

WebVysionSport

FitApp
Coach - Sport
Documentation
V1.02

FitApp - Coach

Coach

C

Sport

B

Nutrition

E

Bilan

D

Élèves

G

Ressources

F

Formules

H

Messagerie

A

Paramètres

Gestion Abonnements

A.1

Sécurité applicative
Compte, Droit d'accès, ...

4 types de comptes

1. Vous
2. Coach
3. Elève
4. Système

FitApp -> Exercices

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

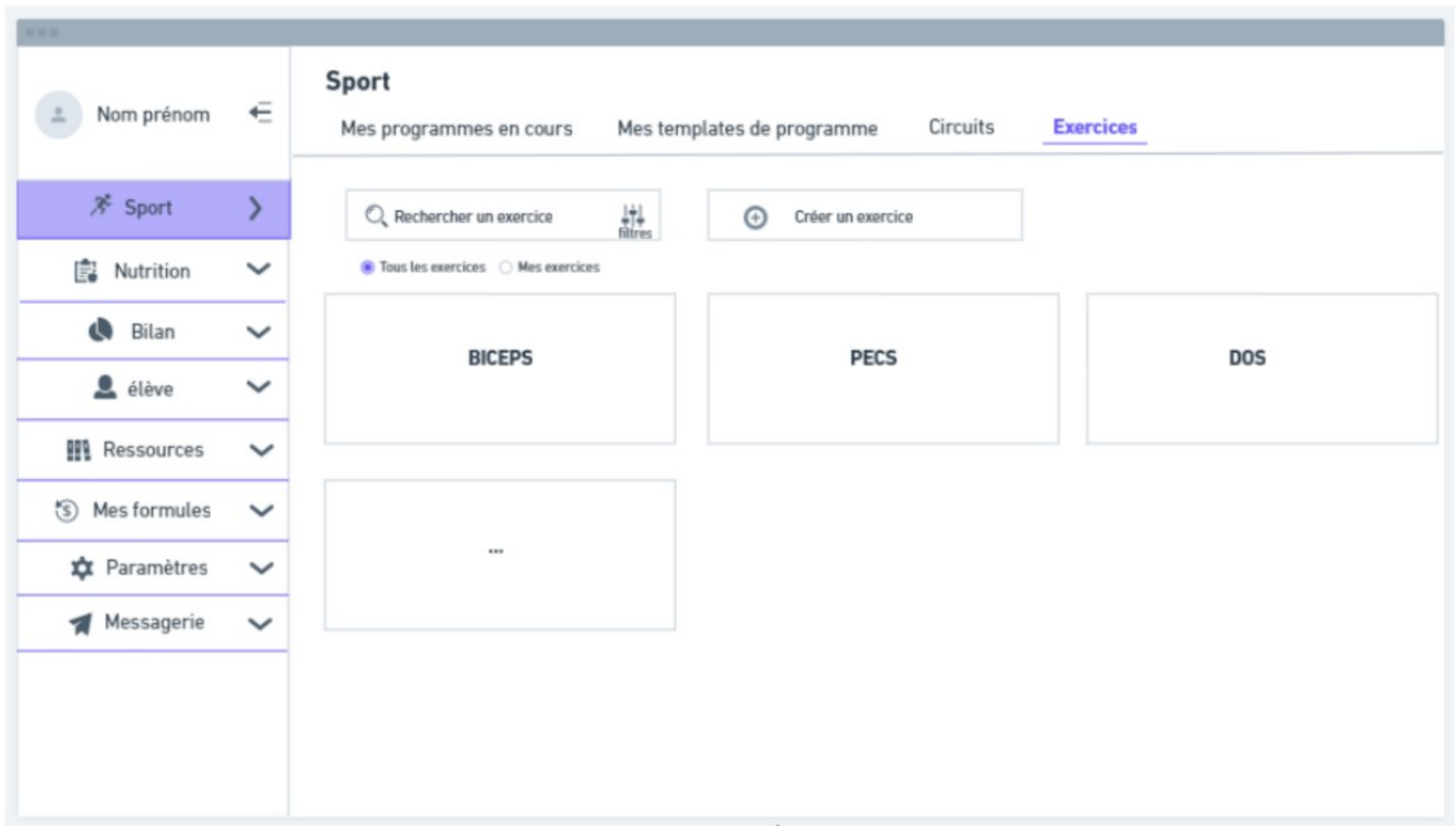
Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

