

- **Contexte :**

Une des tendances de ces dernières années est le sport. De plus en plus de gens veulent s'inscrire en salle de musculation et adopter un mode de vie sain. Les Français n'ont jamais été si nombreux à pratiquer une activité physique issue du secteur du fitness. Mais au vu du contexte sanitaire actuel, la très grande majorité des pratiquants se démotivent ou essaye en vain de réaliser du sport à la maison. Certains font marcher leur imagination pour créer un programme efficace tandis que d'autres préfèrent faire confiance à des applications téléchargeables gratuitement. Le problème de ces applications sont qu'elles sont rarement développées par de vrais pratiquants de musculations, mais plutôt par des personnes attirées par l'argent généré par les publicités.

Le présent travail s'inscrit dans le cadre de la mise en pratique des connaissances acquises lors de notre cursus. Il ambitionne de parfaire ces connaissances au regard des contraintes réelles du monde. En tant que pratiquant sportif, nous avons pour ambition de développer une application présentant de véritables programmes sportifs réalisable sans matériel permettant à des pratiquants de garder la motivation pour faire du sport ou à de nouvelles personnes touchées par cette mode de commencer le sport.

L'objectif de l'application sera de constituer un menu permettant d'effectuer des programmes spécifiques selon l'envie de l'utilisateur (Ex : Séance jambes, Séance pull, Séance push etc..) et à différents niveau de difficultés (Débutant, Intermédiaire, Expérimenté). A la création d'un compte, l'utilisateur pourra rentrer ses données personnelles (taille, poids, âge) et bénéficiera d'un suivi de ces différents programmes effectués au niveau de difficultés choisis. Il saura donc à tout moment, quel programme à quel niveau de difficulté il a réalisé.

### ***Applications similaires***

*Sommaire.*

*Down Dog.*

*Fitbit Coach.*

*Nike Training Club.*

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

- **Persona :**



**Profil :** Jeanne Copou, 42 ans, Ingénieur Informaticienne chez CGI

**Situation :** Mariée + 2 enfants

**Profil technique :** Préfère utiliser une ceinture abdominale d'électrostimulation plutôt que de se dépenser.

De plus, elle possède une maison avec son mari qui a un espace largement suffisant pour faire du sport

*"Je n'ai pas le temps de faire des séances de sport de 1 heure mais je veux perdre plus de poids"*

Jeanne n'aime pas se regarder dans un miroir en maillot de bain et veut retrouver une sangles abdominale fine.

**Story :**

*Il est 18h et Jeanne vient de finir sa dernière réunion de la journée, puisqu'elle est en télé-travail. Cette journée l'a épuisé et elle hésite à se poser sur son canapé pour regarder son feuilleton favoris avant de faire à manger pour ses enfants. Son mari vient lui aussi juste de rentrer du travail avant le couvre-feu et lui rappelle que pour s'aérer l'esprit et pour transformer la frustration accumulée lors de la journée en énergie, elle se doit d'aller faire une séance de sport. Jeanne a la "flemme" mais elle repense à toutes ces fois où elle se regarde dans le miroir et se rapelle que regarder la Télévision assise ne lui fera pas perdre du ventre. ELle se met donc en tenue de sport et lance sur son smartphone son application préférée pour faire du sport. Elle n'a plus qu'à choisir le programme "Perte de graisse" et effectuer ce programme qui ne lui prendra que 25 minutes dans sa journée.*

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION



**Profil :** Ugo Artino, 19 ans, STAPS à Aubière

**Situation :** Célibataire

**Profil technique :** A besoin dans son mode de vie de faire de la musculation et n'a pas envie de retrouver son corps d'avant suite au contexte sanitaire.

De plus, Ugo a un appartement où il peut faire du sport, mais est aussi à proximité d'un terrain de foot ou d'un parc de streetworkout puisqu'il habite en ville.

