

Documentation Technique / Site Web

Pages HTML :

Premièrement, pour introduire notre site, c'est un site de musculation pour Ynov, grâce à nos connaissances dans ce domaine nous parvenons à proposer par le bief d'un site sobre et charmant, des programmes de musculation, pour n'importe quel niveau d'expérience, des conseils nutritionnels et des conseils pour les entraînements eux-mêmes.

Notre documentation technique vous permettra grâce à un screen de notre code, avoir accès à une description de celui-ci et une explication de son utilisation.

Page accueil :

```
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="fr">
3 <head>
4   <meta charset="UTF-8">
5   <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
6   <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
7   <link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">
```

Le code html de notre page web « Accueil », commence par une déclaration `<!DOCTYPE>`, qui indique que le document est un document HTML.

L'élément `<html>` est le conteneur pour tous les autres éléments HTML, et a un attribut `lang` défini sur `"fr"`, indiquant que la langue de la page web sera en français.

L'élément `<meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">` est utilisé pour spécifier que la page web doit être rendue en utilisant les dernières normes du navigateur Internet Explorer.

L'élément `<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">` est utilisé pour spécifier la taille de la fenêtre de visualisation de la page web sur les appareils mobiles.

L'élément `<link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">` est utilisé pour inclure une feuille de style CSS dans la page web.

```
<body>
  <header>
    
      <a href="">Accueil</a>
      <a href="#section3">Programmes</a>
      <a href="nutrition.html">Nutrition</a>
      <a href="conseils.html">Conseils</a>
    </div>
  </header>
  <div class="section1-acceuil">
    <div class="texte">
```

On utilise l'élément `<header>` pour définir une zone de contenu en-tête de page, il contient une image qui est le logo avec la ligne de

code suivante : ``

Dans celui-ci on a créé un menu avec 4 choix : Accueil, programmes, nutrition et conseils qui sont chacun des boutons ramenant à des pages html attribué en href avec pour programmes une ancre section3 sur la page elle-même, grâce à ça.

Dès que l'on clique sur programme dans le header, on atterrit directement sur l'endroit de la page où sont proposés les programmes créés.

```
<div class="section1-acceuil">
  <div class="texte">
    <p>Dépasse <br> tes limites</p>
  </div>
</div>
```

L'élément `<div>` avec une classe "section1-acceuil" sert à créer une section de contenu pour la page web. A l'intérieur de cette section, il y a un autre élément `<div>` avec une classe "texte" qui contient un élément `<p>` avec du texte "Dépasse tes limites".

La balise `
` permet de faire un retour à la ligne dans le contenu du paragraphe. Ce texte est utilisé pour créer un message d'accroche pour la page web.

```

<div class="section2-acceuil">
  <h1 class="h1-blanc">NOTRE MISSION <div class="underline"></div></h1>
  <p class="text-mission">En tant que débutant en musculation on peut
    rapidement se retrouver submergé par le surplus d'informations
    sur le sujet et ainsi perdre du temps à tester différents
    exercices ou programmes qui ne sont pas forcément adaptés. Notre
    objectif est donc de parvenir à transmettre notre expérience
    afin de guider au mieux les jeunes pratiquants en quête de muscle.</p>
</div>

```

Grâce à une div, on crée une section, dans laquelle on explique notre mission, notre objectif avec pour le fond une « class » dans le css qui a un fond noir, une class pour le titre qu'il soit grand et centré.

```

<div id="section3" class="section3-acceuil">
  <h1 class="h1-blanc">PROGRAMMES <div class="underline"></div></h1>
  <div class="container-programmes">
    <a class="programme debutant" href="debutant.html"><p class="titre-1">
    <a class="programme intermediaire" href="intermediaire.html"><p class="titre-1">
    <a class="programme confirme" href="confirme.html"><p class="titre-1">
  </div>
</div>

```

On crée une dernière div, dans laquelle on met les programmes avec un id pour la div, pour que dès que l'on clique sur le programme on soit ramené à la section3 vue précédemment dans le href, cette div contient 3 boutons avec les 3 types de programmes proposés, débutant, intermédiaire et confirmé.

Page programme débutant :

```

<!DOCTYPE html>
<html lang="fr">
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">
  <link rel="stylesheet" href="https://use.typekit.net/knm2elo.css">

```

Idem que sur la page accueil, le code html de notre page web « Accueil », commence par une déclaration `<!DOCTYPE>`, qui indique que le document est un document HTML.