FitApp→Coach→Sport->Exercices

-Fenêtre Exercices – Sport :



FitApp→Coach→Sport->Exercices

-Fenêtre Création d'Exercices – Sport : Composition :

Sport

Mes programmes en cours Mes templates de programme Circuits Exercices

Création d'un exercice :

Titre exercice
Titre exercice

Muscle(s) ciblé(s) :
Q Sélectionnés muscles

Les muscles sélectionnés sont ajouté ici

Type / catégorie d'exercice
Q Sélectionnés une catégorie

A voir si pertinent

Ajouter une courte description
Description

Ajouter vidéo

Ajouter à ma bibliothèque Supprimer

FitApp→Coach→Sport->Exercices

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

3

Exercice

2

Liste Muscles

1

Catégorie
Exercices

Coach

Titre

Muscles

Description

Vidéo

Muscle principal

Muscles secondaires

FitApp→Coach→Sport→Exercices Questions

- Regrouper un circuit plutôt par série et ensuite par exercice
Série 1
Exercice 1, 8 répétitions, poids, temps repos
Exercice 2, 8 répétitions, poids, temps repos
Série 2
Exercice 1, 8 répétitions, poids, temps repos
Exercice 2, 8 répétitions, poids, temps repos
- Le coach peut-il choisir de ne pas partager un de ses exercices ?
-
- Un coach choisi s'il décide de gérer les poids :
 - Est-ce traité au niveau de l'exercice ou du circuit ?
- *Conserve-t-on la liste « Catégorie Exercices » ?*

FitApp→Coach→Sport→Exercices Tests

- Exercices
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - La modification d'un exercice déjà assigné à un circuit/template/programme doit créer un nouvel exercice
 - Un exercice supprimé ne peut plus faire partie d'un nouvel circuit/template/programme
 - Un exercice supprimé fait toujours partie du circuit/template/programme assigné
 - Un exercice supprimé peut être « réactivé »
- Liste Muscles
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - Un muscle peut être modifié même s'il est déjà assigné à un exercice
 - Un muscle supprimé ne peut plus faire partie d'un nouvel exercice
 - Un muscle supprimé fait toujours partie de l'exercice assigné
 - Un muscle supprimé peut être « réactivé »

FitApp→Coach→Sport->Circuits

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

FitApp→Coach→Sport->Circuits

-Fenêtre Circuits – Sport :

Sport

Mes programmes en cours Mes templates de programme Circuits Exercices

Rechercher un circuit filtres Créer un circuit

Nom circuit	Nombre exercices	Description	Tag	éditer
Circuit 1	2 exercice	Bla, bla, bla	Débutant / confirmé ...	<button>Modifier</button> <button>Supprimer</button>
Circuit 2	6 exercice	Bla, bla, bla	Sèche / Pdm ...	<button>Modifier</button> <button>Supprimer</button>

