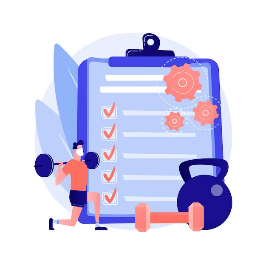
**BDR - Cahier des charges**

**Gestion d’une salle de sport et programme des membres**

**Introduction**

Nous souhaitons mettre en place un système de gestion pour une salle de sport visant non seulement à améliorer l'expérience des utilisateurs via des programmes sportifs personnalisés, mais également en offrant des programmes nutritionnels adaptés à leurs besoins et objectifs. L'application aura pour but de fournir un suivi complet pour chaque utilisateur, tant sur le plan physique que nutritionnel.

**Description**

* Un **utilisateur** est caractérisé par un nom, prénom, date de naissance, niveau sportif, objectifs, disponibilités, préférences, poids, taille, sexe et métabolisme de base.
* Un **programme sportif** est composé d'exercices avec des spécifications sur la durée, la répétition, et le type de groupe musculaire (int dans l’UML qui sera représenté par un Enum en code). Il est adapté en fonction des informations fournies par l'utilisateur.
* Un **exercice** est défini par son nom, le groupe musculaire ciblé, l'équipement nécessaire, une description et éventuellement une vidéo ou une image démonstrative.
* Un **programme nutritionnel** est basé sur les besoins caloriques de l'utilisateur, ses préférences alimentaires, et ses objectifs. Il est composé des besoins caloriques et du type de macronutriments à ingérer pour atteindre son objectif. Eventualité d’y ajouter des repas pré faits par la suite.

**Fonctionnalités**

**Générales**

* Inscription et authentification des utilisateurs.
* Consultation et modification de son profil, préférences sportives et alimentaires.
* Affichage des programmes sportifs et nutritionnels personnalisés à l’aide d’un agenda.

**Utilisateurs**

* Possibilité de renseigner ses objectifs et son niveau (perte de poids, prise de masse, amélioration cardio, etc.).
* Indication de ses disponibilités, durée d'entraînement souhaitée et préférences alimentaires.
* Sélection des types d'exercices préférés ou souhaités.
* Suivi des progrès via un journal de bord pour les exercices et les repas.

**Administrateurs**

* Gestion des comptes utilisateurs (ajout, modification, suppression).
* Ajout, modification et suppression d'exercices, de programmes types et de plans nutritionnels.
* Consultation des statistiques d'utilisation de la plateforme.

**Coachs & Nutritionnistes**

* Possibilité d'ajouter des commentaires ou des recommandations spécifiques à un utilisateur.
* Création de programmes d'entraînement et nutritionnels spécifiques pour un utilisateur donné.
* Suivi des progrès, ajustement des programmes et des plans alimentaires.
* Les nutritionnistes peuvent indiquer le nombre de calories nécessaire pour leurs objectifs. Si par exemple un client veut faire une prise de masse alors il faudra qu’il ingère bcp de calories.

**Conclusion**

Ce cahier des charges offre une solution holistique pour la gestion des membres d'une salle de sport en abordant à la fois les aspects sportifs et nutritionnels. Il permettra un suivi complet et adapté pour chaque utilisateur, renforçant ainsi leur engagement et leur satisfaction, un utilisateur qui voit du progrès, continuera de s’entraîner contrairement à ceux qui abandonneront par manque d’efficacité.