

# Projet : Exercices d'entraînement physique

Toute la matière vue incluant la nouvelle matière **CRUD** avec base de données

**Nota** : Très bien faire l'aspect ergonomique de cette application.

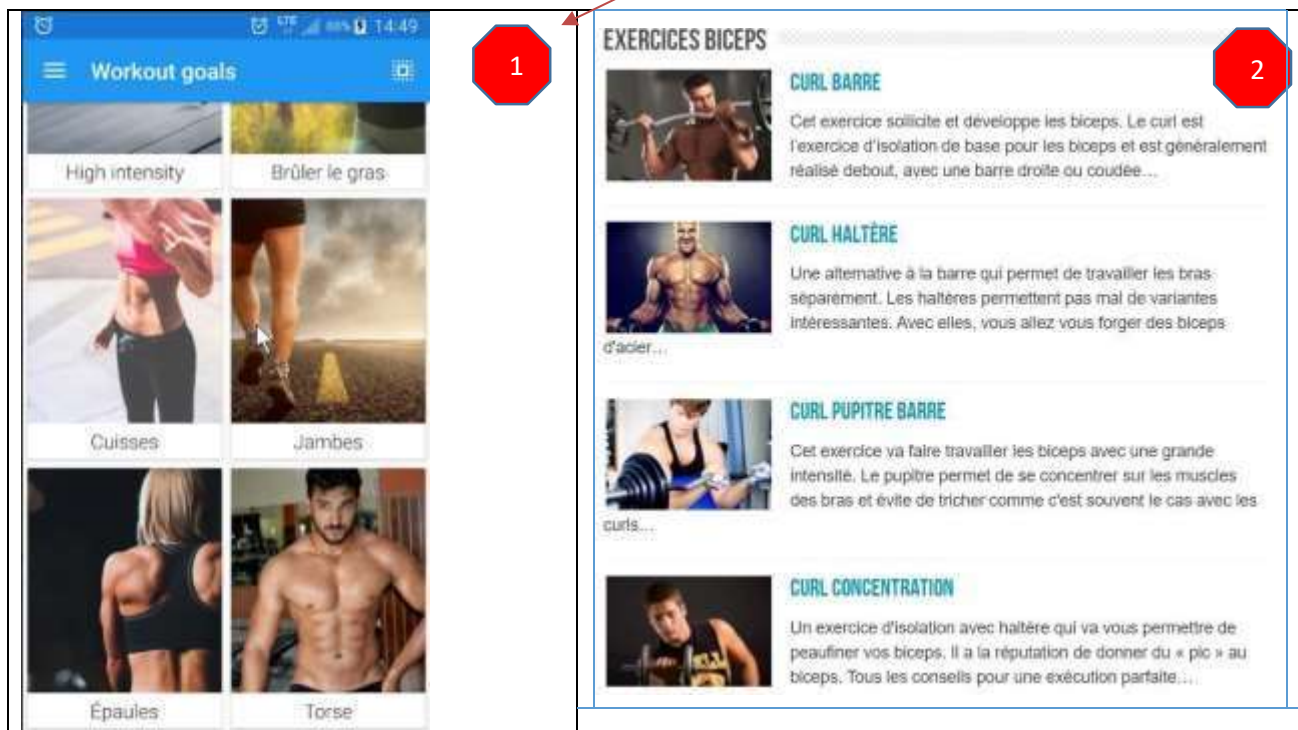
L'objectif de ce travail est de développer une application Android utilisant une base de données relationnelle ou noSql.

Créer un projet Android nommé **ProjetExercices**. Ce projet pourra être fait en équipe.

## Sites à consulter :

\*\*\* Site 1 : <https://www.musculaction.com/exercices-biceps.htm>

Site 2 : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.caynax.home.workouts&hl=fr>



## Travail à faire (voir annexe pour un exemple d'application)

« **DatabaseHelper** » votre modèle de données (c'est un terme en Android qui utilise SQLite).

L'objectif de ce projet est de concevoir une application qu'utilise une base de données.

Vous allez stocker les images dans le dossier « drawable » et dans celui-ci vous aurez un autre dossier « musculation » et dans celui-ci selon les catégories vous aurez des dossiers ayant toutes les images de cette catégorie.

Dans votre « **DatabaseHelper** » vous allez créer votre base de données « **bdmusculation** » avec les tables correspondantes. À vous de modéliser votre base de données (vous avez fait un cours, mais on pourra toujours discuter). Vous pouvez au départ insérer des données dans vos tables via votre DatabaseHelper et après via un formulaire.

