

Out of your



comfort zone

PRÉSENTÉ PAR ANNIE NEANG

**Êtes-vous prêts
à chambouler
votre vie ?**

S-O-M-M-A-I-R-E

Présentation générale.....	4
Positionnement.....	7
Objectifs.....	9
Matériel à réunir.....	11
Étapes de réalisation.....	14
Prototype.....	20
Contraintes.....	23

1

Présentation générale

“ *Out of your*
comfort zone ”

.... LE CALENDRIER QUI VOUS FERA SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT.

Le principe

Out of your comfort zone est un calendrier de deux semaines pas comme les autres. Chaque jour, découvrez un nouveau challenge qui vous fera sortir de votre zone de confort. Avec sa forme étonnante, ce calendrier chamboulera votre vie pendant 14 jours, et peut être même plus !

A QUI S'ADRESSE CE CALENDRIER ?

Les personnes qui veulent se challenger, sortir de leur zone de confort, qu'importe l'âge. Dû à son concept original, ce calendrier pourra également être un cadeau à offrir à ses proches.

SUPPORT :

Papier cartonné de 150g.

FORMAT :

7 cartes alignées en une colonne attachées en colonne par de la ficelle, il y aurait environ 1 cm entre chaque carte.

1 carte correspond à un jour de la semaine et fait environ 8,5 cm x 10,5 cm lorsqu'elle est repliée, 29,2 cm x 10,5 cm avant le pliage.

Le calendrier entier ferait donc 8,5 cm x 79,5 cm.

NOMBRE DE PAGES ET/OU FACES :

1 page A3 (recto et verso) pour les cartes challenge + 2 page A3 (recto et verso) pour l'enveloppe.

TYPE D'IMPRESSION ET FAÇONNAGE :

L'impression devra être en CMJN, en recto verso.

Il sera de plus nécessaire de réaliser par la suite de nombreux pliages, et découper les cartes individuellement puisqu'il y en aura 7 sur une feuille.

2

Positionnement

7

La concurrence

Les concurrents directs sont les **jeux de cartes** comme «Ciao comfort zone !», les **vidéastes du net** comme les youtubeurs (vidéos d'encouragement, de coaching), les **tutoriels sur le net**. La particularité des deux derniers est qu'ils sont gratuits, mais ne permettent pas une interaction direct avec le client. Celui-ci doit faire l'effort de créer lui-même ses challenges et de s'y tenir.

La différence avec «Out of your comfort zone»

Le produit a pour but de se **rapprocher plus du client** qu'un vidéaste pourrait le faire via ses vidéos ou un blogueur sur un site. En effet, en général ces derniers donnent des conseils pour s'extravertir et aller vers les autres, mais ne sont pas concrets et ne permettent pas à la cible de suivre ses progrès. Avec ce calendrier, on suggère **un rythme et une durée** pour le challenge, et on donne des choses concrètes à réaliser. Cela se rapproche plus des jeux de cartes où chacune correspond à un challenge, cependant le calendrier permettrait de créer quelque chose de **plus visuel** qui donne envie de s'y mettre, avec également un support pour écrire **son ressenti** après chacun des challenges. L'approche est plus tournée vers le développement personnel pur que le jeu de carte qui s'appuie surtout sur le divertissement. Son format lui permet d'être accroché n'importe où dans le foyer du client, pour ainsi faire parti de **son quotidien**.

3

Object ifs

POURQUOI COMMUNIQUER SUR CE SUJET ?

Nous vivons dans une société où l'interaction sociale se fait à travers de nouvelles plateformes comme les réseaux sociaux, le téléphone, parfois au détriment de la vie "réelle". Ce calendrier se concentre alors en partie sur la restauration de ces interactions.

De plus, il est parfois difficile pour certains de sortir de sa zone de confort en raison d'une timidité ou d'un manque de motivation, c'est pourquoi ce calendrier leur prodiguera une raison de réellement bouger sa vie puisqu'il apporte des choses concrètes à réaliser.



