

# Dossier de projet

FitSyncPro



CAI 2023 - 2024 : BEN DAHMANE Anas, BEN HASSOUNA Mounir,  
CAINJO REGEARD Maël & CREAC'H Maël

# Sommaire

<a href="#">Sommaire.....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Présentation / introduction au projet.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Procédure de lancement du site web (manuel d'utilisateur).....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Présentation de sa structure complète.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Page de défis (Anas).....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Page de programme d'entraînement (Mounir).....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Page d'exercice (CAINJO REGEARD Maël).....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Page d'accueil (CREAC'H Maël).....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Quelques détails sur la « mise en commun » (merge) du travail.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Un scénario d'utilisation de votre site web.....</a>	<a href="#">10</a>

## Présentation / introduction au projet

Nous avons développé une application web qui rend le sport plus amusant et accessible au public visé. Elle propose des jeux et des défis pour que les gens fassent de l'exercice tout en s'amusant. En plus des jeux, l'application offre des programmes d'entraînement personnalisés pour aider chacun à s'entraîner comme il le souhaite. Notre objectif était de créer une application facile à utiliser, où les gens peuvent faire de l'exercice chez eux à leur rythme.

Nous avons essayé de rendre cette application jolie et facile à utiliser. Nous voulions que les gens se sentent motivés à faire de l'exercice et qu'ils trouvent cela amusant. Nous avons conçu cette application pour rendre l'exercice physique plus agréable et accessible à tous. Notre objectif en tant que développeurs était de créer un outil utile qui rende le sport à la maison plus facile et amusant.

## Procédure de lancement du site web (manuel d'utilisateur)

La procédure de lancement est disponible sur le git dans le fichier README.md. La procédure est néanmoins rappelée ici :

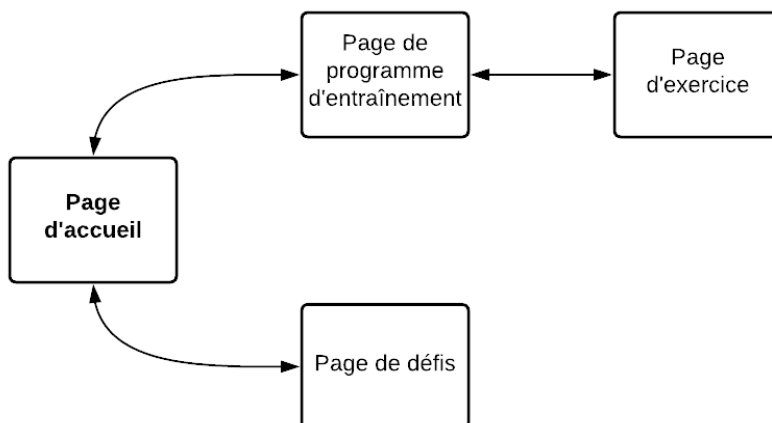
Dans un terminal, saisir la commande suivante:

```
"git clone https://git.enib.fr/m0cainjo/cai-web.git && cd src &&
firefox index.html"
```

À noter : nous avons développé notre application pour un téléphone "iPhone SE" (à sélectionner dans le navigateur).

## Présentation de sa structure complète

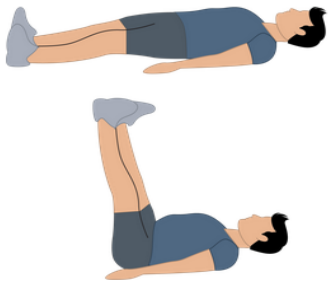
La structure de notre projet web se trouve ci-dessous :



## Page de défis (Anas)

← Accueil

### Abdos difficile 14 min



00:00


▶ ◻

? 📄 ↻

→ Défi suivant →

← Accueil

### Squat Challenge 40min



00:00

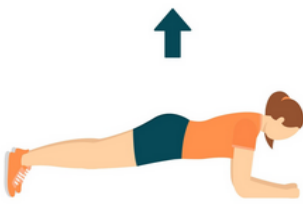
▶ ◻

? 📄 ↻

← Défi précédent      Défi suivant →

← Accueil

### Gainage-planche 2 min



00:00

▶ ◻

? 📄 ↻

← Défi précédent

Dans ma partie (page de défis), j'ai 3 pages aménagées pour des défis différents, contenant chacune une image pour identifier le défi, 2 textes, 7 boutons et 1 chronomètre.


