

# Contexte

## Idée générale



Un site avec quelques articles sur les actualités de MMA mais surtout pleins de petites astuces pour le MMA, la préparation physique...

## Les sites semblables

### Apprendre les arts martiaux et le MMA


Bienvenue sur MMartial, le blog du MMA et des arts martiaux. MMartial vous permettra d'en apprendre plus sur l'origine, la culture, et l'histoire des arts martiaux. En passant par des analyses de combat de MMA, des analyses de combattants et de techniques.

 <https://www.mmartial.com/>



### Preparation et conseils pour le MMA - Preparation et conseils pour les sport de combats

Que ce soit dans les sports de percussion comme la boxe, de préhension comme la lutte et le grappling ou mix comme le MMA et le sambo, développer sa force ... Cet article s'adresse aux combattants et coachs, débutants ou expérimentés, qui souhaitent accélérer leur progression ou

 <https://preparation-physique-mma.com/>



### Guide MMA

MMA est un sigle signifiant Mixed Martial Arts (Arts Martiaux Mixtes). C'est aujourd'hui un sport de combat à part entière qui réunit trois distances de combat : debout, au corps à corps et au sol - les percussions étant autorisées au sein de ces trois distances.

 <https://www.toutelanutrition.com/wikifit/sports-de-combat/mma>



## Le contexte

### Les grandes idées de mon site

- Partager des notions et conseils au préparateur physique, au combattant et au autodidacte.
- Partager quelques actualités de MMA pour les autres types de public (secondaire)

### Les options éventuelles

### Le public visé

## 1 MAJORITAIREMENT

- Les pratiquants de MMA et de sport de combat divers
- Les préparateurs physiques
- Les potentiels futur pratiquants qui se renseigne sur le MMA avant de s'inscrire dans un club

## 2 SECONDAIREMENT

- Les amateurs de MMA
- Les gens qui s'intéresse au monde et actualité "people"

# La rédaction du contexte



L'objectif de mon site est de partager des conseils sur la pratique du MMA et la préparation physique qui lui est associé.

Ces conseils s'adressent majoritairement aux pratiquants de MMA et de sport de combat, et aux potentiels futurs pratiquants qui s'intéressent à l'univers du fight.

Mon site sera composé de plusieurs pages :

- Une page d'accueil qui reliera toutes les pages entre elles en mettant avant différents articles de presse.
- Une page web qui permettra aux utilisateurs de suivre l'évolution du site.
- Des articles **de presse**.
- **Un lien vers un autre site qui permet de trouver des clubs de MMA près de chez soi.**
- **Une galerie photo avec les plus belles photos du MMA.**

Il existera deux types d'articles :

- Des articles de pratique qui contiendront des conseils sur la pratique du MMA et pour la préparation physique.
- Des articles qui traitent certains sujets "*people*" en lien **direct** avec l'univers du MMA et des sports de combats.

Cette partie "*people*" sera probablement moins fournie que celle des conseils.

## Interrogation 1

### Qu'as tu compris de ce document ?

- Explication de mon futur site avec différentes pages et objectifs du site
- Page d'accueil, des articles, une page people, des conseils sur la pratique du MMA dans le monde entier

### Y'a t-il des passages qui te semblait peu clair ?

- Non

### Qu'ajouterais-tu comme idée(s) supplémentaire(s) à ce site ?

- Des photos
- Sujets
  - L'histoire du MMA ?
  - Quand ça a été créé ?
  - Pourquoi ça a été interdit et maintenant autorisé ?
- Liens pour trouver les clubs de MMA dans chaque ville

## Interrogation 2

### Qu'as tu compris de ce document ?

- Création d'un site donnant des conseils sur le MMA
- S'adresse au pratiquant de sport de combat en général, aux potentiels pratiquants
- Il y a une page d'accueil, une page **web** contenant des articles et des conseils
- Lien vers un site qui permet de trouver les clubs près de soi
- Articles sur des sujets people en lien avec le MMA et l'UFC
- Beaucoup moins de sujet people que le reste

### Y'a t-il des passages qui te semblait peu clair ?

- Qu'est-ce que l'UFC ?
- Sujet people parle des combattants ou autre chose ?