Dans votre activité d'accueil il devrait y avoir une option « Contactez-nous » offrant un courriel de contact et un numéro de téléphone. Lorsqu'on cliquera sur un de ces éléments on fera appel aux « intents » implicites correspondants.



C'est l'écran principal où vous avez les catégories d'exercices. Ceci est représenté par une image (prise sur internet ou les sites que je vous ai donné plus haut), suivi de la catégorie d'exercice. Toutes les informations proviennent d'une table de la base de données.



En 1 lorsqu'on clique sur « Biceps » vous serez redirigé vers une autre activité qu'affichera les exercices de cette catégorie dans un « ListView ». Dans celui-ci vous aurez l'image de l'exercice, le titre et une brève description. Tout est dans les sites donnés en haut, surtout le site 1, prenez les textes et images. Les données seront gardées dans **votre base de données dans les tables correspondantes**. Prévoir dans cette activité un bouton flottant en bas à droite pour pouvoir ajouter un nouvel exercice via un formulaire. Prévoir aussi la possibilité de supprimer un exercice ainsi que la possibilité de modifier les informations d'un exercice. Ainsi dans cette activité ont implémenté toutes les opérations du **CRUD (Create, Read, Update et Delete)**.

Il y aura une troisième activité que sera appelée lorsque vous cliquerez sur un élément de la « ListView » de l'activité 2. Dans l'activité 3 vous allez afficher une vidéo (via un url) qui montre comment faire l'exercice ainsi que plusieurs éléments de conseil concernant l'exercice en question (voir site 1 pour la vidéo et les conseils). Ces informations seront dans une autre table de la base de données.

Vous pouvez ajouter tout ce que vous voulez au projet pour le rendre plus complet. On discutera en classe plus en détail concernant ce projet.

**Vous devez me montrer l'exécution de votre application.**

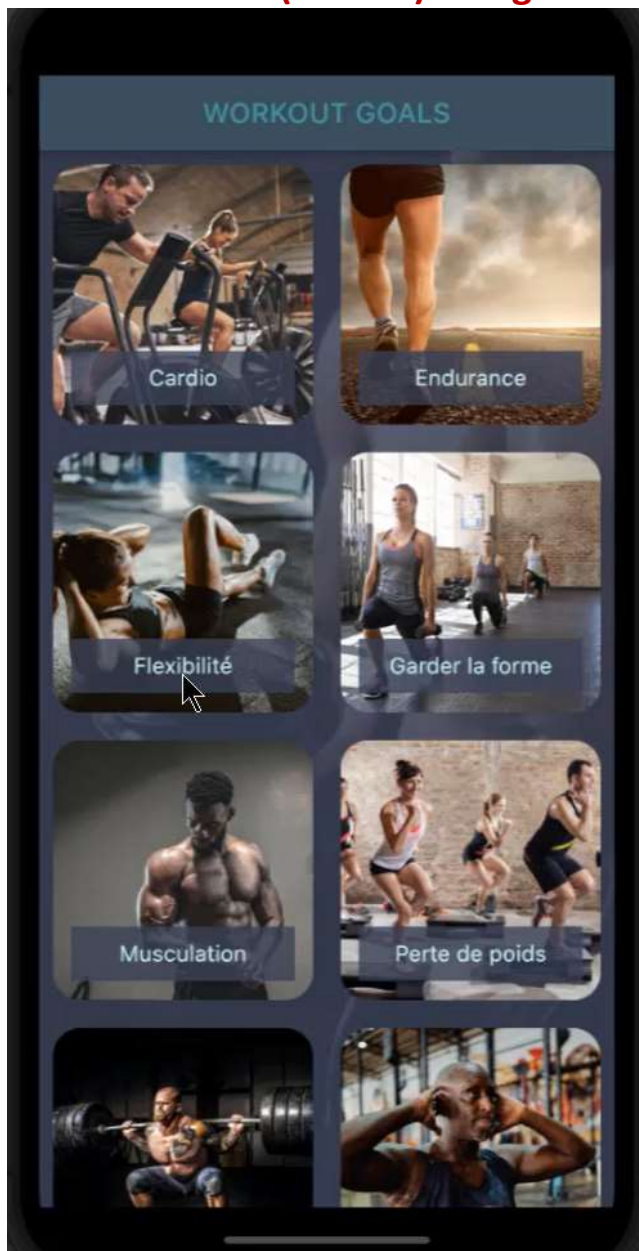
## **Critères de correction**

1. Toute question non fonctionnelle vous fera perdre 50% de la note associée à cette question.  
Les autres 50% sera consacré au code que vous avez fait.
2. Ergonomie général 15%
3. DataBaseHelper (au complet) 15%
4. Chaque activité
  - a. activité 1 20%
  - b. activité 2 30%
  - c. activité 3 20%