L'élément `<html>` est le conteneur pour tous les autres éléments HTML, et a un attribut `lang` défini sur `"fr"`, indiquant que la langue de la page web sera en français.

L'élément `<meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">` est utilisé pour spécifier que la page web doit être rendue en utilisant les dernières normes du navigateur Internet Explorer.

L'élément `<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">` est utilisé pour spécifier la taille de la fenêtre de visualisation de la page web sur les appareils mobiles.

L'élément `<link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">` est utilisé pour inclure une feuille de style CSS dans la page web.

```

<body>
  <header>
    
      <a href="index.html">Accueil</a>
      <a href="index.html#section3">Programmes</a>
      <a href="nutrition.html">Nutrition</a>
      <a href="conseils.html">Conseils</a>
    </div>
  </header>
  <div class="section1-programmes">
    <h1 class="h1-blanc">PROGRAMME DÉBUTANT <div class="underline"></div></h1>
    <p class="introduction-programme">La musculation peut sembler intimidant
    début, mais c'est un excellent moyen de renforcer votre corps et
    ce programme est fait pour ça, en effet vous trouverez à l'intérieur
    de celui-ci, un grand nombre d'exercices musculaires de base vous permet
    de débiter la musculation de la meilleure manière possible.</p>
  </div>

```

Dans le body, on à toujours le même header.

On créer une div avec une class « section1-programmes », on met un titre avec h1 et on créer une class h1-blanc que l'on verra plus tard dans le css, on créer également pour le style de notre page qui est sobre et professionnel, une class underline.

```

<div class="section2-debutant">
  <h1 class="h1-blanc">FULL BODY <div class="underline"></div></h1>
  <div class="container-exos-conseils">
    <div class="container-exos">
      <p class="text-exos">Développé couché barre - 6 à 8 répétitions
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
      <p class="text-exos">Développé incliné haltères - 6 à 8 répétitions
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
      <p class="text-exos">Tractions - Maximum de répétitions </p>
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
      <p class="text-exos">Rowing à la barre - 6 à 8 répétitions </p>
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
      <p class="text-exos">Squat à la barre - 6 à 8 répétitions </p>
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
      <p class="text-exos">Fentes marchées avec haltères - 8 à 12 répétitions
      <p class="text-serie">( 3 séries ) </p>
    </div>
  </div>

```

Pour présenter notre programme débutant, nous utilisons un fond noir sobre, avec la class « container-exos-conseils », ensuite nous utilisons 2 class dans <p> pour le texte, les class « text-exos » et

« text-serie » pour différencier les 2 textes par des couleurs différentes dans leurs classes.

```
<div class="container-conseils">
  <p class="text-conseils">Effectuer chaque série avec un temps de
    de 1 minute 30 à 2 minutes . <br>
    Nous recommandons de faire ce programme au moins deux fois par
    et au maximum trois fois pour provoquer une stimulation optimale.
    <em>Conseil</em> : Pour atteindre le nombre de répétitions de
    ajustez le poids afin de ressentir chaque répétition correctement.
  <div class="container-buttons">
    <a class="buttons" href="index.html">Plus de conseils</a>
    <button class="buttons" onclick="confirmDownload()">Télécharger</button>
    <script>
      function confirmDownload() {
        if (confirm("Voulez-vous télécharger le fichier ?")) {
          window.location.href = "https://drive.google.com/u/0/uc?export=download&confirm=1";
        }
      }
    </script>
  </div>
</div>
```

Dans cette div, on utilise <p> pour réécrire un texte pour des conseils, on crée également avec <a> un bouton qui permet d'accéder à la page html « conseils.html », on a décidé de faire un script avec une fonction pour que si le client qui est sur notre page html décide de télécharger le programme il puisse le faire en appuyant sur un bouton qui download un pdf, avec le programme à l'intérieur, avec une confirmation pour vérifier la demande du client.

Page programme intermédiaire et confirmé :

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="fr">
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">
  <link rel="stylesheet" href="https://use.typekit.net/knm2elo.css">
</head>
<body>
  <div class="container">
    <div class="container-header">
      <h1>Programme</h1>
    </div>
    <div class="container-content">
      <h2>Programme</h2>
    </div>
    <div class="container-footer">
      <p>Programme</p>
    </div>
  </div>
</body>
</html>
```

Idem que pour la page débutant, le code html de notre page web « Accueil », commence par une déclaration `< !DOCTYPE>`, qui indique que le document est un document HTML.

L'élément `<html>` est le conteneur pour tous les autres éléments HTML, et a un attribut `lang` défini sur `"fr"`, indiquant que la langue de la page web sera en français.

L'élément `<meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">` est utilisé pour spécifier que la page web doit être rendue en utilisant les dernières normes du navigateur Internet Explorer.

L'élément `<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">` est utilisé pour spécifier la taille de la fenêtre de visualisation de la page web sur les appareils mobiles.

L'élément `<link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">` est utilisé pour inclure une feuille de style CSS dans la page web.