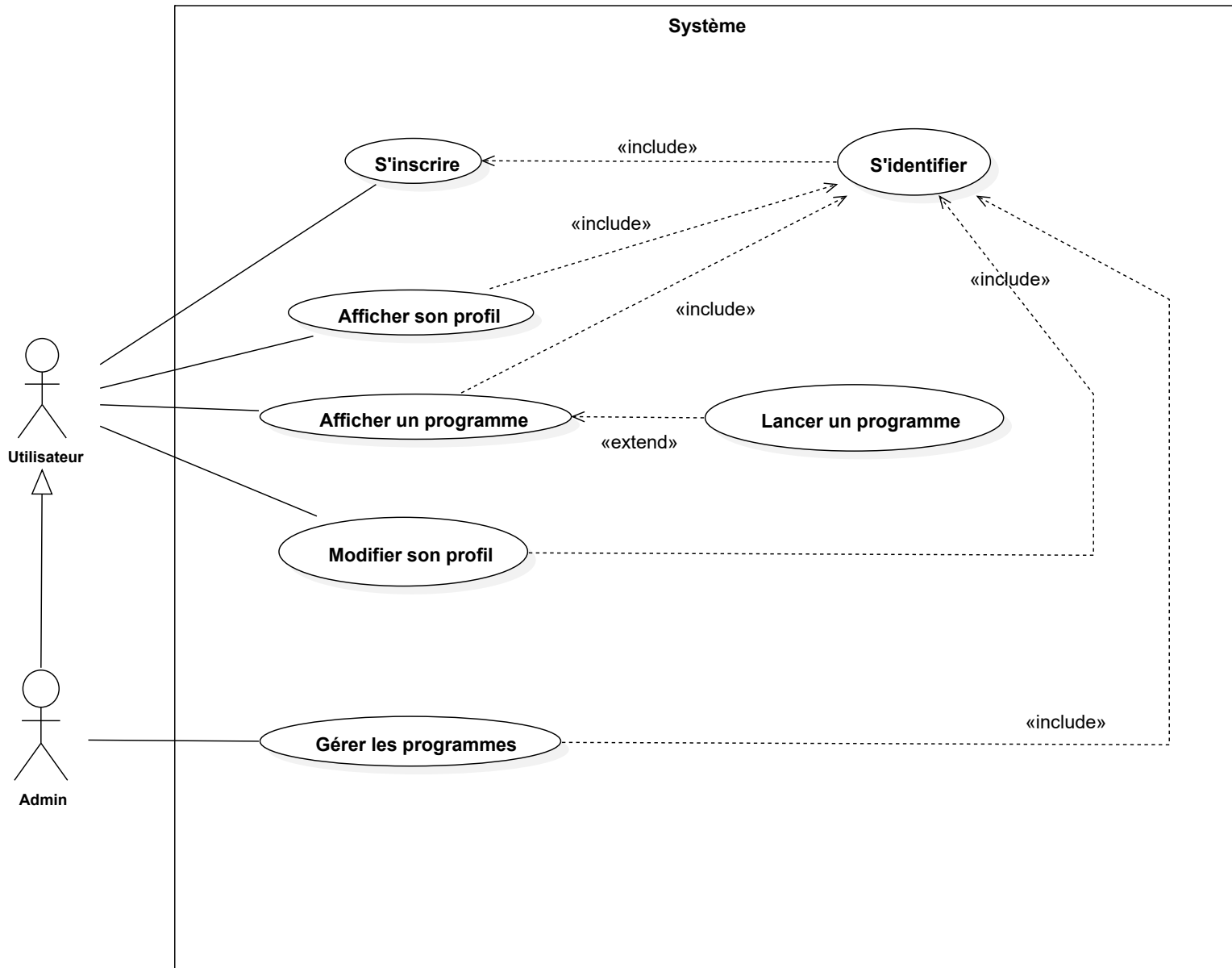
*"J'ai besoin de faire de la musculation pour développer encore plus ma masse musculaire et rattraper mon retard au niveau des pectoraux"*

Ugo a tous les jours envie de faire du sport, surtout des pompes, ce qui est contre-productif pour lui.

