

# fitnestic

## 1 - Contexte

De nos jours de nombreuses personnes s'intéressent et pratiquent la musculation, la plupart des jeunes s'inspirent de personnes non fiables. Certains ne sont pas satisfait de leur physique et d'autres veulent juste avoir un suivi de leurs performances et Fitnestic est là pour les aider !

## 2 - Objectif

L'objectif de ce projet est d'accompagner toutes personnes intéressées par la musculation afin de les aider dans leur exercice, leur nutrition et leur permettre un résultat optimal en lien avec leur objectif personnel. Leurs résultats et leur progression pourront être suivis via fitnestic.

## 3 - Description des fonctionnalités

- ❖ Informer les utilisateurs voulant connaître les différents exercices possibles pour chaque muscle
- ❖ calculer le besoin calorique journalier et son IMC
- ❖ proposer des conseils nutritionnels ainsi que des repas
- ❖ s'inscrire/se connecter sur le site
- ❖ modifier les caractéristiques personnelles et visualiser graphiquement son évolution
- ❖ ajouter une performance et visualiser graphiquement son évolution
- ❖ proposer des entraînements prédéfini ou personnalisable par le client
- ❖ permettre à l'utilisateur de publier leur entraînement personnalisé
- ❖ permettre à l'utilisateur de laisser un avis sur la séance d'un autre utilisateur

## 4 - Délai :

Nous avons jusqu'au 5 décembre pour rendre ce projet. Nous possédons donc 40 heures pour finaliser ce projet.

## 5 – Structure site web

- Page Exercices :
  - Cette page contiendra plusieurs images des différents groupes musculaires (exemple : une image pectoraux, une épaules, une abdos, une dos, etc...) chaque image sera cliquable et renverra sur une autre page contenant plusieurs exercices pour le groupe musculaire choisi.
- Page Conseils nutrition :
  - Cette page contiendra tous les conseils nutritionnels que ça soit pour maigrir, prendre en masse ou rester stable. Les informations seront rédigées grâce à des sources fiables tels que lanutrition.fr, mangerbouger.fr, etc...
- Page Calculs :

- Cette page contiendra des champs de texte pour chaque calcul que nous voulons apercevoir, les différents calculs possibles seront le besoin calorique journalier et l'IMC, les champs de texte ne pourront accepter que des chiffres.
- Page Entraînement :
  - Cette page contiendra des programmes prédéfinis et l'utilisateur pourra aussi y mettre ses propres programmes.
- Page Evolution :
  - Cette page contiendra les statistiques précédentes de l'utilisateur et un formulaire pour lui permettre de mettre ses performances.
- Page Communauté :
  - Cette page contiendra des programmes postés par des utilisateurs vérifiés et les autres utilisateurs pourront voir ces programmes.
- Page Compte :
  - Cette page contiendra les informations personnelles des utilisateurs, qu'ils pourront modifier.
- Page Inscription/Connexion :
  - Cette page contiendra deux formulaires, l'un permettra aux utilisateurs de s'inscrire tandis que l'autre permettra de se connecter.

## 6- L'état de l'art

Musclewiki, OnAlr, FitnessPark, lanutrition.fr

## 7 - Valeur ajoutée

Fitnesshetic a pour but de centraliser les différentes fonctionnalités des sites qui permettent d'avoir des exercices, des informations sur la nutrition ou notre progression au même endroit.

En effet avec les exemples cités précédemment, ils ont tous différentes fonctionnalités mais il leur en manque d'autres qui nous obligent à aller sur d'autres sites.

On a pour but d'avoir une plateforme tout en un et ce qui nous différencie des autres c'est que habituellement les sites liés à la musculation sont pour ceux qui cherchent la force ou l'endurance alors qu'ici on est centré sur l'esthétique

.