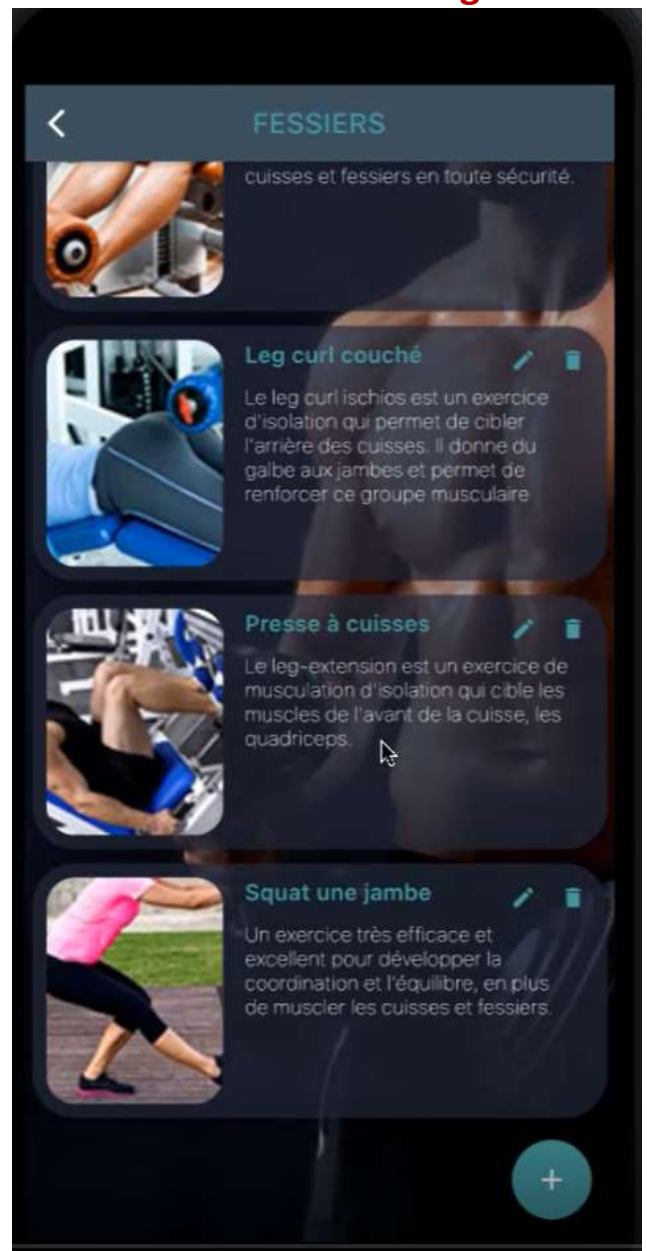
**Toute consigne dans cet énoncé qui n'est pas respectée vous fera perdre 10% par consigne.**

# Annexe


Écran 1 (accueil) catégories




Exercices d'une catégorie



## Détails d'un exercice


 Presse à cuisses



Description


Muscles Sollicités


Exécution de l'exercice



Se placer sur la presse à cuisses, pieds sur la plateforme écartés de la largeur des épaules, pointes de pieds vers l'extérieur, dos et lombaires bien calés contre le dossier. Tenir les deux poignées qui se trouvent de chaque côté. Décoller la charge jusqu'à ce que vos jambes soient presque tendues mais sans les tendre complètement. Ne pas bloquer les articulations en fin de mouvement. Revenir à la position de départ mais arrêter la descente avant de décoller le bassin ; il ne faut pas arrondir le bas du dos !


## Clique sur modifier un exercice

 BICEPS




Curl arraignée


Le curl arraignée est un exercice de musculation idéal pour isoler les biceps et obtenir des gros bras. Il a la réputation de faire gagner du « pic » aux biceps. Tous les conseils



Curl barre

 Modifier

Cet exercice est idéal pour isoler les biceps. Le curl est l'exercice d'isolation de base pour les biceps et est généralement réalisé debout, avec une barre droite ou coudée...