### **Story :**

*Il est 14h et Ugo a fini sa journée de Cours. Il ne pense qu'à une chose depuis le début : sa séance de sport. Il a préparé dans un sac sa tenue, sa bouteille d'eau ses élastiques et son shaker de whey (protéine en poudre + eau). Il va donc au parc de streetworkout situé à côté de son établissement scolaire et décide de faire une séance PUSH, c'est-à-dire triceps, épaules et pectoraux. Avant de partir s'entraîner, il en a profité pour se changer et boire son shaker. Il effectue donc sa séance avec entrain. Mais le programme doit lui rappeler qu'il doit prendre 2 jours de repos avant la prochaine séance du même type et qu'il doit bien s'étirer en lui proposant différents exercices.*

• **Diagramme de Cas :**



## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

- **Documentation diagramme de Cas :**

### **Cas « S'inscrire »**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nom                  | S'inscrire  |
| Objectif             | Se créer un compte pour pouvoir accéder aux programmes de sport   |
| Acteurs Principaux   | Utilisateurs  |
| Acteurs Secondaires  |   |
| Conditions initiales | L'utilisateur doit avoir cliqué sur le bouton « Inscription » lorsqu'il se trouve sur la page de connexion.                                     |
| Déroulement          | - L'utilisateur rentre son prénom, son nom, son identifiant, sa taille (> 70 et < 250), son poids (>20,00), son âge ainsi que son mot de passe. |
| Condition de fin     | L'utilisateur a cliqué sur s'inscrire et toutes les valeurs demandées sont rentrées et correctes ou il a cliqué sur le bouton « Annuler »       |

### **Cas « S'identifier »**

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nom                  | S'identifier  |
| Objectif             | Se connecter à son profil   |
| Acteurs Principaux   | Utilisateurs  |
| Acteurs Secondaires  |   |
| Conditions initiales | L'utilisateur doit avoir un compte, donc s'être inscrit auparavant.   |
| Déroulement          | - L'utilisateur rentre son identifiant et son mot de passe.   |
| Condition de fin     | - Si l'identifiant rentré existe et correspond au mot de passe rentré, l'utilisateur est connecté à son profil. |

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

### Cas « Afficher un programme »

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nom                  | Afficher un programme   |
| Objectif             | Afficher les détails d'un programme choisi  |
| Acteurs Principaux   | Utilisateurs  |
| Acteurs Secondaires  |   |
| Conditions initiales | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur doit avoir cliqué sur l'aperçu d'un programme.</li><li>- L'utilisateur doit s'être identifié.</li></ul> |
| Déroulement          | L'utilisateur voit le programme choisi ainsi que les exercices qu'il contient et peut choisir la difficulté de celui-ci avant de le lancer.                   |
| Condition de fin     | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur a cliqué sur son profil, ou a cliqué sur « Commencer ».</li></ul>                                       |

### Cas “Lancer un programme”

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nom                  | Lancer un programme   |
| Objectif             | Exécuter une séance de sport  |
| Acteurs Principaux   | Utilisateurs  |
| Acteurs Secondaires  |   |
| Conditions initiales | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur doit s'être identifié</li><li>- L'utilisateur doit avoir choisi un programme et se trouver sur l'aperçu de ce programme</li></ul>   |
| Déroulement          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Il clique sur “Commencer”</li><li>- L'exercice à effectuer ainsi que le nombre de séries/répétitions lui est montré</li><li>- Dès lors qu'il finit un exercice, l'utilisateur clique sur le bouton “Suivant”.</li></ul> |
| Condition de fin     | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur a cliqué sur suivant lorsque le dernier exercice du programme lui a été montré.</li></ul>   |