```

<div class="section1-programmes">
  <h1 class="h1-blanc">PROGRAMME INTERMÉDIAIRE <div class="underline">
  <p class="introduction-programme">Le programme Push Pull Legs est un
    renforcer votre corps en ciblant les groupes musculaires de mani
    pour maximiser la croissance musculaire, éviter l'épuisement et
    est adaptable aux débutants comme aux personnes expérimentées et
    selon vos besoins et objectifs.</p>
</div>

```

```

<div class="section1-programmes">
  <h1 class="h1-blanc">PROGRAMME CONFIRMÉ <div class="underline"></div></h1>
  <p class="introduction-programme">Le programme d'entraînement Arnold Spl:
    inspiré par Arnold Schwarzenegger, divise les groupes musculaires en
    jours d'entraînement pour cibler chaque groupe avec une attention par
    pour varier les exercices. Il est destiné aux personnes ayant une bor
    l'entraînement et une bonne connaissance de leur corps.</p>
</div>

```

Pour le fond, avec le titre et l'introduction sur le programme, rien ne change de dispositions, seulement l'image en fond change, le titre change et forcément l'introduction change pour présenter le programme.

Dans les pages du programme intermédiaire et confirmé, les div se ressemblent, les class elles ont différentes quant au programme lié, par exemple ci-dessous le programme push-pull-legs pour le programme intermédiaire et différent de celui du confirmé ou débutant mais les class se ressemblent, ce qui les différencie est comment nous souhaitons que le client perçoive le programme sur le site, pour que ce soit plus lisible et agréable :

```

<div class="ctn-exos-intermediaire">
  <div class="ctn-push-pull-legs">

```

Page nutrition :

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="fr">
<head>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <link rel="stylesheet" href="/CSS/style.css">
  <link rel="stylesheet" href="https://use.typekit.net/knm2elo.css">
</head>
```

La même base que chacune des pages précédentes.

```
<div id="back1" class="back-nutri">
  <h1 class="h1-blanc">CE QU'IL FAUT SAVOIR</h1>
  <p class="infos-nutri">Pour les personnes qui pratiquent de la
    musculation, il est généralement recommandé de consommer un
    peu plus de protéines que les personnes qui ne font pas de
    musculation. Cela est dû au fait que les protéines sont nécessaires
    pour la croissance et la réparation des muscles endommagés lors de
    l'entraînement. Les personnes qui cherchent à augmenter la masse
    musculaire peuvent avoir besoin de consommer encore plus de protéine
    pour soutenir ces processus.</p>
  <p class="infos-nutri2">Il est généralement recommandé de consommer entre
    1,2 et 1,6 grammes de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour les
    personnes qui pratiquent de la musculation. Pour une personne de
    70 kg, cela signifie consommer entre 112 et 154 grammes de protéines
    par jour.</p>
  <p class="infos-nutri2">Cependant, il est important de noter que ces rec
    varier en fonction de facteurs tels que l'âge, le sexe, le niveau
    d'entraînement, les objectifs de remise en forme et le régime
    alimentaire. Il est donc important de discuter avec un professionnel
    de la santé ou un diététicien pour déterminer les besoins en
    protéines les plus appropriés pour votre situation personnelle.
    Il est également important de s'assurer de consommer des protéines
    de qualité, comme celles contenues dans la viande, les produits
    laitiers, les œufs, les noix et les graines.</p>
</div>
```

La balise <div> est utilisée pour créer une section HTML qui permet de regrouper des éléments ensembles.

L'attribut id est utilisé pour identifier de manière unique cette section. Il est utilisé dans le contexte de cette page pour faire référence à cette section particulière.

L'attribut class est utilisé pour attribuer une classe à cette section, qui peut être utilisée pour appliquer des styles CSS. Dans ce cas, la classe est "back-nutri".

La balise <h1> est utilisée pour créer un titre de niveau 1, qui est généralement utilisé pour les titres principaux.

