

Contexte:

Notre application est orientée sur le sport, elle est destinée au grand public, et permet de retrouver des programmes et des exercices de sport détaillés pour se maintenir en forme ou se mettre au sport.

Le rôle de cette application est de motiver et faciliter un maximum de personnes à pratiquer une activité physique régulière. Il faut savoir que pratiquer une activité physique permet de prévenir du cancer, de l'hypertension mais également d'améliorer la qualité du sommeil. Les bienfaits sont nombreux et nous sommes dans un contexte où l'obésité touche de plus en plus de personnes et est la cause de nombreuses maladies cardiovasculaire ou encore de diabète. Le sport est la meilleure prévention face à toutes ces maladies qui peuvent toucher chacun d'entre nous. Le but derrière ce projet est de maintenir en bonne santé un maximum de personnes.

Notre application permet aux débutants comme aux aguerris de faire du sport chez eux sans nécessité de matériel sportif, simplement au poids de leur corps.

Lors du premier lancement de l'application, chaque utilisateur devra renseigner des données personnelles tel que son sexe, son age, sa taille et son poids. L'ensemble des données récupérées sont gardées privées et ne sortent en aucun cas de votre appareil. Grâce à ces informations, l'application sera en mesure de calculer de nombreuses données telle qu'une idée du nombre de calories brûlées lors d'une séance par exemple et permet également de définir les exercices les plus appropriés en fonction du type de morphologie.

Vous pourrez consulter et/ou modifier ces informations dans la section profil.

L'utilisateur pourra indiquer des objectifs de poids, de performances qui peuvent être enregistrés à tout moment. Ceci permet un suivi des ses données au fil du temps sur une page de suivi de santé. Cette dernière regroupe différentes données qui peuvent être développées telles que des diagrammes ou encore des graphiques.

Un reminder des objectifs notifie l'utilisateur que l'heure de l'entraînement a sonné. Cette fonctionnalité peut évidemment être désactivée ou personnalisée selon les guises de l'utilisateur telles que ses horaires de travail, de temps libre...

Le logiciel sera donc divisé en plusieurs parties, accessible sur le menu latéral, tel que le profil de l'utilisateur, les programmes, les exercices, les favoris et enfin les statistiques avec le suivi de santé.

Les programmes et les exercices seront qualifiés par un niveau de difficulté caractérisé par des étoiles. Un exercice de difficulté 1 étoile est destiné à des débutants tandis qu'un exercice 3 étoiles est destiné aux personnes ayant un bon niveau.

Pour les programmes, sa durée est également prise en compte, au même titre que son type: cardio, prise de muscles... Pour chaque exercice et chaque programme, il est précisé quelle partie du corps est sollicitée. Il est aussi possible de les ajouter aux favoris pour les retrouver plus facilement.

Les programmes, les exercices et les favoris, peuvent être triés et recherchés en fonction de leur difficultés, des parties du corps qui sont travaillées, de leur type (force, endurance, cardio).

Pour les plus inexpérimentés, il est essentiel de les guider dans la réalisation de chaque exercice. En effet, un exercice mal réalisé peut entraîner une mauvaise efficacité voire des blessures sur le long terme. Pour faire face à cela, une courte vidéo/GIF ainsi que des conseils montrera et expliquera comment le réaliser.

De nombreux entraînements sont visibles et accessibles depuis la section programme. Une première liste d'entraînements recommandés et adaptés et une autre contenant des suggestions d'entraînements plus différents. Idem pour la section exercices.

Lorsque que l'utilisateur démarre un programme d'entraînement, un système de chronomètre se met en place. Il indique la durée restante de l'exercice en cours avant le prochain ou le repos puis le prochain chronomètre se lance, ceci jusqu'à la fin du programme.

La section suivi de santé quant à elle affiche des informations comme le temps total d'entraînement par semaine, mois ou depuis le début mais aussi l'avance des objectifs fixés et des liens vers des ressources extérieures.