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

### Cas “Modifier son profil”

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nom                  | Modifier son profil   |
| Objectif             | Mettre à jour sa taille ou/et son poids   |
| Acteurs Principaux   | Utilisateurs  |
| Acteurs Secondaires  |   |
| Conditions initiales | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur doit s'être identifié</li><li>- Il doit se trouver sur sa page de profil</li></ul>  |
| Déroulement          | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur clique sur le bouton modifier et une nouvelle fenêtre s'ouvre.</li><li>- Il rentre sa nouvelle taille en cm (&gt; 70 et &lt; 250) ou/et son nouveau poids (&gt;20,00) lorsqu'il voudra enregistrer. Si la case est vide, la valeur précédente ne sera pas modifiée.</li></ul> |
| Condition de fin     | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur clique sur “Annuler” ou “Enregistrer” (dans le cas où les valeurs sont correctes)</li></ul>   |

### Cas «Gérer les programmes »

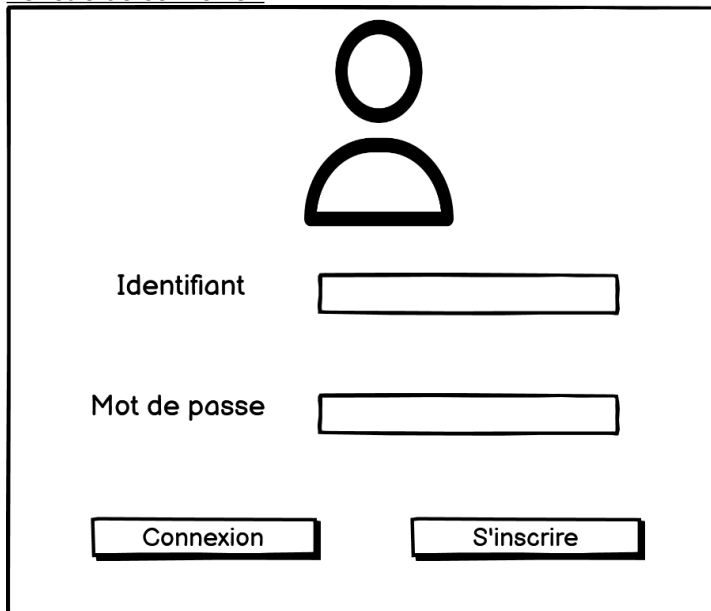
|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Nom                                | Gérer les programmes  |
| Objectif                           | Ajouter un programme parmi ceux déjà disponibles, ou alors le supprimer   |
| Acteurs Principaux                 | Administrateurs   |
| Acteurs Secondaires                |   |
| Conditions initiales               | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur doit s'être identifié en tant qu'administrateur, donc avec l'identifiant et le mot de passe administrateur</li></ul>  |
| Déroulement : Ajouter un programme | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur se connecte en tant qu'administrateur.</li><li>- Il clique sur le bouton « Ajouter »situé à la toute fin des programmes disponibles</li><li>- Il définit un nombre d'exercices que son nouveau programme va contenir, ainsi qu'un nom</li><li>- Pour chaque exercices, il va définir un nom d'exercice, un nombre de séries/répétitions (&gt; 0) et un temps de repos pour chaque difficulté, et une image.</li></ul> |
| Condition de fin                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'administrateur clique sur « Annuler », ou sur « Enregistrer » avec des valeurs correctes.</li></ul>   |

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Déroulement : Supprimer un programme | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'utilisateur se connecte en tant qu'administrateur.</li><li>- L'utilisateur choisi un programme parmi ceux disponibles et clique sur son aperçu.</li><li>- Il clique sur le bouton « Supprimer »</li></ul> |
| Condition de fin                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'administrateur clique sur « Supprimer», ou se remet sur sa page de profil.</li></ul>  |

