



Documentation

Workout - 2023





INFORMATIONS

Nom du projet	Workout
Type de document	Documentation
Date	10 avril 2023
Version	1.0
Mots-clés	Application web – Base de données – échauffements
Auteur	Arthur Manceau

REDACTION ET MODIFICATIONS

Version	Date	Nom	Description
1.0	10/04/2023	Arthur Manceau	• Première version



Table des matières

1. Présentation générale du projet Workout.....	3
2. Présentation technique	3
A. Installation de la base de données.....	3
B. Affichage, connexion et inscription	5
C. Fonctionnalités générales.....	6

1. Présentation générale du projet Workout

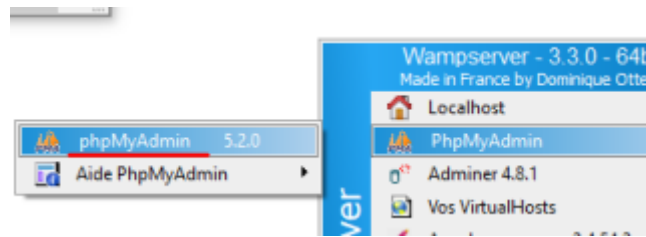
Tout d'abord, Workout est une application web destinée au format mobile. Elle est présente sur **IOS** comme **ANDROID**. Depuis quelques années nous pouvons constater que le bien-être au travail est un objectif primordial pour une entreprise, d'un point de vue social comme économique, ce qui est un problème majeur pour les entreprises spécialisées dans la logistique. Ce projet a pour objectif d'éviter tous types de blessures au travail en passant par échauffement quotidien de chaque partie du corps du salarié. Lorsque le salarié aura fini son échauffement il verra un QR Code apparaître sur son écran, il suffira de le scanner pour obtenir une bouteille d'eau gratuite au distributeur et démarrer une bonne journée sans risque de blessure.

2. Présentation technique

A. Installation de la base de données

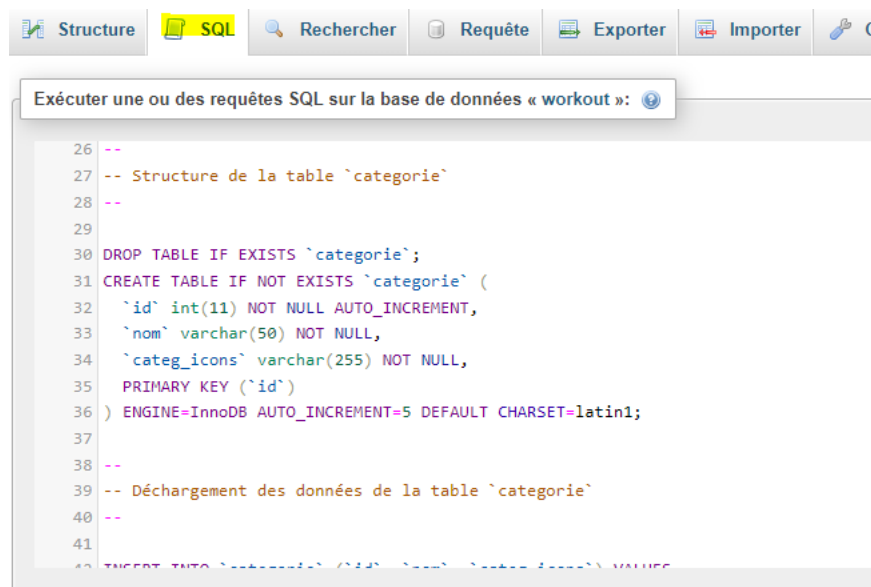
Après l'installation de « WAMP » vous pouvez installer la base de données du site web en copiant le contenu du fichier « workout.sql » dans le dossier « assets ».

Ensuite, vous pouvez aller dans « Phpmyadmin » pour cela, cliquer sur l'icône WAMP puis dans PhpMyAdmin version de préférence « 5.2.0 ».



Connectez-vous avec vos identifiants (identifiant par défaut : « root » mot de passe : « »). Puis créez une nouvelle base de données comportant le nom « workout » en minuscule et comme encodage « utf8_general_ci ». Pour cela, cliquez sur « Nouvelle base de données » sur le menu vertical de gauche.

Après avoir créé votre base de données, récupérez le script SQL présent dans le dossier assets du projet dans le fichier **workout.sql**. Après avoir copié le script, collez-le dans l'onglet SQL du menu horizontal en haut :



Enfin, exécutez le script en appuyant sur le bouton **Exécuter** en bas à droite de l'écran. Vous pouvez maintenant apercevoir toutes les tables ainsi que les données du projet.