Pour les boutons, j'ai créé 2 boutons (Défi suivant et Défi précédent) qui permettent de passer au défi précédent ou suivant,


Le bouton Accueil vous ramène à la page d'accueil


Bouton de description "?" Vous pouvez afficher la description du défi en cours et la fermer à l'aide du bouton dans le coin supérieur droit de la fenêtre ou en cliquant en dehors de la fenêtre.

J'ai créé un chronomètre en utilisant ces deux boutons  

Si nous cliquons sur ce bouton, nous déclenchons le Timer , si nous cliquons une deuxième fois, nous mettons le minuteur en pause 

Le bouton Stop vous permet de remettre le timer à zéro 

Le bouton note nous permet de noter chaque défi 

Le bouton de partage nous permet de partager des défis entre les membres sur les réseaux sociaux 


Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières sauf que j'ai passer beaucoup de temps à programmer le bouton de note .

# Page de programme d'entraînement (Mounir)


[← accueil](#)

**Programme d'entraînement jour 5**

**Abdominal**



EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUPÉRATION
le crunch classique	3	20	30 secondes
les ciseaux	3	15	30 secondes
Relevé de buste	3	20	30 secondes




[← jour précédent](#) [jour suivant →](#)


[← accueil](#)

**Programme d'entraînement jour 4**

**Biceps**



EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUPÉRATION
Curly avec haltères	3	15	30 secondes
Curly marteau	3	12	30 secondes
Chin-up	3	10	30 secondes

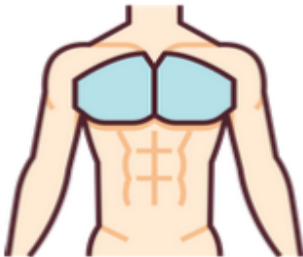


[← jour précédent](#) [jour suivant →](#)


[← accueil](#)

**Programme d'entraînement jour 6**

**Pectoraux**



EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	RÉCUPÉRATION
Le développé couché	3	12	30 secondes
les pompes	3	10	30 secondes
Les écartés à la poulie	3	12	30 secondes



[← jour précédent](#) [jour suivant →](#)

Le projet de développement web que j'ai réalisé consistait à concevoir et mettre en place trois pages web en utilisant HTML et CSS.

J'ai commencé par concevoir la structure de la page en utilisant HTML. Cela comprenait la création des balises, la définition des sections, et la mise en place des éléments de base, tels que les en-têtes, les paragraphes, les images, et les liens.

J'ai utilisé CSS pour styliser la page. Cela inclut la définition de la couleur, de la typographie, de la mise en page, et des éléments interactifs tels que les boutons. J'ai également assuré la compatibilité avec différentes tailles d'écran pour une expérience utilisateur optimale.

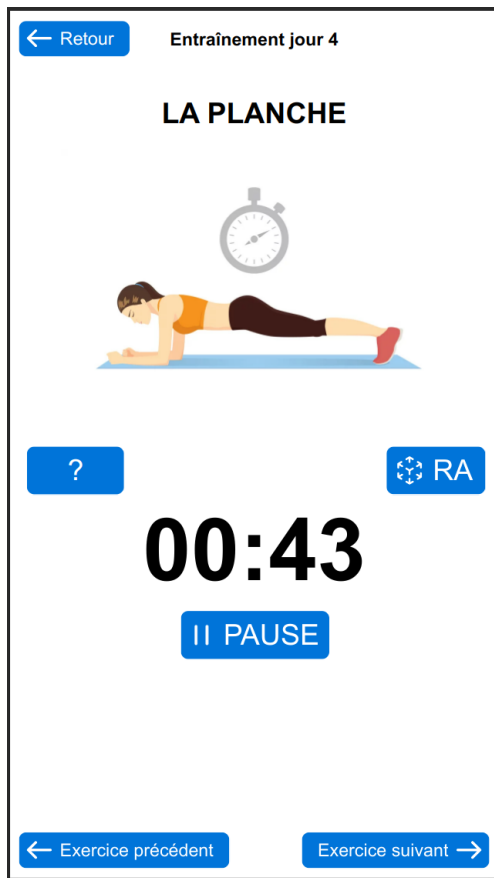
J'ai créé trois pages web qui sont interconnectées via les boutons "jour suivant" et "jour précédent", tout en permettant un retour à la page d'accueil via le bouton "accueil". À partir de la page "programme d'entraînement jour 5", vous pouvez lancer l'activité en cliquant sur l'icône de démarrage, ce qui vous dirige vers une autre page développée par CAINJO REGEARD Mael. J'ai fourni des informations complètes sur les exercices recommandés, y compris les séries, les répétitions et les temps de récupération. De plus, des images ont été incluses pour illustrer les muscles sollicités.

