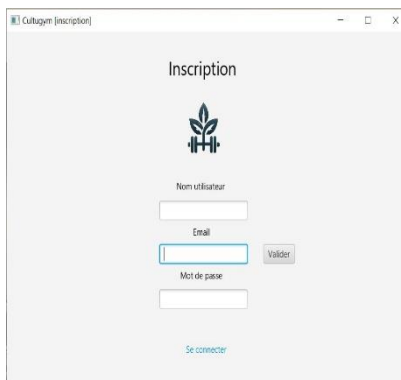


# Manuel d'utilisation (Cultugym)

Bienvenu sur mon logiciel de création de programmes sportifs. Ici nous allons voir à l'aide de photos et conseils comment utiliser le logiciel.

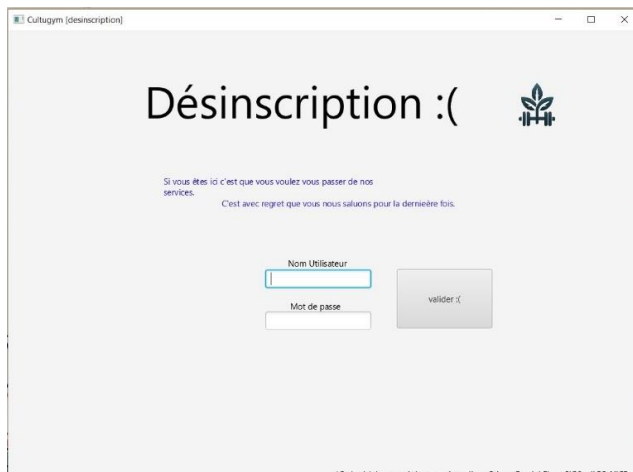


Quand vous aller lancer le logiciel, l'interface de connexion va s'afficher. Si vous avez déjà un compte enregistré alors vous avez simplement à rentrer votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sinon vous allez devoir cliquer sur « s'inscrire ».



Si vous n'avez pas de compte vous allez devoir cliquer sur « s'inscrire » et donc vous serez ramenés vers cette page ou vous devez donner :  
nom d'utilisateur (Minuscules/Majuscules).  
Email (votre vrai email de coach).  
Mot de passe (1 minuscule, 1 majuscule, 8 caractères minimum, 19 caractères max, 1 numéro et 1 caractère spécial).

Avec ces 2 interfaces vous devez être capable de vous connecter. Toutefois il est possible que vous vouliez quitter nos services, alors vous avez la possibilité de vous désinscrire. Cela est rendue possible dans l'interface suivante :



Vous avez simplement à rentrer vos coordonnées similaires à celles de lors de la connexion et votre présence sera effacée de notre Base de données.

Maintenant que vous êtes connecté, que pouvez-vous faire concrètement ?

Plusieurs options vont s'offrir à vous. Vous allez apparaître sur cette page et elles vont être explicitées directement sur l'image.

## « Chargement des données du client/ ajout d'exercices »

The screenshot shows the 'Cultugym [client\_informations]' window. At the top, there's a header with 'Aide' and a logo. Below the header, there's a section for 'Client N°' and 'Numéro de dossier'. To the right of this section are two buttons: 'Supprimer client' and 'Ajouter client'. Below these buttons is a large form titled 'Informations sur X client.' containing fields for 'PRENOM', 'NOM', 'Nom utilisateur', 'Sexe', 'Email', 'Taille', 'Code postal', 'Poids', 'Adresse', 'Corpulence', 'Age', 'Experience', 'Description', and 'Niveau activité'. To the left of the form is a section for 'Images' and a list of exercises with various input fields (0, Séries d'échauffement, Séries, Répétitions, %Rep max, temps de repos (min), degrés d'échec) and a '+' button. At the bottom left, there's a box showing 'Nombre de clients : 4'. At the bottom center, there's a box for 'Emploie du temps'. At the bottom right, there's a box for 'clientèle'. Annotations with colored lines point to these elements:

- Red line to 'Client N°' and 'Numéro de dossier': On va rentrer le numéro de dossier du client et on aura ses informations. Les images corporelles.
- Green line to 'Supprimer client' button: Si vous cliquez sur le bouton "supprimer" alors le client avec le numéro de dossier précédemment rentrer sera supprimé de la base de donnée ainsi que les images et les informations sur lui.
- Green line to 'Ajouter client' button: Si vous cliquez sur le bouton "Ajouter client" alors une interface va s'ouvrir où vous pourrez enregistrer votre client dans votre logiciel.
- Red line to the '+' button: Ici on peut ajouter un exercice pour le client sélectionné via son numéro de dossier avec les différentes options comme le nombre de répétitions etc... en cliquant sur (+) après avoir tout configuré, l'exercice s'ajoutera et on pourra le programmer avec 'Emploie du temps'.
- Purple line to the bottom left box: Après avoir programmer le(s) exercice(s) vous aller appuyer ici pour pouvoir les programmer dans la semaine.
- Black line to the bottom left box: Permet de voir le nombre de clients enregistrés.
- Black line to the bottom center box: Permet de voir l'ensemble de sa clientèle si on oublie le numéro de dossier par exemple.

(Il est conseillé de travailler avec cette interface ouverte + l'interface quand on clique sur « emploi du temps »)

Avant de programmer dans l'emploi du temps nos exercices on va partir du postulat qu'il n'y a aucun client. Vous allez donc devoir cliquer sur « Ajouter client » et nous allons voir encore une fois avec une image explicative comment ajouter son client.