La classe "h1-blanc" est utilisée pour styliser le titre avec une couleur blanche.

La balise <p> est utilisée pour créer un paragraphe de texte.

Il y a plusieurs classes utilisées pour styliser les différents paragraphes : "infos-nutri" , "infos-nutri2"

```
<div class="back-protéines">
  <h1 class="h1-blanc">L'APPORT EN PROTÉINES</h1>
  <p class="infos-nutri">Il existe deux principaux types de viande : rouge
    blanche. Les viandes rouges sont généralement plus riches en
    protéines que les viandes blanches.</p>

  <p class="infos-nutri2">Les viandes rouges:

    Bœuf : contient environ 27g de protéines pour 100g
    Agneau : contient environ 25g de protéines pour 100g
    Porc : contient environ 24g de protéines pour 100g</p>

  <p class="infos-nutri2">Les viandes blanches:

    Poulet : contient environ 31g de protéines pour 100g
    Dinde : contient environ 32g de protéines pour 100g
    Lapin : contient environ 31g de protéines pour 100g</p>

  <p class="infos-nutri2">Il est important de noter que les viandes rouges
    également des graisses saturées et du cholestérol, il est donc
    important de varier les sources de protéines et de consommer ces
    viandes avec modération.</p>
</div>
```

La balise <div> est utilisée pour créer une section HTML qui permet de regrouper des éléments ensembles.

L'attribut class est utilisé pour attribuer une classe à cette section, qui peut être utilisée pour appliquer des styles CSS. Dans ce cas, la classe est "back-protéines".

La balise <h1> est utilisée pour créer un titre de niveau 1, qui est généralement utilisé pour les titres principaux.

La classe "h1-blanc" est utilisée pour styliser le titre avec une couleur blanche.

La balise <p> est utilisée pour créer un paragraphe de texte.

Il y a plusieurs classes utilisées pour styliser les différents paragraphes : "infos-nutri" , "infos-nutri2"

```
<div class="back-lipides">
  <h1 class="h1-blanc">L'APPORT EN GLUCIDES ET LIPIDES</h1>
  <p class="infos-nutri">Les glucides et les lipides sont des macronutriments
    importants pour l'alimentation. Les glucides sont utilisés comme source
    d'énergie pour le corps, tandis que les lipides sont utilisés pour la
    production d'énergie, la protection des organes et la production de
    certaines hormones. Voici une liste d'aliments qui sont riches en glucides
    et en lipides :</p>
  <p class="infos-nutri2">Aliments riches en glucides :
    Pain, Pâtes, Riz, Céréales, Pommes de terre, Bananes, Miel, Sucre,
    Fruits secs</p>
  <p class="infos-nutri2">Aliments riches en lipides : Huile d'olive,
    Avocats, Noix, Graines, Poisson gras (saumon, thon, sardines),
    Viande grasse (bœuf, porc), Lait et produits laitiers (beurre, fromage),
    Huile de noix de coco, Huile de sésame,</p>
  <p class="infos-nutri2"></p>
```

La balise <div> est utilisée pour créer une section HTML qui permet de regrouper des éléments ensembles.

L'attribut class est utilisé pour attribuer une classe à cette section, qui peut être utilisée pour appliquer des styles CSS. Dans ce cas, la classe est "back-lipides".

La balise <h1> est utilisée pour créer un titre de niveau 1, qui est généralement utilisé pour les titres principaux.

La classe "h1-blanc" est utilisée pour styliser le titre avec une couleur blanche.

La balise <p> est utilisée pour créer un paragraphe de texte.

Il y a plusieurs classes utilisées pour styliser les différents paragraphes : "infos-nutri" , "infos-nutri2"

```
<div class="back-fibres">
  <h1 class="h1-blanc">L'APPORT EN FIBRES</h1>
  <p class="infos-nutri">Les fibres sont importantes pour une bonne santé
    et pour maintenir un poids santé. Les fibres sont importantes pour une
    bonne santé digestive et pour maintenir un poids santé.</p>
  <p class="infos-nutri2">Les légumes verts à feuilles (épinards, chou, brocoli)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les légumineuses (haricots, pois, lentilles)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les céréales complètes (avoine, quinoa, riz brun)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les fruits (pommes, pêches, fraises, bananes)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les noix et les graines (amandes, graines de lin)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les légumes racines (carottes, patates douces)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les produits de son (pain complet, muesli complet)</p>
  <p class="infos-nutri3">Les fruits secs (abricots, figues, dattes)</p>
  <p class="infos-nutri2">Il est important de varier les sources de
    fibres dans son alimentation pour profiter des avantages des
    différents aliments riches en fibres. Il est également important
    de boire suffisamment d'eau pour aider à la digestion des fibres.
    Il est recommandé de consommer entre 25 et 30 grammes de fibres par
    jour pour les adultes.</p>
</div>
```

La balise <div> est utilisée pour créer une section HTML qui permet de regrouper des éléments ensemble.