J'ai voulu intégrer des images en 3D dans mes pages, mettant en évidence l'orientation des fibres musculaires et la zone la plus sollicitée pendant l'exercice. De plus, j'aimerais développer une icône permettant d'accéder à une notice expliquant les risques de blessures courantes pour ce muscle, ainsi que des conseils pour les éviter. Aussi, j'ai voulu inclure des conseils nutritionnels en complément des informations sur les exercices.

J'ai rencontré certaines difficultés lors de la programmation en HTML et CSS, étant donné que je suis encore novice dans le domaine du développement web. Heureusement, j'ai pu compter sur l'aide de mon groupe, composé de membres plus expérimentés, qui ont su me guider et me prodiguer des astuces pour avancer dans le projet.

En résumé, les trois pages web fournissent un programme d'entraînement structuré pour différents groupes musculaires. Ils offrent un ensemble de fonctionnalités qui permettent aux utilisateurs de naviguer entre les jours d'entraînement, d'accéder à des informations sur les exercices, de visualiser les muscles ciblés et de démarrer l'activité d'entraînement. Les boutons de navigation permettent de passer facilement d'une journée à l'autre, offrant une expérience utilisateur fluide.

## Page d'exercice (CAINJO REGEARD Maël)



Sur cette page d'exercice, j'ai mis en place une page simple comprenant 1 image, 4 textes, 7 boutons et 1 timer. Un premier bouton permet un retour sur la page d'entraînement, 2 autres permettent de passer à l'exercice précédent ou suivant, 1 autre permet de mettre en pause ou reprendre le timer. 2 derniers boutons permettent d'avoir des informations sur l'exercice et lancer la réalité augmentée.

Parmi ces boutons, le bouton retour permet un retour à la page décrivant le l'entraînement du jour.

Le bouton pause / reprendre permet de mettre en pause et reprendre le timer de l'exercice.

À l'aide du bouton d'information "?" On peut afficher une description de l'exercice en cours, et la fermer avec le bouton en haut à droite de la fenêtre, tout ceci avec un fondu.

Les boutons en bas de page permettent de voyager entre les exercices du jour, j'en ai ajouté 3, passer d'un exercice à l'autre change le temps du timer, le titre, la description et l'image pour correspondre au nouvel exercice.

Les améliorations qui pourraient être mises en place sur cette page seraient de faire fonctionner le bouton RA qui permettrait un affichage en réalité augmentée et d'ajouter d'éventuelles animations lors du changement d'exercice.

Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières excepté quelques problèmes de gestion de conflit mais ce n'est pas le propos de cette partie.

