictive

### 3.5 Module Médiathèque et Ressources

#### Contenus coaching

- Vidéos techniques et stratégiques
- Podcasts et méditations guidées
- Guides PDF et documents Obsidian
- Replays annotés et analyse

#### Gestion uploads

- Interface simple pour coach
- Catégorisation et tags
- Système de playlists thématiques
- Commentaires et évaluations

#### Complexité : ☰ Facile

- MVP : Upload files + lecteur basique
- Evolution : Streaming et annotation avancée

### 3.6 Module Communication et Socialisation

#### Intégration Discord

- Channels dédiés par type d'activité
- Bot notifications automatiques
- Statuts d'activité synchronisés
- Commandes slash personnalisées

#### Features communautaires

- Feed d'activités équipe
- Célébration des victoires/progressions
- Système de badges et récompenses
- Challenges et micro-défis

#### Complexité : ☰ Modérée

- MVP : Widgets Discord embed basiques
- Evolution : Bot Discord custom avec API plateforme

## **4. EXPÉRIENCE UTILISATEUR**

### **4.1 Profils utilisateurs**

#### **Joueur**

- Dashboard personnel avec progression
- Accès exercices et coaching
- Planning sessions solo/groupe
- Suivi performance et objectifs

#### **Coach/Entraîneur**

- Vue globale équipe
- Outils de création/upload contenu
- Suivi assiduité et progression
- Communication avec joueurs

#### **Manager**

- Analytics et rapports
- Gestion calendrier global
- Vue budgétaire et ROI
- Interface de paramétrage équipe

### **4.2 Parcours utilisateur type**

#### **Joueur quotidien**

1. Check-in matinal (mood, énergie, objectifs du jour)
2. Session exercices cognitifs (15-30 min)
3. Upload résultats exercices externes
4. Consultation coaching du jour (audio/vidéo)
5. Participation entraînement collectif
6. Bilan de session et auto-évaluation

#### **Coach hebdomadaire**

1. Analyse performance équipe
2. Upload nouveaux contenus coaching
3. Planification sessions suivantes
4. Feedback individuel aux joueurs
5. Ajustement micro-défis et objectifs

## 4.3 Design et ergonomie

### Charte graphique Shinkofa

- Palette : #1c3049, #e08f34, #f5cd3e, #ffffff
- Polices : Romantic Harmony + Atkinson Hyperlegible
- Symboles : Enso, S stylisé
- UI accessible et neurodivergence-friendly

### Interface mobile

- Navigation bottom tabs
- Gestures tactiles intuitifs
- Mode sombre/clair
- Grossissement texte adaptatif

## 5. DÉVELOPPEMENT AGILE ET ROADMAP

### 5.1 MVP (Phase 1 - 4 semaines)

#### Priorité absolue

- Authentification et profils utilisateurs
- Calendrier simple (Google Calendar embed)
- Upload/visualisation contenus basiques
- Dashboard progression manuel
- Interface responsive mobile

#### Fonctionnalités MVP

- Saisie manuelle scores exercices externes
- Upload audio/vidéo coaching
- Chat basique ou Discord embed
- Suivi simple activités (présence sessions)

### 5.2 V1 (Phase 2 - 8 semaines)

#### Développements prioritaires

- Intégration Discord API avancée
- Premiers mini-jeux cognitifs natifs
- Système notifications et rappels
- Analytics basiques avec graphiques

- Module coaching interactif

### **5.3 V2 (Phase 3 - 12 semaines)**

#### **Fonctionnalités avancées**

- Suite complète exercices cognitifs custom
- IA suggestions coaching personnalisé
- Intégration streaming/cast mobile
- API Obsidian pour guides dynamiques
- Module compétition et leaderboards

### **5.4 Alternatives transitoires**

#### **En attendant développement complet**

- Google Sheets pour tracking manuel
- Discord pour communication
- Drive/Notion pour ressources
- Apps externes pour exercices cognitifs
- Calendly pour booking sessions

## **6. ASPECTS TECHNIQUES SPÉCIALISÉS**

### **6.1 Exercices cognitifs - Spécifications détaillées**

#### **Vision périphérique**

- Cibles apparaissant en bordure d'écran
- Tracking simultané centre + périphérie
- Calibration selon taille écran mobile
- Métriques : temps réaction, précision, champ visuel

#### **Mini-map awareness**

- Simulation mini-carte MOBA
- Événements simultanés map principale + mini-map
- Mode dual-focus avec priorités variables
- Scoring coordination visuelle