L'attribut class est utilisé pour attribuer une classe à cette section, qui peut être utilisée pour appliquer des styles CSS. Dans ce cas, la classe est "back-fibres".

La balise <h1> est utilisée pour créer un titre de niveau 1, qui est généralement utilisé pour les titres principaux.

La classe "h1-blanc" est utilisée pour styliser le titre avec une couleur blanche.

La balise <p> est utilisée pour créer un paragraphe de texte.

Il y a plusieurs classes utilisées pour styliser les différents paragraphes : "infos-nutri" , "infos-nutri2" , "infos-nutri3"

Page conseils :

```
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="fr">
3 <head>
4   <meta charset="UTF-8">
5   <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
6   <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
7   <link rel="stylesheet" href="./CSS/style.css">
8   <link rel="stylesheet" href="https://use.typekit.net/knm2elo.css">
9   <title>Débutant</title>
10 </head>
11 <body>
12   <header>
13     
15     <a href="index.html">Accueil</a>
16     <a href="index.html#section3">Programmes</a>
17     <a href="nutrition.html">Nutrition</a>
18     <a href="conseils.html">Conseils</a>
19   </div>
20 </header>
21 <div class="conseils-back">
```

Idem que sur les pages html précédentes, le <head> est le même et le <header> est le même.

```
<div class="conseils-back">
  <h1 class="h1-blanc">NOS CONSEILS</h1>
  <p class="intro-nutri">Nos conseils sont des suggestions ou des
    recommandations pour aider chaque personne à atteindre ses
    objectifs de musculation. Ces conseils peuvent inclure des informations
    sur l'exercice approprié, la nutrition, la récupération,
    l'entraînement en circuit, l'entraînement à haute intensité,
    l'entraînement en endurance, la planification de la séance
    d'entraînement et la gestion du temps. Les conseils en musculation
    peuvent également inclure des informations sur les erreurs
    courantes à éviter et les meilleures pratiques pour éviter les
    blessures.</p>
</div>
```

La balise <div> est utilisée pour créer une section HTML qui permet de regrouper des éléments ensemble.

L'attribut class est utilisé pour attribuer une classe à cette section, qui peut être utilisée pour appliquer des styles CSS. Dans ce cas, la classe est "conseils-back".

La balise <h1> est utilisée pour créer un titre de niveau 1, qui est généralement utilisé pour les titres principaux.

La classe "h1-blanc" est utilisée pour styliser le titre avec une couleur blanche.

La balise <p> est utilisée pour créer un paragraphe de texte.

La classe "intro-nutri" est utilisée pour styliser le paragraphe.

```
<div class="choix-conseils">
  <h1 class="h1-blanc">TYPES DE CONSEILS</h1>
  <div class="choix">
    <a class="conseils-button exo" href="conseils.html#section1c"><p class="intro-nutri">
    <a class="conseils-button nutri" href="conseils.html#section2c"><p class="intro-nutri">
  </div>
</div>
```