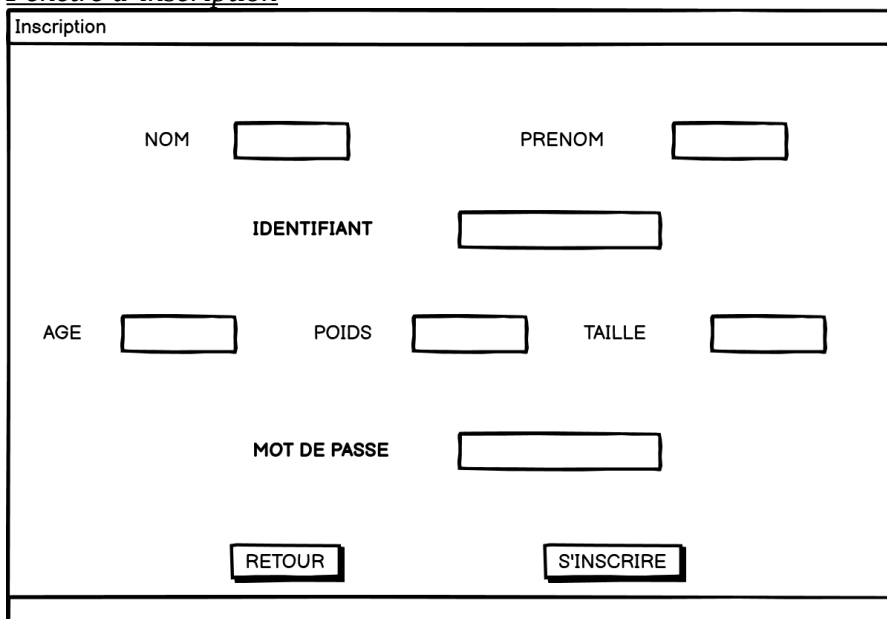
### • **Sketchs et Storyboards**

*Fenêtre de connexion*



A sketch of a login window. At the top center is a simple icon of a person. Below it, the label 'Identifiant' is followed by a rectangular input field. Further down, the label 'Mot de passe' is followed by another rectangular input field. At the bottom, there are two buttons: 'Connexion' on the left and 'S'inscrire' on the right.

*Fenêtre d'inscription*



A sketch of a registration window. The title bar at the top says 'Inscription'. The form contains several input fields: 'NOM' and 'PRENOM' at the top, each with a rectangular field; 'IDENTIFIANT' in the middle with a rectangular field; 'AGE', 'POIDS', and 'TAILLE' at the bottom, each with a rectangular field; and 'MOT DE PASSE' below them with a rectangular field. At the very bottom, there are two buttons: 'RETOUR' on the left and 'S'INSCRIRE' on the right.



## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

### Fenêtre du profil de l'utilisateur

Bouton pour accéder à son profil

Liste des programmes disponibles

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX  
Aperçu

PECTORAUX  
Aperçu

JAMBES  
Aperçu

BRAS  
Aperçu

ÉPAULES/ DOS  
Aperçu

NOM

PRENOM

AGE

POIDS

TAILLE

Modifier

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :

DIFFICULTÉ

DÉBUTANT

Données de l'utilisateur

Bouton pour modifier ses données

Image et difficulté du dernier programme effectué

### Fenêtre d'aperçu du programme

Page d'accueil

PROFIL

Abdominaux  
Aperçu

Pectoraux  
Aperçu

Jambes  
Aperçu

Bras  
Aperçu

Épaules / Dos  
Aperçu

PROGRAMME : JAMBES

SQUATS

FENTES AVANT

DIFFICULTÉ

DÉBUTANT

COMMENCER

Listes des exercices contenu dans le programme

Bouton pour lancer le programme

Nom du programme

Choix de la difficulté

### Fenêtre après lancement du programme

Exercice

EXERCICES

SQUATS :

Nombre de séries : 3

Nombre de répétitions : 15

Temps de repos : 30 s

SUIVANT

Image du mouvement à effectuer

Bouton pour passer à l'exercice suivant

Détails sur l'exercice

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

*Fenêtres administrateur (presque identique à celles de l'utilisateur)*

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX

Aperçu

PECTORAUX

Aperçu

JAMBES

Aperçu

BRAS

Aperçu

EPAULES/ DOS

Aperçu

+ Ajouter

Connecté en tant qu'admin

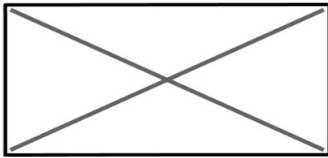
NOM

PRENOM

AGE  POIDS  TAILLE

Modifier

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :



DIFFICULTÉ DÉBUTANT ▼

Bouton pour ajouter un programme

Bouton pour supprimer un programme

PROFIL

Abdominaux

Aperçu

Pectoraux

Aperçu

Jambes

Aperçu

Bras

Aperçu

Épaules / Dos

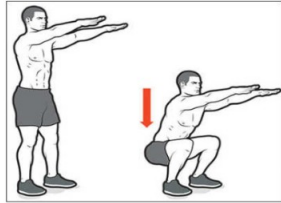
Aperçu

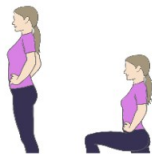
PROGRAMME JAMBES

SUPPRIMER

DESCRIPTION

Le but de ce programme est de vous faire gagner de la force et du volume au niveau de vos jambes il au-...

 SQUATS

 FENTES AVANT

DIFFICULTÉ

DEBUTANT ▼

INTERMEDIAI

EXPERT

COMMENCER

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

### Fenêtre d'ajout d'un programme

The screenshot shows a web form titled "Ajouter un Programme". It contains several input fields and buttons. Annotations with arrows point to specific elements:

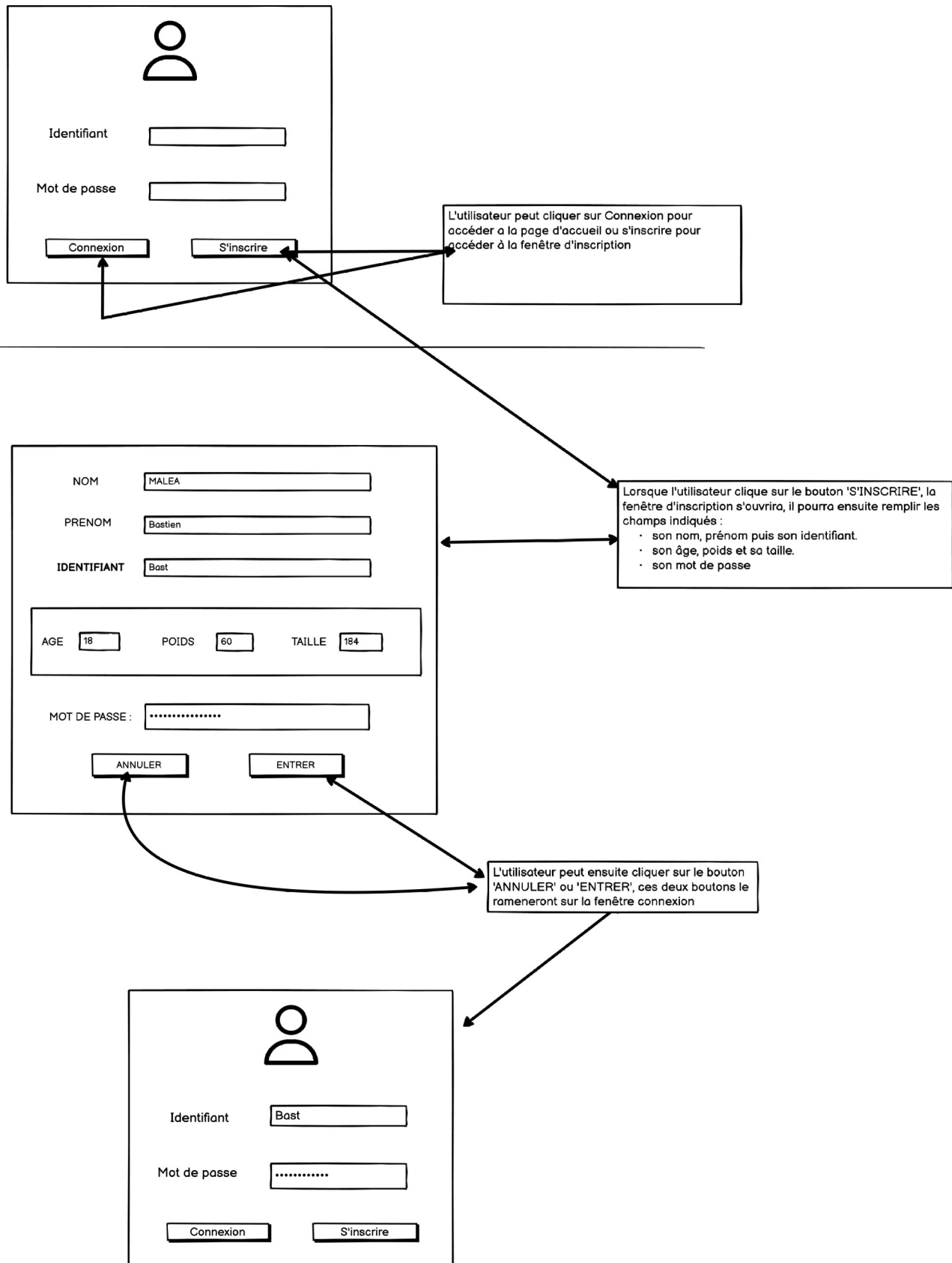
- Information sur le nouveau programme:** Points to the top section containing "NOM:", "DEFINITION:", and "NOMBRE D'EXERCICES:".
- Bouton qui permet à l'admin de chercher les images destinés à représenter le programme et l'exercice:** Points to two download icons (downward arrow in a square) located between the top and middle sections.
- Affichage du chemin d'accès à l'image choisie pour vérifier que l'admin ne s'est pas trompé:** Points to a red rectangular box in the middle section.
- Pour chaque exercice, données à rentrer:** Points to the three rows of input fields labeled "DÉBUTANT", "INTERMÉDIAIRE", and "EXPERT". Each row contains "NB SÉRIES:", "NB REPS:", and "TEMPS REPOS:".
- Boutons pour confirmer ou annuler la saisie du programme:** Points to the "ANNULER" and "ENTRER" buttons at the bottom.