Table	Action	Lignes	Type	Interclassement	Taille	Perte
<input type="checkbox"/> categorie	★ Parcourir Structure Rechercher Insérer Vider Supprimer	4	InnoDB	latin1_swedish_ci	16,0 kio	-
<input type="checkbox"/> echauffement	★ Parcourir Structure Rechercher Insérer Vider Supprimer	4	InnoDB	latin1_swedish_ci	32,0 kio	-
<input type="checkbox"/> employer	★ Parcourir Structure Rechercher Insérer Vider Supprimer	3	InnoDB	latin1_swedish_ci	32,0 kio	-
<input type="checkbox"/> entreprise	★ Parcourir Structure Rechercher Insérer Vider Supprimer	2	InnoDB	latin1_swedish_ci	16,0 kio	-
<input type="checkbox"/> pratiquer	★ Parcourir Structure Rechercher Insérer Vider Supprimer	1	InnoDB	latin1_swedish_ci	32,0 kio	-
5 tables	Somme	14	MyISAM	utf8mb4_general_ci	128,0 kio	0 o

B. Affichage, connexion et inscription

Pour accéder au projet, vous pouvez ouvrir une page web, puis y insérer dans la barre de recherche : **localhost/workout**. Après avoir insérer ce lien, vous devriez y trouver le projet workout.

Si vous êtes sur mobile, la page web s'adaptera automatiquement a la largeur et la longueur de votre écran de téléphone. Si vous vous trouvez sur ordinateur, il est nécessaire de passer en mode mobile, c'est-à-dire :

- ❖ Réaliser un clic droit sur la page ;
- ❖ Cliquer sur « Inspecter » ;
- ❖ Sélectionner l'icône « responsive » : 
- ❖ Choisir les dimensions de votre choix :



Vous pouvez maintenant vous connecter ou vous inscrire. Pour l'inscription il vous suffit de rentrer les champs « Nom », « Prénom », « Poste », « Entreprise », « Mail », « Mot de passe » et confirmer le mot de passe et le mail. Attention à bien taper le même mot de passe et mail dans les champs de confirmation sinon un message d'alerte risque d'apparaître ! Pareil pour la syntaxe du mail.

Mail :

Attention, rentrez une adresse mail valide !

Confirmation mail :

Attention, rentrez la même adresse mail !



Vos informations rentrées lors de l'inscription sont maintenant sauvegardées dans la base il ne reste plus qu'à vous connecter. Pour cela, aller dans l'onglet inscription, puis rentrez-y votre adresse mail et votre mot de passe.

C. Fonctionnalités générales

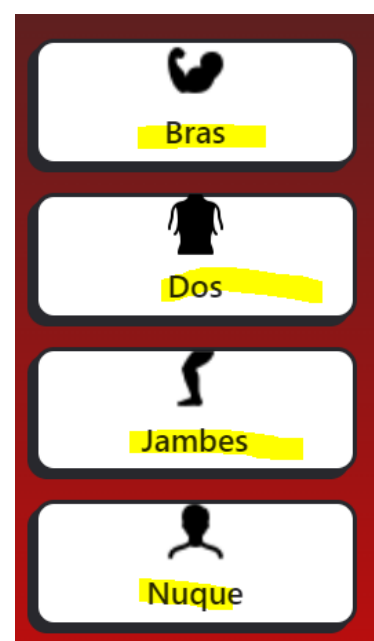
Lorsque vous vous retrouvez sur la page d'accueil (page d'entraînement) vous pouvez accéder à vos données en cliquant sur l'icône « profil » en haut à droite. Il affichera toutes les données de votre compte que vous pouvez évidemment modifier.

La page d'accueil regroupe 4 catégories musculaires :

- Les bras ;
- Le dos ;
- Les jambes ;
- La nuque

Choisissez l'échauffement de la partie du corps désirée.

La vidéo d'échauffement se lancera, il ne suffit plus qu'à la réaliser. Lorsque votre échauffement est terminé, cliquez sur le bouton « J'ai fini ! ». Un QR Code s'affichera, scannez-le ensuite sur la machine pour avoir votre bouteille gratuite. Cliquez sur le bouton « Merci » pour revenir à l'accueil.





Vous pouvez également vous déconnecter en appuyant sur le bouton
« Déconnexion » présent en haut à droite de votre écran.