Dans le même style que la page accueil où l'on a 3 boutons pour les 3 programmes, dans la page conseils nous avons décidé de faire 2 boutons pour laisser au client le droit de choisir entre 2 types de conseils les conseils sur la nutrition et les conseils sur le physique. Dans le même principe que sur la page accueil et la barre nav, où quand nous cliquons sur le bouton programme nous sommes directement ramenés aux boutons des programmes. Dans notre page conseils ces 2 boutons nous ramènent directement sur le type de conseils demandé.

```

<div id="section1c" class="exercices-back">
  <h1 class="h1-noir">CONSEILS EXERCICES</h1>
  <p class="intro-conseils">Voici quelques conseils pour éviter les
    blessures en musculation :</p>
  <p class="intro-conseils2">Échauffez-vous correctement : il est
    important de s'échauffer avant chaque séance d'entraînement
    pour préparer les muscles et les articulations à l'effort. </p>

  <p class="intro-conseils2">Utilisez une technique appropriée : il est
    important de maintenir une bonne technique lors de l'exécution des
    exercices pour éviter les tensions inutiles et les blessures.
  <p class="intro-conseils2">Écoutez votre corps : il est important
    d'écouter les signaux de douleur ou de fatigue pour éviter
    de se blesser. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez
    immédiatement l'exercice.</p>
  <p class="intro-conseils2">Ne surchargez pas : il est important de ne
    pas surcharger les muscles en augmentant trop rapidement la charge
    ou en effectuant trop de répétitions.</p>
  <p class="intro-conseils2">Faites des étirements : il est important de
    faire des étirements après chaque séance d'entraînement pour
    réduire les risques de blessures et pour améliorer la flexibilité.</p>
  <p class="intro-conseils2">Respectez votre corps : il est important de
    se rappeler que chaque personne est différente et de respecter
    ses propres limites en matière d'entraînement.</p>
  <p class="intro-conseils2">Consultez un professionnel : Il est important
    de consulter un médecin ou un physiothérapeute avant de commencer
    un programme d'entraînement si vous avez des antécédents médicaux
    ou des douleurs chroniques.</p>

```

Ce code est le texte sur lequel nous sommes ramenés quand nous cliquons sur le bouton exercices.

Ce code HTML représente une section de contenu d'une page web qui contient des conseils sur les exercices de musculation. Il utilise une div avec une classe CSS "exercices-back" pour définir l'arrière-plan de la section. Il contient également un titre de niveau 1 avec une classe CSS "h1-noir" pour définir le style du titre et plusieurs paragraphes avec des classes CSS "intro-conseils" et "intro-conseils2" pour définir le style des paragraphes de contenu. Les conseils donnés dans ce code se concentrent sur les moyens d'éviter les blessures en musculation en s'échauffant correctement, en utilisant une technique appropriée, en écoutant son corps, en ne surchargeant pas les muscles, en faisant des étirements et en respectant ses limites. Il est également conseillé de consulter un professionnel de santé avant de commencer un programme d'entraînement.

Fichier css :

Notre fichier css commence par :

La première ligne définit la propriété 'font-family' pour tout le document pour utiliser la police 'montserrat', avec une deuxième option de police 'sans-serif' en cas d'indisponibilité de la police montserrat.

Le bloc de code suivant définit la propriété 'margin' de l'élément 'body' à 0 et la propriété 'background-color' à une couleur grise claire. Cela enlèvera toutes les marges par défaut de l'élément body et définira la couleur de fond de tout le document en gris clair.

```
1  *{
2    font-family: montserrat, sans-serif;
3  }
4
5  body{
6    margin: 0;
7    background-color: #F0F0F2;
8  }
9
```

Nous avons séparé par des blocs le fichier css, chaque bloc correspond a une page html :

```
10  /*-----Page d'accueil-----*/
11
12  header{
13      width: 100%;
14      position: fixed;
15      z-index: 99;
16      background-color: black;
17      height: 13vh;
18
19
190 /*-----Débutant-----*/
191
192 .section1-programmes{
193     width: 100%;
194     height: 100vh;
195     margin-top: 0vh;
196     display: flex;
197     justify-content: center;
198     align-items: center;
```

Ce qui différencie les blocs, sont les classes, en effet nous utilisons pour chacune d'entre elles des propriétés différentes, que ce soit width, background-color etc...

Si vous souhaitez avoir plus d'informations sur notre fichier css, car pour une documentation technique cela serait compliqué d'expliquer plus de 1000 lignes de code qui sont pratiquement toutes pareilles.

Pour quand même expliquer notre code css, nous allons expliquer nos principales propriétés css utilisées :

'color' : définit la couleur du texte d'un élément.

'background-color' : définit la couleur de fond d'un élément.

'font-size' : définit la taille de police pour le texte d'un élément.

'width' et 'height' : définissent la largeur et la hauteur d'un élément.

'margin' : définit l'espacement extérieur autour d'un élément.

'padding' : définit l'espacement intérieur autour d'un élément.

'border' : définit une bordure autour d'un élément.

'text-align' : définit l'alignement du texte dans un élément.

'display' : définit comment les éléments enfants d'un élément parent sont disposés.

'position' : définit comment un élément est positionné par rapport à d'autres éléments.

'float' : définit si un élément doit flotter à gauche ou à droite de son conteneur.

'z-index' : définit l'ordre de superposition des éléments.

'opacity' : définit la transparence d'un élément.