QUEL EST LE « PLUS » PRODUIT DU SUPPORT CHOISI ?

Le support du calendrier est pertinent pour mon sujet car il impose un rythme et est très visuel. Il pourra être accroché au mur dans la chambre, la cuisine ou encore le salon et fera parti du quotidien du client pendant 2 semaines.

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS FAIRE PASSER ?

La vie de chacun nous appartient, il ne tient qu'à nous de la changer. Le calendrier n'est qu'un outil qui permet d'avoir une base sur laquelle s'appuyer et commencer, mais rien n'empêche le client de continuer après les 2 semaines, ou même de les faire à sa sauce. Avec ce calendrier, j'espère pouvoir aider les gens à débloquer quelque chose en eux qui les empêche de sortir de leur zone de confort, que ce soit une difficulté à exprimer ses sentiments ou encore à aller voir les autres.

Le fait d'être en possession de ce calendrier est déjà un pas pour le faire.

4

Matériel à
réunir

LE CONTENU INFORMATIF

L'architecture du document

Le calendrier sera composé de 7 cartes différentes qui correspondront aux jours de la semaine. Lorsque l'on retourne le calendrier, on découvre 7 nouveaux jours. Il y aura deux languettes par jour : une à gauche qui sera le challenge correspondant, et une à droite qui leur permettra d'écrire leur ressenti par rapport à celui-ci pour qu'ils puissent faire un bilan à la fin de chaque journée, et à la fin du calendrier.

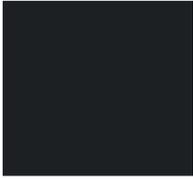
Je reprendrais des challenges déjà existants qui viennent notamment du jeu de carte "ciao comfort zone", et en créerait moi-même.



(Semaine 2 au verso)

Une charte graphique originale

NUANCIER

	C = 72 M = 63 J = 58 N = 74
	C = 44 M = 60 J = 59 N = 6
	C = 16 M = 0 J = 28 N = 0
	C = 0 M = 0 J = 0 N = 0



«Cheetah» et son imprimé guépard, l'emblème de la marque qui porte les valeurs d'évasion et de sauvage.

Vous aussi explorez l'extérieur de votre zone de confort et libérez le guépard en vous.

Out of your

comfort zone

Arial Black

Arial Regular

BEBAS KAI

Black Jack

LES POLIGES

5

Étapes de réalisation

RECHERCHES PRÉLIMINAIRES

Étude graphique de la concurrence ◆ ◆ ◆

Ciao Comfort Zone !

POINTS FORTS +

- CRÉE EN 2017, PLUSIEURS ÉDITIONS DISPONIBLES FABRIQUÉES EN BELGIQUE
- LIVRÉ À DOMICILE : +20K CLIENTS DANS LE MONDE
- PETIT FORMAT STYLE JEU DE CARTES TRANSPORTABLE FACILEMENT
- UNE CHARTE GRAPHIQUE COLORÉE ET FESTIVE QUI ATTIRE L'OEIL
- 52 DÉFIS PAR PAQUET RÉPARTIS SUR 13 SEMAINES
- POSSIBILITÉ D'Y JOUER À PLUSIEURS

POINTS FAIBLES -

- PRIX COÛTEUX (€26,30) SANS LES FRAIS DE PORTS
- PAS D'ESPACE POUR UNE RÉTROSPECTION CAR PLUS AXÉ SUR LE JEU
- FACILE À PERDRE DU À SON FORMAT JEU DE CARTES
- TRÈS LONG À FINIR (13 SEMAINES)



Fabien Olicard, youtubeur mentaliste



- YOUTUBEUR PROCHE DE SA COMMUNAUTÉ
- DES VIDÉOS TRAVAILLÉES
- PAS D'EFFORT DIRECTEMENT DEMANDÉ AUX VISIONNEURS
- D'AUTRES CONCEPTS DE VIDÉOS LIÉS (MENTALISME, MAGIE...)
- ACCESSIBLE À TOUS ET GRATUIT

- PAS DE CHALLENGE CONCRET PROPOSÉ
- PAS D'ESPACE POUR UNE RÉTROSPECTION
- PAS D'OBJET PERSONNEL DÉTENU
- INCITE PEU L'AUDIENCE À AGIR

POINTS FORTS +

POINTS FAIBLES -

Les blogs (ex : reussitepersonnelle.com...)