## « Ajouter son client »

**Création de clientèle**

**Description**

image\_face image\_derriere image\_profil\_droit image\_profil\_gauche

ici ici ici ici

age 20

Taille 155

Poids 45

Niveau d'activité

Sexe

Corpulence

Expérience

Nom utilisateur

Prénom

Nom

Email

Adresse

code\_postal

\*le code postal doit être un nombre.

**valider**

**N°client**

Ici vous allez voir le numéro de dossier du client.

Le code postal est un nombre et ne commence pas par 0 ex: 06300 --> 6300

Mettez les éléments que vous jugez importants de vous rappeler concernant le client comme des problèmes physiques des artrites etc..

Vous pouvez simplement glisser les 4 photos de votre client et elles seront affichées si les critères des images sont respectés et en cliquant sur valider elles seront transférées dans un dossier de stockage d'images et le chemin de l'image sera stocké dans la base de donnée pour la faire réapparaître dans la première page à la saisie du numéro de dossier.

Quand vous avez terminé de configurer les données du client, vous validez et si les critères d'images, et de type de donnée sont respectés alors l'ajout se fera.

Une fois cette étape réalisée on va retourner à l'interface d'avant en saisissant le numéro de dossier du client pour voir si notre client a bien été rajouté et pour qu'on puisse lui créer des Exercices ainsi que programmer ses exercices dans la semaine.

On va donc cliquer sur le bouton « Emploie du temps ».

## « Emploie du temps »

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Aucun contenu dans la table

+ + + + + + +

modifier modifier modifier modifier modifier modifier modifier

Split Full body Cardio

0 50 100

Envoyer du programme à Boue Thomas

Exercices non planifiés dans l'agenda : actualiser vider

Liste des exercices (non planifiés)

Exercices planifiés pour :

Liste des exercices (planifiés)

Options Bonus : IMC NEAT Le NEAT dépend du BMR IMC : BMR : NEAT :

En cliquant sur "+" on ajoute les exercices non planifiés à X jour, en cliquant un nombre de fois impaire le jour sera détecté comme jour d'entraînement et inversement il sera détecté comme un jour de pause et donc un code couleur dans le tableau l'indiquera (rouge pour jour de pause et vert pour jour d'entraînement)  
Ex : on clique 1 fois sur Lundi, les exercices vont s'ajouter et on retrouvera un code couleur vert s'afficher et si on re-clique alors les exercices seront écrasés et il sera affiché à la place jour de pause et un code couleur dans le tableau affichera du rouge.

En cliquant sur modifier on a 2 options (la 3ème "A" permet de réinitialiser les boutons si on veut faire des "supprimer" successivement.  
la première option "Tout supprimer" va supprimer tous les exercices planifiés (pas non planifiés) et la deuxième option "supprimer" va supprimer que le dernier exercice planifié.(si on veut supprimer les 2 derniers on fait "supprimer" puis "A" puis "supprimer").

Ici nous avons les exercices que nous avons rajouté dans l'interface précédente, en effet, même si les exercices ont été créés pour le client ils n'ont pas été programmés. Donc les exercices non programmés seront affichés ici. Lors de l'ajout des exercices à X jour, les exercices resteront affichés dans exercices non planifiés car on peut très bien vouloir programmer les mêmes exercices dans le même ordre un autre jour. Mais si on veut varier les exercices en fonction du jour alors on clique sur "vider" et ensuite actualiser et après on ajoute les exercices depuis l'autre interface pour que les exercices non planifiés changent et on répète l'opération jusqu'à ce que les jours soient tous programmés d'une certaine manière.

Ici on va avoir des options bonus à la demande du client si il souhaite 2,3 petits conseils nutrition. Le Neat étant dépendant du BMR alors on doit donner les 2 pour le NEAT.

Une autre option permettant de donner le bon vocabulaire à son client pour qu'il sache quel type de programme il est entrain de faire.

Lorsqu'on ajoute les exercices choisis à X jour, les exercices seront affichés par ordre d'ajout. (Attention, dès qu'on va cliquer sur un autre jour pour ajouter des exercices ou modifier etc, on ne pourra plus voir les exercices des jours qu'on a programmé avant, Mais il restent bien programmés à ce jour). comme le "+" ajoute les exercices non programmés alors qu'on voulait juste voir le contenu des exercices dans x jour on se retrouve à écraser les exercices à l'intérieur par ceux de nos exercices non planifiés (même si les exercices non planifiés est vide).

Une fois qu'on a terminé de tout planifier (options incluses si voulue), on clique sur ce hyperlink ça va demander à chaque fois le "mot de passe application", c'est le mot de passe généré par gmail pour permettre aux logiciels moins sécurisés d'accéder aux autorisation d'envoi de mail, en saisissant le "mot de passe application" l'email sera envoyé au destinataire.  
(pour avoir le mot de passe application" il faut activer la double authentification de son gmail, aller dans sécurité et tout en bas il y a écrit mot de passe application on donne un nom au logiciel autorisé et un "mot de passe application sera généré automatiquement), pour éviter ces démarches rentrez : bfms icdh rdxv nxbk, et lors de la création du client, mettez votre email pour vérifier si vous recevez bien le mail.