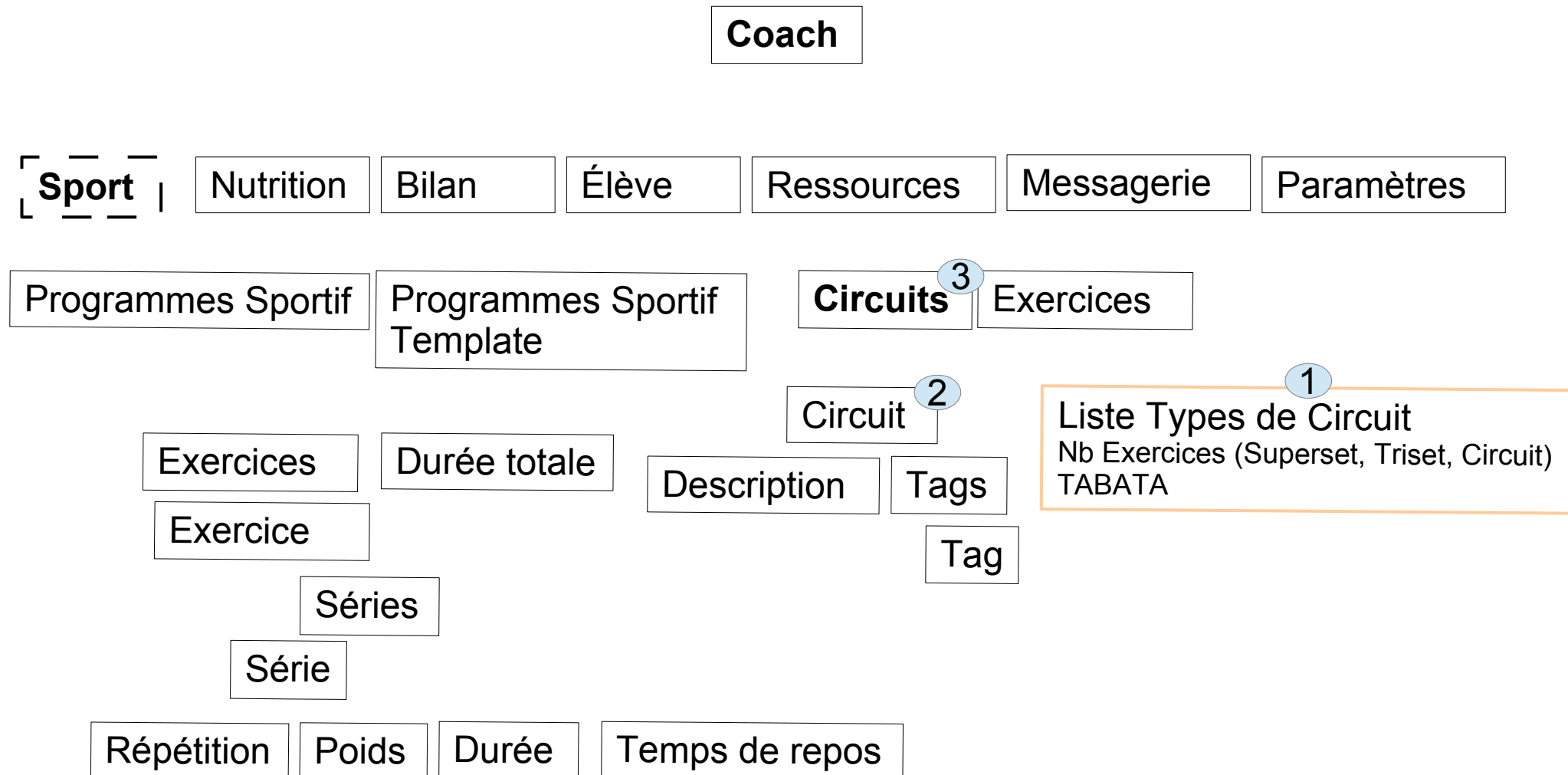
FitApp→Coach→Sport->Circuits

Triset	Exercice 1	Série 1	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 2	Série 1	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 3	Série 1	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 1	Série 2	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 2	Série 2	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 3	Série 2	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 1	Série 3	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 2	Série 3	8 répétitions	à n poids
	n temps de repos			
	Exercice 3	Série 3	8 répétitions	à n poids

FitApp→Coach→Sport->Circuits

					Timer
TABATA durée = 4 min 20 sec	Exercice 1	Série 1	20 secondes	à n poids	20 sec
	10 secondes temps de repos				30 sec
	Exercice 2	Série 1	20 secondes	à n poids	50 sec
	10 secondes temps de repos				1 min
	Exercice 3	Série 1	20 secondes	à n poids	1 min 20 sec
	10 secondes temps de repos				1 min 30 sec
	Exercice 1	Série 2	20 secondes	à n poids	1 min 50 sec
	10 secondes temps de repos				2 min
	Exercice 2	Série 2	20 secondes	à n poids	2 min 20 sec
	10 secondes temps de repos				2 min 30 sec
	Exercice 3	Série 2	20 secondes	à n poids	2 min 50 sec
	10 secondes temps de repos				3 min
	Exercice 1	Série 3	20 secondes	à n poids	3 min 20 sec
	10 secondes temps de repos				3 min 30 sec
	Exercice 2	Série 3	20 secondes	à n poids	3 min 50 sec
	10 secondes temps de repos				4 min
	Exercice 3	Série 3	20 secondes	à n poids	4 min 20 sec

FitApp→Coach→Sport->Circuits



FitApp – Coach – Sport – Circuits Tests

- Circuits
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - La modification d'un circuit déjà assigné à un template/programme doit créer un nouveau circuit
 - Un circuit supprimé ne peut plus faire partie d'un template/programme
 - Un circuit supprimé peut être « réactivé »
- Liste Types de circuit
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - Un type de circuit peut être modifié même s'il est déjà assigné à un circuit
 - Un type de circuit supprimé ne peut plus faire partie d'un nouveau circuit
 - Un type de circuit supprimé peut être « réactivé »