POINTS FORTS +

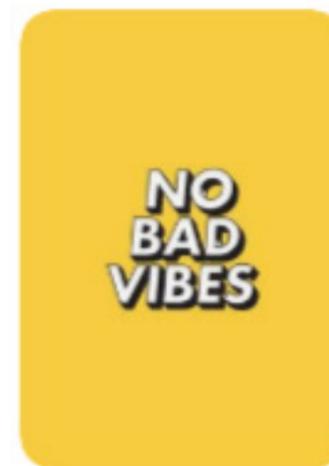
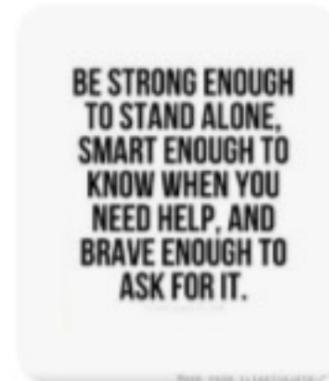
- ACCESSIBLE À TOUS ET GRATUIT
- DES ARTICLES TRAVAILLÉS
- TROUVABLE TRÈS FACILEMENT

POINTS FAIBLES -

- PAS D'ESPACE POUR UNE RÉTROSPECTION
- PAS D'OBJET PERSONNEL DÉTENU
- UNIQUEMENT DU TEXTE À LIRE
- DES CONSEILS QUI NE SOLLICITENT PAS DIRECTEMENT L'AUDIENCE



MOODBOARD



[HTTPS://PIN.IT/5EzUQ2RHV3DKY2](https://pin.it/5EzUQ2RHV3DKY2)

MATÉRIEL INFORMATIF

Liste des challenges

1ÈRE SEMAINE

1. Lève toi une semaine plus tôt que d'habitude et utilise ce temps gagné pour toi
2. Tu ne peux boire que de l'eau pendant 3 jours
3. Passe deux jours sans ton téléphone
4. Prépare un repas et offre le à un sans abris
5. Organise un repas et invite tes amis
6. Passe les deux derniers jours sans dépenser d'argent
7. Écris une lettre aux trois personnes qui comptent le plus pour toi

2ÈME SEMAINE

1. Mange 5 fruits et légumes et balade-toi 30 minutes
2. Va manger au restaurant seul
3. Allonge-toi par terre dans un lieu public pendant 5 min
4. Tu es désormais végétarien pendant 2 jours
5. Demande aux 3 personnes qui te connaissent le mieux tes 3 principales qualités et défauts
6. Écris une lettre pour ton futur toi dans 10 ans
7. Organise ton prochain weekend seul à plus de 100 km de chez toi