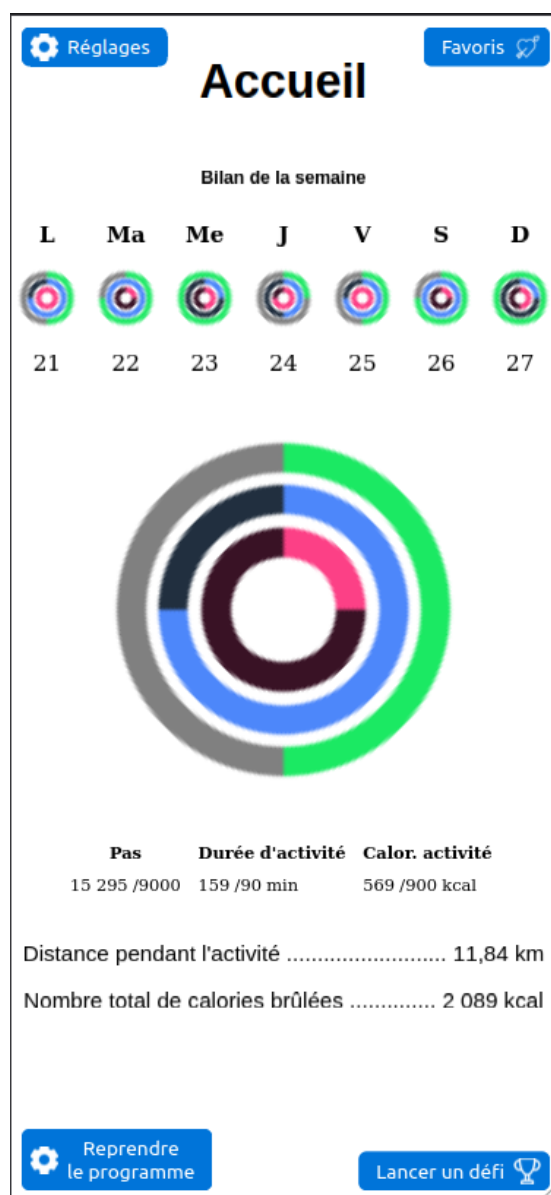


# Page d'accueil (CREAC'H Maël)

Dans ce projet, j'ai pris en charge le rôle du « chef de projet » en créant un environnement propre de travail sur Gitlab. J'ai pris soin d'expliquer à chacun des membres du groupe le fonctionnement des branches, les merge requests (MR) et les bonnes pratiques d'utilisations de Git. Cette opération est chronophage au premier abord mais permet de gagner un temps précieux par la suite lors de la mise en commun du travail.

Étant plus à l'aise avec Git, j'ai également élaboré un fichier README.md à partir d'un exemple libre de droit disponible sur le WEB. Je me suis également efforcé à comprendre la conception de ce fichier.

Concernant la partie développement WEB, j'avais à charge la page d'accueil de notre application.



Cette page d'accueil comporte : un header, un bilan de la semaine, un bilan du jour, le résumé d'activité du jour, et deux boutons fonctionnels (reprise du programme et lancer un défi).

Dans ce travail, j'ai souhaité faire une interface simple et moderne avec un aperçu rapide sur l'activité sportive de la semaine et les objectifs en cours.

J'aurais souhaité ajouter des cœurs qui se remplissent au lieu des cercles mais cela compliquerait grandement la création de l'objet du remplissage, je me suis donc tourné vers des cercles qui sont de forme plus simple et tout aussi compréhensible. J'aurais également souhaité pouvoir remplir les cœurs sur 360°. Je n'ai pas trouvé la solution pour avoir des cercles imbriqués et un remplissage sur 360°. J'ai donc fait un compromis avec la solution présentée ci-dessus, cette solution propose un remplissage par 90°.

Je pense qu'il est possible d'améliorer le code du projet en faisant du réusinage de code, en modifiant des sections de code peu ou très difficilement maintenables. En somme, faire une refonte du projet avec tous les membres avec les connaissances acquises au cours de cette unité d'enseignement.

## Quelques détails sur la « mise en commun » (merge) du travail

Pour rassembler notre travail, nous avons utilisé Git pour fusionner nos contributions individuelles. Les "merges" ont été effectuées régulièrement, permettant d'intégrer efficacement les différentes parties du code. Cette méthode nous a aidés à résoudre les conflits éventuels et à maintenir la cohérence du projet tout au long de son développement. Des "merges" finaux ont été faits à la fin également pour permettre à l'ensemble du projet de fonctionner. C'est à cette occasion que le temps prit en début de projet pour l'explication a porté ses fruits.

## Un scénario d'utilisation de votre site web

L'utilisateur arrive sur la page d'accueil ([Page d'accueil \(CREAC'H Maël\)](#)) où il peut admirer sa progression au cours des derniers jours, il peut alors lancer un défi ou continuer son programme d'entraînement personnalisé.

Si il souhaite commencer un défi, il clique sur le bouton correspondant, ce qui l'amène sur une nouvelle page, où il peut choisir le défi (voir : [Page de défis \(Anas\)](#)).

Une fois son défi effectué, ou alors s'il ne souhaite pas faire de défi, il peut revenir à l'accueil et continuer son programme d'entraînement en cliquant sur le bouton correspondant.

L'utilisateur arrive donc sur la [Page de programme d'entraînement \(Mounir\)](#) et à un aperçu de la séance du jour.

En cliquant sur le bouton permettant de commencer le programme, l'utilisateur est présenté à une nouvelle page, la [Page d'exercice \(CAINJO REGEARD Maël\)](#), où il réalise les exercices.