### Qu'ajouterais-tu comme idée(s) supplémentaire(s) à ce site ?

- Non

## Les personas

### Amin Ali



#### IDENTITÉ

Nom : Ali



**Prénom :** Amin

**Âge :** 24ans

**Profession :** Vendeur dans une boîte de bricolage

**Attirance pour le monde des sports de combats :** Très élevé



### CARACTÉRISTIQUES

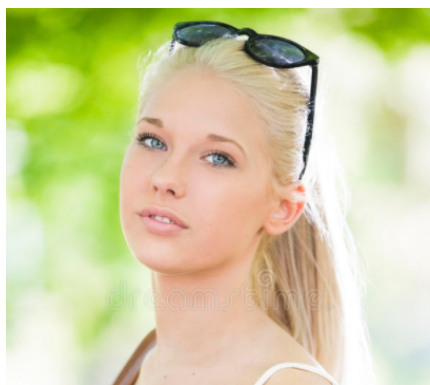
- Amin est un jeune de 24ans qui à déjà une famille à nourrir malgré son jeune âge. Il a dû donc arreter ses études afin de trouver un boulot rapide pour s'occuper de sa famille.
- Amin pratique le MMA depuis ses 16ans. Il a un très bon niveau mais ne souhaite pas faire de compétition, faute de temps.
- Parfois, il finit le boulot assez tard et rate quelques entrainement.



### OBJECTIFS

- S'entrainer rapidement chez lui avec des séances de préparation physique spécifique au MMA sans trop de matériel.
- Pouvoir suivre les actualités importantes du monde du MMA car il n'a pas le temps de regarder les combats.

## Lisa



### IDENTITÉ

**Nom :** Castillan

**Prénom :** Lisa

**Âge :**

**Profession :** Lycéenne

**Attirance pour le monde des sports de combats :** Modéré



## CARACTÉRISTIQUES

- Elle considère cette année scolaire comme la dernière avant plusieurs années où elle aura le temps de pratiquer du sport
- Lisa est une lycéenne en classe de terminale qui veut sérieusement obtenir son bac pour aller en école de médecine.
- Elle pratique le MMA depuis 2ans. Elle à un bon niveau.
- Elle a des connaissances en musculation classique (dite "bodybuilding") mais elle ne sait pas comment s'entrainer en tant que combattante
- Lisa a peu de temps pour de longue préparation physique car elle doit travailler pour le BAC.
- Elle finit jamais les cours après 17h30 et n'a cours que pendant la semaine.



## OBJECTIFS

- S'entrainer avec les hauts niveaux avant la fin de l'année (Progresser rapidement)
- S'entrainer rapidement chez lui avec des séances de préparation physique spécifique au MMA sans trop de matériel.
- Découvrir de nouvelles techniques à essayer aux entraînements.

## Jack



## IDENTITÉ

**Nom :** Hadi

**Prénom :** Jack (Alias Jacky pour les intimes)

**Âge :** 55ans

**Profession :** Chef d'entreprise

**Attirance pour le monde des sports de combats :**  
Très élevé



## CARACTÉRISTIQUES

- Jack est un chef d'entreprise encore très actif malgré son âge.
- Il pratique le MMA depuis ses 20ans. Il a donc un énorme niveau technique qui lui permet de tenir tête aux jeunes malgré une différence de condition physique.
- Il a, au fur et à mesure, délégué ses tâches à ses employés. Il a donc pas mal de temps libre et surtout une salle de préparation physique à disposition.
- Il est marié mais ses enfants sont déjà parti depuis une bonne dizaine d'années.
- Jack n'a pas réellement d'expérience ou de compétences en matière de préparation physique. De la vieille école, pour lui préparation physique rime avec 300 pompes, 300 abdos et 300 squats.



## OBJECTIFS

- Entretenir un bon niveau physique avec des entraînements qui peuvent être assez long mais pas très intensif (sans sauts ni poids trop lourd)
- Pouvoir continuer sa passion le plus longtemps possible sans se blesser.

