



MS-Fitness — Plateforme web d'entraînement physique autonome et sans matériel par MBALA MALAMBU JONATHAN

MS-Fitness est une plateforme web de remise en forme conçue pour permettre aux utilisateurs de pratiquer une activité physique depuis chez eux sans matériel et sans encadrement personnalisé. Dans un contexte où la sédentarité et le manque de temps freinent la pratique du sport régulier, le site vise à offrir des programmes simples, progressifs et accessibles à tous. Contrairement à d'autres plateformes, MS-Fitness ne propose ni conseils nutritionnels ni suivi personnalisé, mais mise sur la simplicité et l'autonomie.

Objectifs généraux :

- Promouvoir la pratique du sport à domicile
- Offrir une interface intuitive avec des programmes organisés par niveau
- Encourager l'engagement et la régularité sans contrainte extérieure

Objectifs spécifiques :

- Intégrer un minuteur pour les exercices de type "temps" et un compteur de répétition pour les exercices de type "série"
- Proposer une navigation simple entre les exercices
- Offrir des descriptions claires et pédagogiques
- Classer les programmes par groupes musculaires et par niveau

► Public cible et utilisateurs finaux :

- Adultes et adolescents souhaitant pratiquer le sport chez eux
- Utilisateurs n'ayant pas accès à une salle de sport
- Débutants à avancés souhaitant un programme simple, sans coach ni matériel

► Besoins fonctionnels :

- L'utilisateur doit pouvoir choisir un groupe musculaire (jambes, full body, etc.)
- L'utilisateur sélectionne son niveau (débutant, intermédiaire, avancé)
- Le site affiche une liste d'exercices avec description et durée ou nombre de répétitions
- Un système de navigation (précédent/suivant) guide l'utilisateur au fil des exercices
- Un compteur (temps ou répétitions) est intégré pour chaque exercice
- Un bouton "Sortie" permet de revenir au menu précédent à tout moment

► Besoins non fonctionnels :

- Le site doit être responsive (compatible mobiles, tablettes, ordinateurs)
- L'interface doit être intuitive et légère
- Le temps de chargement des pages doit être inférieur à 2 secondes
- Le design doit être cohérent, sobre et motivant (code couleur, typographie lisible)
- Pas de base de données nécessaire (pas de comptes utilisateurs)

Fonctionnalité : Navigation entre exercices

Acteur : Utilisateur

Action : Clique sur "Suivant" ou "Précédent"

Résultat attendu : Le prochain ou précédent exercice s'affiche avec description et minuterie mise à jour

Fonctionnalité : Compteur d'exercice

Acteur : Utilisateur

Action : Démarre ou met en pause le chrono

Résultat attendu : Le minuteur se lance et s'arrête selon la commande

Fonctionnalité : Sélection du niveau

Acteur : Utilisateur

Action : Clique sur un bouton "Débutant", "Intermédiaire", "Avancé"

Résultat attendu : Affichage d'une nouvelle page avec les exercices adaptés

Fonctionnalité : Affichage des exercices

Acteur : Utilisateur

Action : Accède à une séance

Résultat attendu : Affichage d'une liste d'exercices avec titre, description, chrono ou répétitions

## Technologies et outils

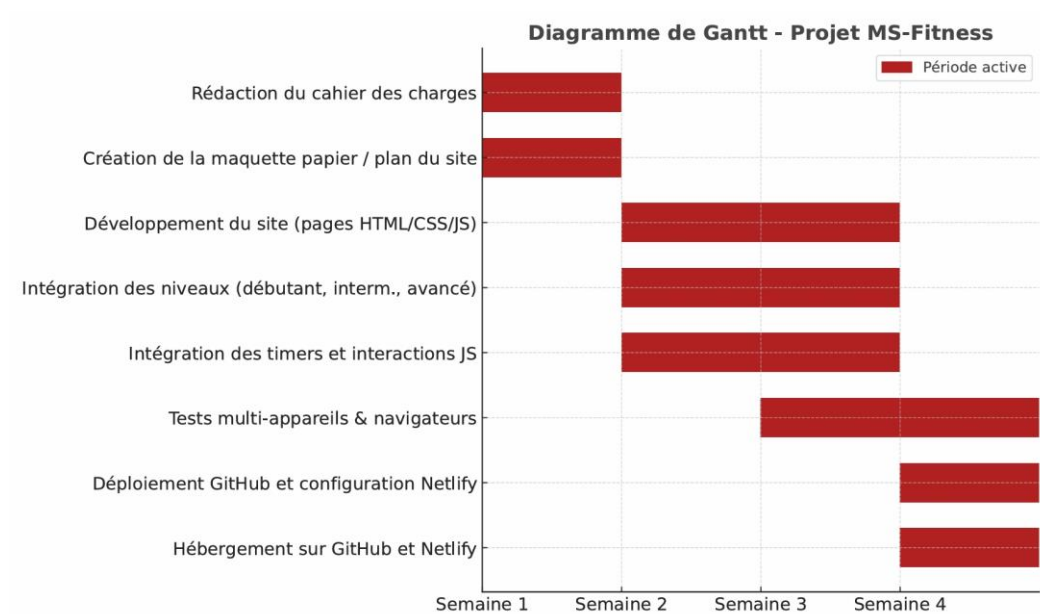
- Langages : HTML5, CSS3, JavaScript (vanilla)
- Outils : Éditeur de code (Visual Studio Code), live serveur pour le versionnement
- Aucune base de données requise
- Hébergement : Local ou hébergeur statique (GitHub Pages, Netlify...)

## Contraintes et limites

► Exemples de limites :

- Temps de réponse des pages < 2 secondes
- Le site ne gère pas d'espace utilisateur ni historique de progression
- Aucune fonction de suivi personnalisé ou de recommandations nutritionnelles
- Compatible uniquement avec navigateurs modernes (Chrome, Firefox, Edge)
- Taille du site limitée à 100 Mo

Planification :



Livrables attendus :

Les Maquettes des pages, le code source propre et commenté, et le rapport technique vous sera présentez