**Form Structure:**


- Top Section (Green border):**
  - NOM:
  - DEFINITION:
  - NOMBRE D'EXERCICES:
- Middle Section (Blue border):**
  - Download icon
  - Red box
  - NOM:
  - DÉBUTANT:**
    - NB SÉRIES:  NB REPS:  TEMPS REPOS:
  - INTERMÉDIAIRE:**
    - NB SÉRIES:  NB REPS:  TEMPS REPOS:
  - EXPERT:**
    - NB SÉRIES:  NB REPS:  TEMPS REPOS:
- Bottom Section:**
  - ANNULER

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

### Storyboards :



## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION



Identifiant

Mot de passe

Quand l'utilisateur clique sur le bouton "CONNEXION", il se retrouve sur la page d'accueil ci-dessous

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX

Aperçu

PECTORAUX

Aperçu

JAMBES

Aperçu

BRAS

Aperçu

EPAULES/ DOS

Aperçu

NOM

MALEA

PRENOM

Bastien

AGE

18

POIDS


60 kg

TAILLE

184 cm

Modifier

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :



DIFFICULTÉ

DÉBUTANT

L'utilisateur peut cliquer sur le bouton "Modifier", une nouvelle fenêtre s'ouvrira lui permettant de modifier son poids et sa taille

L'utilisateur peut rentrer son nouveau poids ainsi que sa taille puis cliquer sur les boutons "sauvegarder" ou "annuler"

Taille

cm

Poids

kg

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

L'utilisateur peut cliquer sur les boutons "aperçu". Il restera dans la même fenêtre mais la vue aura changé. Dans ce changement de vue, il trouvera un aperçu du programme sélectionné.