# Tom



## IDENTITÉ

**Nom :** Normant

**Prénom :** Tom

**Âge :** 21ans

**Profession :** Étudiant en informatique

**Attirance pour le monde des sports de combats :** Assez modéré



## CARACTÉRISTIQUES

- Tom est un jeune de 21ans
- Il aime le sport en loisir et a un assez bon niveau en foot car il joue avec ses amis depuis qu'il est petit. Cependant, le football commence à le lasser.
- Un ami à pratique le MMA et lui a fait montrer quelques vidéos.
- Tom est maintenant intrigué par cette pratique sportive et cherche à savoir si c'est un sport qu'il apprécierait.



## OBJECTIFS

- Trouver un nouveau sport qu'il aime et qui le permettra de décompresser des cours d'informatique

# Users Storys

## C'est l'histoire de Amin qui cherche à faire une séance de préparation rapide et efficace

- Amin recherche "Préparation physique MMA" sur internet
- Il tombe directement sur ma page qui relate des articles de préparation physique
- Il met la souris sur la barre en haut de l'écran
- Un menu déroulant se déroule
- Plusieurs catégories (dont "Préparation physique rapide" ou un truc du genre) s'affichent
- Il clique sur la catégorie qui lui correspond le mieux (soit préparation physique rapide)
- Il clique sur le premier article
- Il suit directement la séance qui est accessible directement en haut de la page (pour faciliter la recherche des pressés)
- Après sa séance qu'il a vraiment apprécié, puisqu'elle dure à peine 20min et à été efficace, il met le site en favori.

## C'est l'histoire de Lisa qui cherche une nouvelle technique pour son prochain cours de MMA

- Lisa est dans son bus en direction de son cours de MMA
- Elle souhaite préparer quelques techniques à tester lors de son cours de MMA
- Elle cherche sur internet "Technique de MMA simple et efficace"
- Elle descend un peu et tombe sur le lien de la page des articles dédiés aux conseils sur la pratique du MMA

- Elle clique en haut de la page sur le Boutons “Conseils” et un lien déroulant s’affiche
- Elle clique sur “Les techniques de base”
- Elle choisit le premier article faisant référence à la *kimura* et choisi cette technique
- Pendant son entraînement, elle réussit à placer cette nouvelle technique.
- Elle décide de mettre le site en favoris afin de choisir une nouvelle technique à chaque cours de MMA

## **C’est l’histoire de Jack qui cherche des entraînements léger pour prévenir les blessures**

- Jack sort d’une discussion avec un de ses amis
- Son ami s’est cassé luxé l’épaule lors d’un swing au tennis
- Le médecin a dit qu’étant donné son âge, son ami aurait du mal à rejouer au tennis sans douleur
- Cette conversation a fait prendre conscience à Jack qu’il n’est plus tout jeune
- Il décide donc de trouver un moyen de prévenir ses blessures
- En rentrant chez lui, il décide de se préparer une petite routine de préparation physique afin de prévenir les blessures les plus fréquentes
- Il cherche sur internet et tombe sur un article de mon site spécifiquement dédié à la préparation préventive
- Il apprécie le contenu du site et s’en inspire pour se faire un petit programme d’entraînement
- Il décide de mettre le site en favori pour pouvoir y retourner facilement lorsqu’il voudra modifier son programme d’entraînement

## **C’est l’histoire de Tom qui veut se renseigner sur le MMA afin de décider si il veut pratiquer ou non ce sport**

- Il tape sur internet “Qu’est-ce que le MMA ?” et tombe directement sur la page d’accueil de mon site web.
- Il clique sur l’article de présentation du MMA
- Il regarde les vidéos proposées dans la galerie vidéo
- Il regarde quelques photos.
- Le sport semble lui plaire, il décide donc de mettre en favori le site afin de pouvoir lire quelques articles plus tard.
- Il voit le petit bouton qui lui permet d’accéder à un club près de chez soi.
- Il clique dessus et voit qu’il existe un club d’entraînement à deux rues de chez lui.
- Il décide donc d’aller faire une séance d’essai.

## **Diagramme de flux**



