Table des matières

[PROGRAMMES 2](#_Toc526424153)

[Description 2](#_Toc526424154)

[Réalisation 2](#_Toc526424155)

[1. Création 2](#_Toc526424156)

[2. Liste 2](#_Toc526424157)

[3. Edition 2](#_Toc526424158)

[SEANCES 3](#_Toc526424159)

[Description 3](#_Toc526424160)

[Réalisation 3](#_Toc526424161)

[1. Création 3](#_Toc526424162)

[2. Liste 3](#_Toc526424163)

[3. Edition 3](#_Toc526424164)

[EXERCICES 4](#_Toc526424165)

[Description 4](#_Toc526424166)

[Réalisation 4](#_Toc526424167)

[1. Création 4](#_Toc526424168)

[2. Liste 4](#_Toc526424169)

[3. Edition 5](#_Toc526424170)

[MACHINES 5](#_Toc526424171)

[Description 5](#_Toc526424172)

[Réalisation 5](#_Toc526424173)

[1. Création 5](#_Toc526424174)

[2. Liste 5](#_Toc526424175)

[3. Edition 5](#_Toc526424176)

# **PROGRAMMES**

## Description

Un programme est un ensemble de séances composées elles-mêmes d’exercices dont l’objectif final est d’atteindre un objectif pour un membre donnée. Le programme peut être commun c’est-à-dire accessible par tous ou peut être un programme personnalisé. Un programme personnalisé est un programme définit de manière spécifique par le gérant de salle pour un utilisateur donné. Il répond à un besoin précis et bien définit par exemple : un programme sportif en complément d’un sport pour s’améliorer, être explosif, entretenir une condition physique, etc., ou un programme orienté prise de masse, volume, force ou sèche.

## Réalisation

### Création

* La création d’un programme est seulement possible par l’administrateur,
* Mettre en place un wizzard permettant d’accéder à :
  + Une page appropriée permet à l’administrateur de créer son programme :
    - Saisie du nom du programme
    - Sa description
    - Disponible ou non
    - Son type (force, masse, force, etc.)
    - Gratuit ou non (dans le cas d’un membre premium qui a accès à un programme personnalisé)
  + Bouton retour, étape suivante (étape suivante renvoie à l’onglet séance)

### Liste

* Une page permet de lister l’ensemble des programmes existants pour un administrateur
* Une page permet de lister l’ensemble des programmes dont l’utilisateur a accès (gratuit + premium si autorisé)
* Les éléments sont consultables :
  + L’administrateur peut éditer un programme ou réaliser le programme (s’entraîner)
  + L’utilisateur peut seulement consulter et réaliser le programme (s’entraîner)

### Edition

* L’édition est seulement accessible par l’administrateur
  + Permet de supprimer un programme existant
  + Permet de modifier un programme existant
* Modification d’un programme :
  + Éditer, ajouter, supprimer une séance
  + Éditer, ajouter, supprimer un exercice d’une séance

# **SEANCES**

## Description

Une séance peut-être un élément d’un programme. Elle permet la réalisation d’un ensemble d’exercices permettant le travail sur un ou plusieurs groupes musculaires définis. On peut réaliser une séance à partir d’un programme ou accéder à une séance sans programme.

## Réalisation

### Création

* La création d’une séance est seulement possible par l’administrateur,
* Dans le cas de la création d’un programme à partir d’un wizzard prévoir :
  + Une page appropriée permet à l’administrateur de créer sa séance :
    - Saisie du jour ou nom
  + Bouton ajouter prévue pour ajouter d’autres séances aux programmes.
  + Bouton retour, étape suivante (étape suivante renvoie à l’onglet exercices)

### Liste

* Une page permet de lister l’ensemble des séances existantes pour un administrateur
* Une page permet de lister l’ensemble des séances dont l’utilisateur a accès (gratuit + premium si autorisé)
* Les éléments sont consultables :
  + L’administrateur peut éditer une séance ou réaliser la séance (s’entraîner)
  + L’utilisateur peut seulement consulter et réaliser la séance (s’entraîner)

### Edition

* L’édition est seulement accessible par l’administrateur
  + Permet de supprimer une séance existante
  + Permet de modifier une séance existante
* Modification d’une séance :
  + Éditer, ajouter, supprimer une séance
  + Éditer, ajouter, supprimer un exercice d’une séance

# **EXERCICES**

## Description

Un exercice est une activité physique réalisé avec ou sans une machine. Il fait partie d’une séance. Il se caractérise par un nombre de séries, un nombre de répétitions, un temps de récupération et la présence ou non d’une machine. Les séries sont séparés par un temps de récupération et composé d’un nombre de répétitions.

Par exemple : 4 séries de 12 répétitions et 1min30 de récupération signifient :

* Série numéro 1 : j’exécute 12 répétitions et je récupère 1min30 avant de réaliser la série 2.
* Série numéro 2 : j’exécute 12 répétitions et je récupère 1 min 30 avant de réaliser la série 3.
* …
* La dernière série entraîne le changement d’exercice ou la fin du programme.

## Réalisation

### Création

* La création d’un exercice est seulement possible par l’administrateur,
* Dans le cas de la création d’un programme à partir d’un wizzard prévoir :
  + Une page appropriée permettant à l’administrateur de créer son exercice :
    - Saisie du nom
    - Saisie du nombre de séries
    - Saisie du nombre de répétitions
    - Saisie du temps de récupération
    - Sélection de la machine
  + Ou de sélectionner un exercice déjà existant
  + Bouton ajouter prévue pour ajouter d’autres exercices à la séance appartenant à un programme.
  + Bouton retour, enregistrer le programme.

### Liste

* Une page permet de lister l’ensemble des exercices existantes pour un administrateur
* Les éléments sont consultables :
  + L’administrateur peut éditer un exercice

### Edition

* L’édition est seulement accessible par l’administrateur
  + Permet de supprimer un exercice existant
  + Permet de modifier un exercice existant
* Modification d’un exercice :
  + Éditer, ajouter, supprimer un exercice

# **MACHINES**

## Description

Une machine peut être une machine physique ou fictive. Une machine physique nécessite l’utilisation d’une machine existante et active de la salle. Elle est définie par un nom, une description et une image.

Une machine fictive consiste à réaliser un mouvement sans l’aide de matériel (réaliser des fentes en poids de corps, faire des squats en poids de corps, etc.)

## Réalisation

### Création

* La création d’une machine est seulement possible par l’administrateur,
* Une page appropriée permet à l’administrateur de créer sa séance :
  + Saisie du nom
  + Saisie de la description
  + Définir active ou non
  + Uploader une image
* Bouton retour et enregistrer

### Liste

* Une page permet de lister l’ensemble des machines existantes pour un administrateur
* Une page permet de lister l’ensemble des séances dont l’utilisateur
* Les éléments sont consultables :
  + L’administrateur peut éditer une machine
  + L’utilisateur peut seulement consulter

### Edition

* L’édition est seulement accessible par l’administrateur
  + Permet de supprimer une machine existante
  + Permet de modifier une machine existante
* Modification d’une machine :
  + Cf. partie création (même données saisissables)