6

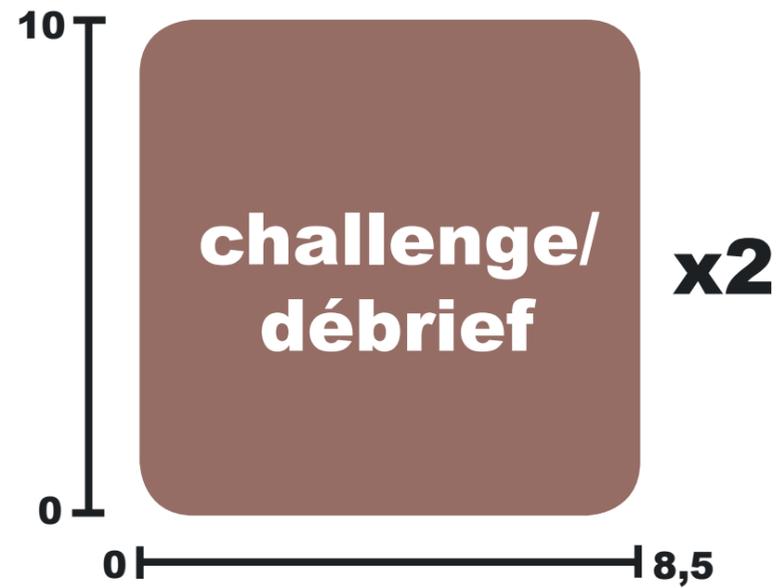
Prototypage et chemin de fer

PROTOTYPE

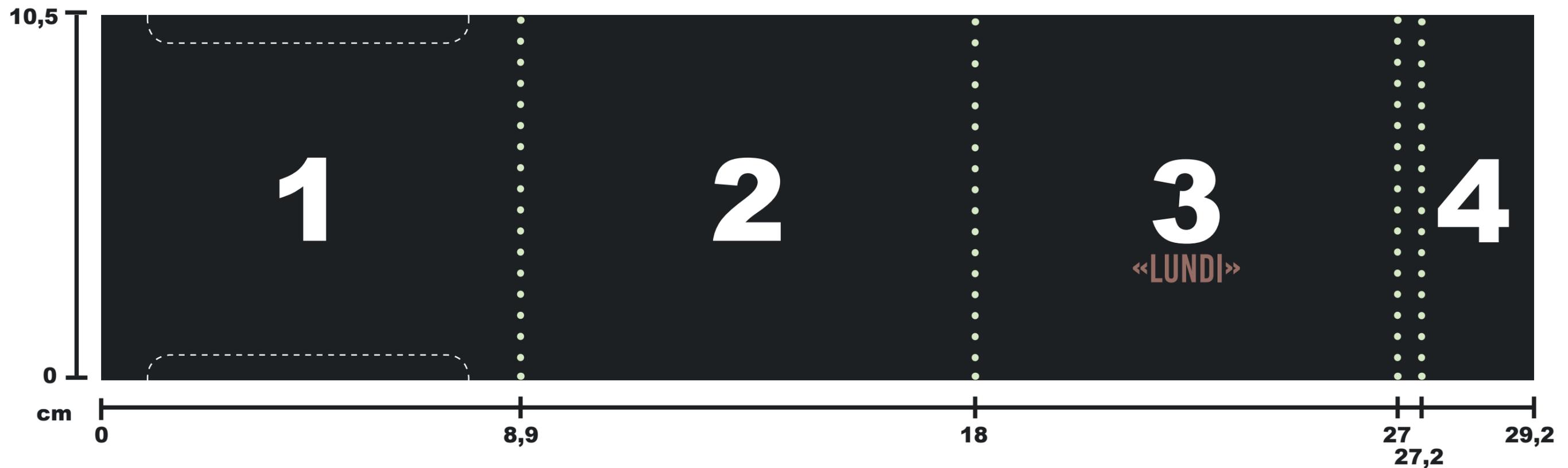
(les dimensions ne sont pas respectées)



CHEMIN DE FER



..... Pliage
- - - - Découpage



7

Contra intes

CONTRAINTES...

...De temps

- La correction du cahier des charges est rendue début mars.
- La deadline du rendu final est le 17 mars.

...De budget et de moyens

- Le format maximal imposé est un format A3.
- Les ressources sont celles de l'IUT, c'est-à-dire une imprimante, du papier de toute sorte, des ciseaux, du scotch...
- Si je souhaite avoir du matériel en plus, il me faudra le financer moi-même.

...Liées aux intermédiaires et aux soucis techniques

- Il faut prévoir des problèmes de qualité d'impression, de couleur, ainsi que des soucis techniques généraux concernant l'imprimante.
- L'exercice est encadré par des règles imposées par la professeure Madame Richet.

Merci pour



votre attention

PRÉSENTÉ PAR ANNIE NEANG