#### **Dual Task et Multi-tasking**

- Tâche principale + tâches secondaires
- Interruptions programmées à gérer

- Mesure performance sous charge cognitive
- Adaptation difficulté dynamique

## 6.2 Intégration Obsidian

### Synchronisation fichiers

- API REST ou sync dossier cloud
- Parsing Markdown vers HTML
- Mise à jour temps réel guides coaching
- Préservation liens internes et tags

## 6.3 Streaming et cast mobile

### Solutions techniques

- WebRTC pour peer-to-peer
- OBS Studio integration mobile
- Enregistrement sessions automatique
- Upload cloud avec compression

## 6.4 Sécurité et confidentialité

### Protection données

- Chiffrement AES-256 données sensibles
- Authentification 2FA optionnelle
- Conformité RGPD européenne
- Backup automatisé chiffré
- Logs d'audit complets

## 7. BUDGET ET RESSOURCES

### 7.1 Estimation développement

#### MVP (4 semaines)

- Développeur full-stack :  $160h \times 50\text{€} = 8\,000\text{€}$
- Designer UX/UI :  $40h \times 60\text{€} = 2\,400\text{€}$
- Infrastructure cloud : 200€/mois
- **Total MVP : ~10 600€**

#### V1 complète (12 semaines)

- Développement :  $400h \times 50\text{€} = 20\,000\text{€}$
- Design et assets :  $80h \times 60\text{€} = 4\,800\text{€}$
- Infrastructure : 600€
- Tests et QA : 2 000€
- **Total V1 : ~27 400€**

## 7.2 Ressources humaines recommandées

### Équipe minimale

- 1 Développeur full-stack (React/Node.js)
- 1 Designer UX/UI (mobile-first)
- 1 Expert gaming/e-sport (conseil)
- 1 Coach Shinkofa (spécifications fonctionnelles)

### Outils et services

- Serveur cloud (AWS/DO/OVH)
- Design tools (Figma Pro)
- Monitoring (Sentry, Analytics)
- Communication (Discord, Slack)

## 8. CRITÈRES DE VALIDATION ET SUCCESS METRICS

### 8.1 KPIs techniques

- **Performance** : Temps de chargement < 3s mobile
- **Disponibilité** : Uptime > 99%
- **Sécurité** : Zero breach, tests penetration OK
- **Mobile** : 100% fonctionnalités utilisables smartphone

### 8.2 KPIs usage et adoption

- **Adoption** : 100% équipe utilise plateforme quotidiennement
- **Engagement** : Sessions moyenne > 30 min/jour/joueur
- **Progression** : Amélioration scores cognitifs mesurable
- **Satisfaction** : NPS > 8/10 équipe + coach

## 8.3 KPIs business et impact

- **Performance e-sport** : Progression classement équipe
- **Coaching efficacité** : Amélioration KPIs jeu (WR, synergie)
- **Rétention** : Abandons formations < 10%
- **Évolutivité** : Plateforme adaptable autres équipes

## 9. MAINTENANCE ET ÉVOLUTION

### 9.1 Support et maintenance

#### Maintenance corrective

- Hotfixes bugs critiques < 24h
- Patches sécurité < 48h
- Support utilisateurs pendant heures bureau

#### Maintenance évolutive

- Releases mensuelles nouvelles fonctionnalités
- Feedback utilisateurs intégré systématiquement
- A/B testing pour optimisations UX

### 9.2 Roadmap long terme

#### Évolutions possibles

- Multi-équipes (autres jeux MOBA)
- IA coach personnalisé avancé
- Marketplace contenu coaching
- API publique pour développeurs tiers
- Intégration hardware (capteurs biométriques)

## CONCLUSION

Cette plateforme représente un projet technique ambitieux mais réalisable, combinant expertise e-sport, philosophie coaching holistique Shinkofa, et innovation technologique. L'approche agile MVP → V1 → V2 permet validation rapide des concepts tout en construisant un outil puissant pour transformer "La Salade de Fruits" en équipe européenne d'élite.

Le succès repose sur l'équilibre entre fonctionnalités techniques avancées et respect des cycles énergétiques des joueurs, dans l'esprit de discipline bienveillante et d'inclusion neurodivergente cher à la philosophie Shinkofa.

**Document rédigé par Jarvis Shinkofa**

**Version 1.0 - Octobre 2025**

**Classification : Confidentiel équipe SLF**

[[1](#)] [[2](#)] [[3](#)] [[4](#)]

\*\*

1. MasterPlan-Shinkofa-V1.pdf
2. Compendium-Instructions-Jarvis-Shinkofa-V1.3.pdf
3. Charte-Graphique-Voie-Shinkofa.pdf
4. Manuel-Holistique-Personnel-Jay-The-Ermite-V0.1.pdf