Curl concentration

Un exercice d'isolation avec haltère qui va vous permettre de peaufiner vos biceps. Il a la réputation de donner du « pic » au biceps. Tous les conseils pour une exécution



## Écran de modification

 **MODIFIER L'EXERCICE**

Courte description  
Cet \_Test\_Modification\_1 sollicite et développe les b

Longue description  
Cet \_Test\_Modification\_1 de musculation sollicite et

Muscles sollicités (optionnel)  
Le \_Test\_Modification\_1 brachial, courte et longue p

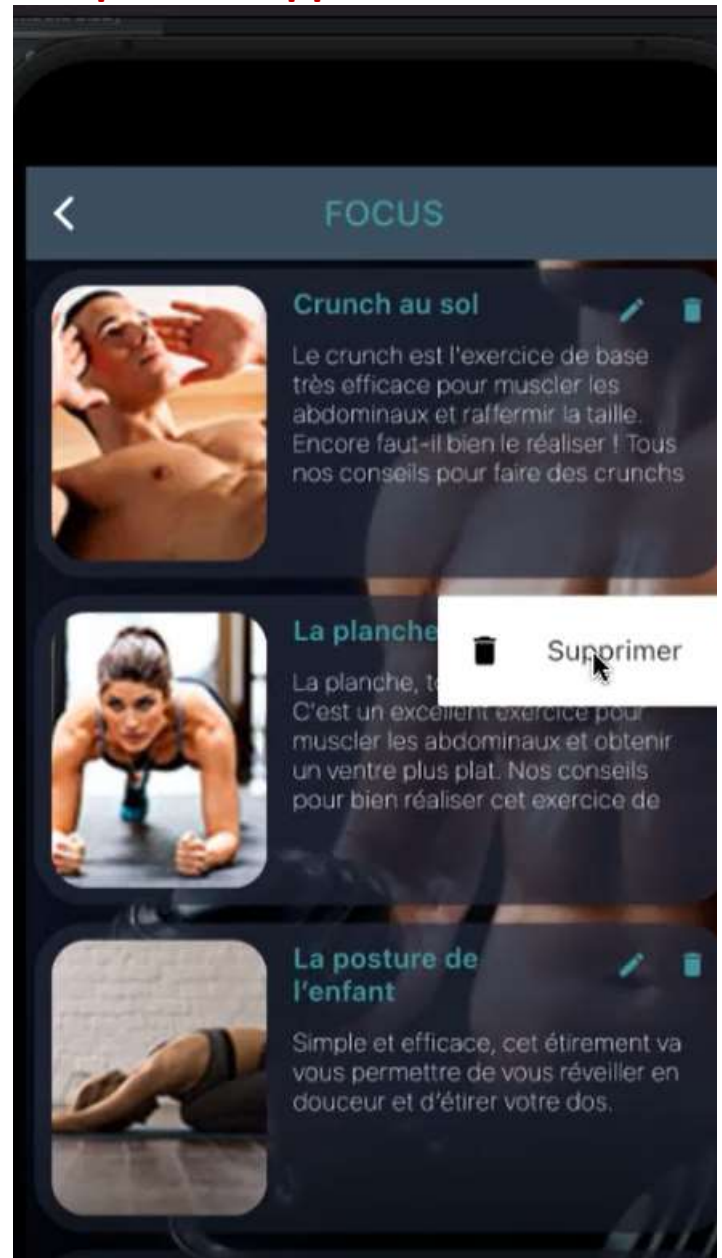
Exécution de l'exercice (optionnel)  
\_Test\_Modification\_1 position de départ debout, le d

Lien Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZLRBO5wiPwM>

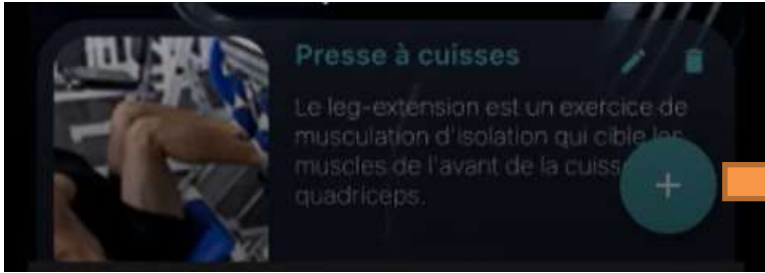
### Catégories

Biceps	<input checked="" type="checkbox"/>
Triceps	<input type="checkbox"/>
Épaules	<input type="checkbox"/>
Dos	<input type="checkbox"/>

## Clique sur supprimer un exercice



Clique sur ajouter un exercice



Écran pour ajouter un exercice

A screenshot of the 'AJOUTER UN EXERCICE' (Add Exercise) screen in the fitness app. The screen has a dark header with a back arrow and the title 'AJOUTER UN EXERCICE'. Below the header is a large blue circular icon of a dumbbell. The form contains several input fields: 'Nom de l'exercice', 'Courte description', 'Longue description', 'Muscles sollicités (optionnel)', 'Exécution de l'exercice (optionnel)', and 'Lien Youtube'. At the bottom, there is a section titled 'Catégories' with three checkboxes: 'Biceps', 'Triceps', and 'Épaules'.

Bon travail. Amusez-vous.