FitApp→Coach→Sport->Template

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

**Programmes Sportif
Template**

Circuits

Exercices

FitApp->Coach->Sport->Template

Fenêtre Outil de Création de Programme sportif :

Table hiérarchique sport (exemple)											
Jours	séance	Exercice	Type exercice combiné	Sous exercice	Série	Répétition	Poids	Temps de repos		Action	
Jour 1										Supprimer Jour	Réduire Onglet
	Séance									Supprimer Séance	Réduire Onglet
		Exercice 1								Supprimer Exercice	
		Exercice 2								Supprimer Exercice	Réduire Onglet
					Série 1	nb répétition (input)	Poids (input)	Temps de repos (input)		Supprimer Série	
									Ajouter Série		
		Exercice combiné	Superset		nb série (input)					Supprimer Exercice	Réduire Onglet
				Exercice 1	.= nb série superset	X	X	X		Supprimer Exercice	
				Exercice 2	.= nb série superset	X	X	X		Supprimer Exercice	
				Exercice 3	.= nb série superset	X	X	X		Supprimer Exercice	
									Ajouter Exercice		
									Ajouter Exercice		
									Ajouter Séance		
									Ajouter Jour		

FitApp→Coach→Sport->Template

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

Template

Nom

Tags

Complet

Utilisé

Jours

Tag

Jour

Circuits

Exercices

FitApp→Coach→Sport→Template Questions

- Voulez-vous avoir la possibilité de dupliquer un template ?
-

FitApp→Coach→Sport→Template Tests

- Programme Sportif Template
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - La modification d'un Template déjà assigné à un ou plusieurs Élèves doit créer un nouveau template
 - Un Template supprimé ne peut plus être assigné à des Élèves
 - Un Template supprimé est toujours utilisable par les Élèves assignés
 - Un Template supprimé peut être « réactivé »
 - Un exercice peut être ajouté à un Template
 - Un exercice peut être supprimé d'un Template
 - Un circuit (exercice combiné) peut être ajouté à un Template
 - Un circuit (exercice combiné) peut être supprimé d'un Template
 - Un Élève peut être assigné à un Template
 - Une date de début doit être choisie pour associer le Template et l'Élève
 - La date de début doit être plus grande ou égale à la première date de disponibilité de l'Élève
 - Une fois l'Élève associé à un Template, une page de confirmation de l'association est affichée
 - Une fois l'Élève associé à un Template, l'Élève apparaît dans la page Programmes Sportif avec un avancement à 0 %

FitApp→Coach→Sport->Programme

Coach

[Sport]

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

FitApp→Coach→Sport->Programme

-Fenêtre Mes programmes en cours – Sport :

Nom prénom

←

Sport

>

Nutrition

▼

Bilan

▼

élève

▼

Ressources

▼

Mes formules

▼

Paramètres

▼

Messagerie

▼

Sport

Mes programmes en cours

Mes templates de programme

Circuits

Exercices

Rechercher un élève / autres

filtres

Nom Prénom élève	Durée du programme	date de début	Tag	Avancement
Nom Prénom	2 semaine	dd/mm/aa	Débutant / confirmé ...	<div></div> XX %
Nom Prénom	3 semaine	dd/mm/aa	Sèche / Pdm ...	<div></div> XX %

FitApp→Coach→Sport->Programme

Coach

Sport

Nutrition

Bilan

Élève

Ressources

Messagerie

Paramètres

Programmes Sportif

Programmes Sportif
Template

Circuits

Exercices

Programme

Elève

Durée

Date Début

Tags

% d'avancement

Tag

FitApp→Coach→Sport→Programme Questions

- Les tags sont-ils bien ceux du template de programme ?
-

FitApp→Coach→Sport->Programme Tests

- Programme Sportif
 - Création, liste (actifs/inactifs), modification, suppression
 - Valider la valeur du pourcentage d'avancement
 - Un clic sur le nom et prénom de l'élève affiche la page Sport de l'onglet Élève
 - Un Programme en cours avec 100% d'avancement reste affiché dans la liste des Programmes actifs tant que le coach ne l'a pas « désactivé »
 - Un Programme Sportif supprimé n'est plus utilisable par l'élève
 - Un Programme Sportif supprimé est toujours consultable par l'élève
 - Un Programme Sportif supprimé peut être « réactivé »
 -