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX

Aperçu

PECTORAUX

Aperçu

JAMBES

Aperçu

BRAS

Aperçu

EPAULES/ DOS

Aperçu

NOM

MALEA

PRENOM

Boatien

AGE

18

POIDS


60 kg

TAILLE

184 cm

Modifier

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :



DIFFICULTÉ

DÉBUTANT

PROFIL

Abdominaux

Aperçu

Pectoraux

Aperçu

Jambes

Aperçu

Bras

Aperçu

Épaules / Dos

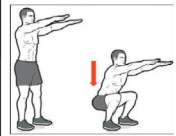
Aperçu

PROGRAMME


JAMBES

DESCRIPTION

Le but de ce programme est de vous faire gagner de la force et du volume au niveau de vos jambes il ou...



SQUATS



FENTES AVANT

DIFFICULTÉ

DEBUTANT

INTERMEDIAI

EXPERT

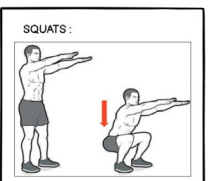
COMMENCER

L'utilisateur peut cliquer sur la ComboBox lui affichant ainsi les différentes difficultés du programme allant de débutant, intermédiaire jusqu'à expert

L'utilisateur peut cliquer sur le bouton commencer pour lancer son programme choisit

Exercice

EXERCICES



SQUATS :

Nombre de séries :

3

Nombre de répétitions :

15

Temps de repos :

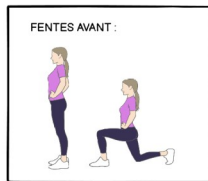
30 s

SUIVANT

L'utilisateur peut cliquer sur le bouton suivant pour accéder au prochain exercice.

Exercice

EXERCICES



FENTES AVANT :

Nombre de séries :

3

Nombre de répétitions :

15

Temps de repos :

30 s

SUIVANT

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX  
Aperçu

PECTORAUX  
Aperçu

JAMBES  
Aperçu

BRAS  
Aperçu

EPAULES / DOS  
Aperçu

+ Ajouter

CONNECTÉ EN TANT QU'ADMIN


NOM MALEA

PRENOM Bastien

AGE 18 POIDS 60 kg TAILLE 184 cm

Modifier

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :

 DIFFICULTÉ DÉBUTANT ▼

L'admin peut cliquer sur aperçu et de la même façon qu'un utilisateur, il obtiendra une nouvelle vue sur la même fenêtre comme ci-dessous.

PROFIL

Abdominaux  
Aperçu

Pectoraux  
Aperçu

Jambes  
Aperçu

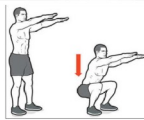
Bras  
Aperçu


Épaules / Dos  
Aperçu

PROGRAMME JAMBES SUPPRIMER

DESCRIPTION

Le but de ce programme est de vous faire gagner de la force et du volume au niveau de vos jambes il ou...

 SQUATS

 FENTES AVANT

DIFFICULTÉ

DÉBUTANT ▼  
INTERMÉDIAIRE  
EXPERT

COMMENCER

L'admin peut cependant, contrairement à l'utilisateur supprimer un programme en cliquant sur le bouton désigné.

## PROJET TUTORÉ SEMESTRE 2 : DOCUMENTATION

Page d'accueil

PROFIL

ABDOMINAUX  
Aperçu

PECTORAUX  
Aperçu

JAMBES  
Aperçu

BRAS  
Aperçu

EPAULES/ DOS  
Aperçu

+ Ajouter


CONNECTÉ EN TANT QU'ADMIN

NOM

PRENOM

AGE  POIDS  TAILLE

DERNIER PROGRAMME EFFECTUÉ :



DIFFICULTÉ

L'admin peut cliquer sur le bouton "+ Ajouter" qui lui permettra d'accéder à une nouvelle fenêtre où il pourra ajouter un nouveau programme

Ajouter un Programme

NOM :

DEFINITION :

NOMBRE D'EXERCICES :

↓  NOM :

DÉBUTANT

NB SÉRIES :  NB REPS :  TEMPS REPOS :

INTERMÉDIAIRE

NB SÉRIES :  NB REPS :  TEMPS REPOS :

EXPERT

NB SÉRIES :  NB REPS :  TEMPS REPOS :

L'admin peut ensuite cliquer sur ENTRER ou ANNULER pour valider l'ajout de son programme ou non