



## SITE WEB FITNESS ET LES PROGRAMME ALIMENTAIRE

FitLifePro est votre ressource en ligne complète pour tout ce qui concerne le fitness, la nutrition, et le bien-être. Que vous soyez un débutant cherchant à adopter un mode de vie plus sain ou un athlète confirmé souhaitant optimiser ses performances, notre site est conçu pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

### 1. Présentation du Projet

- **Titre du Projet:** FitLifePro - Votre Destination Ultime pour le Fitness et la Nutrition
  - **Objectif:** Création d'un site web dédié à la fourniture de programmes de fitness et de nutrition personnalisés pour les utilisateurs en fonction de leur âge, sexe, état de santé et objectifs personnels.
- 

### 2. Description Générale

- **Public Cible:** Hommes et femmes de tous âges souhaitant améliorer leur condition physique et leur nutrition.
  - **Fonctionnalités Principales:**
    - Inscription des utilisateurs avec les informations personnelles (nom, prénom, âge, sexe, poids, email, téléphone, maladies chroniques).
    - Envoi d'un email de confirmation après l'inscription.
    - Présentation de programmes personnalisés de fitness et de nutrition.
- 

### 3. Sections Principales du Site

#### 1. Accueil

- **Présentation :** Un aperçu de notre mission, de notre équipe d'experts et des services que nous offrons.
- **Nouveautés :** Les dernières actualités en matière de fitness et de nutrition, y compris les nouvelles tendances, les découvertes scientifiques et les événements à venir.

#### 2. Programmes de Fitness

- **Entraînements Personnalisés :** Des programmes d'exercices adaptés à tous les niveaux de forme physique, du débutant au confirmé. Chaque programme est conçu par des entraîneurs certifiés pour aider à atteindre des objectifs spécifiques comme la perte de poids, le gain musculaire, l'endurance ou la flexibilité.
- **Vidéos d'Entraînement :** Des tutoriels vidéo détaillés pour guider vos séances d'entraînement à domicile ou en salle de sport.

- **Challenges et Défis** : Des défis mensuels pour motiver et engager notre communauté, avec des récompenses et des badges à gagner.
  - 3. **Programmes Alimentaires**
    - **Plans de Nutrition Personnalisés** : Des régimes alimentaires équilibrés et adaptés à vos besoins individuels, qu'il s'agisse de perdre du poids, de prendre du muscle ou simplement de manger plus sainement.
    - **Recettes Saines** : Une vaste collection de recettes délicieuses et nutritives, avec des options pour tous les goûts et régimes alimentaires (végétarien, végan, sans gluten, etc.).
    - **Conseils Nutritionnels** : Des articles et des guides sur divers aspects de la nutrition, y compris la gestion des macros, l'hydratation, les suppléments et bien plus encore.
  - 4. **Blog**
    - **Articles Informatifs** : Des posts réguliers sur les meilleures pratiques en matière de fitness et de nutrition, des interviews avec des experts et des témoignages inspirants de membres de notre communauté.
    - **Astuces et Conseils** : Des conseils pratiques pour intégrer facilement le fitness et une alimentation saine dans votre vie quotidienne.
  - 5. **Communauté**
    - **Forums de Discussion** : Un espace pour échanger avec d'autres membres, poser des questions et partager des expériences.
- 

## 4. Fonctionnalités Détaillées

- **Inscription des Utilisateurs:**
    - Formulaire d'inscription avec les champs: nom, prénom, âge, sexe, poids, email, téléphone, maladies chroniques (liste déroulante).
    - Validation des données saisies.
    - Envoi d'un email de bienvenue avec un lien pour commencer le programme.
  - **Tableau de Bord Utilisateur:**
    - Accès au profil utilisateur avec possibilité de modifier les informations personnelles.
    - Accès aux programmes de fitness et de nutrition.
    - Affichage de deux cartes (Card) principales : une pour les programmes de fitness et une pour les conseils nutritionnels.
  - **Programmes de Fitness:**
    - Programmes personnalisés basés sur les informations fournies par l'utilisateur.
    - Vidéos d'entraînement, conseils et suivi des performances.
  - **Programmes de Nutrition:**
    - Plans de repas personnalisés en fonction des objectifs de l'utilisateur.
    - Recettes saines et équilibrées.
    - Conseils nutritionnels et suivi des progrès.
-

## 5. Contraintes Techniques

- **Technologies Utilisées:**
    - **Front-End:** HTML, CSS, JavaScript, Angular.
    - **Back-End:** Spring Boot (Java).
    - **Base de Données:** MySQL.
    - **Autres:** Serveur email pour l'envoi des confirmations.
  - **Sécurité:**
    - Protection des données personnelles des utilisateurs.
    - Authentification sécurisée pour l'accès aux données sensibles.
- 

## 6. Planification

- **Étapes du Projet:**
    1. Analyse des besoins et spécifications détaillées.
    2. Conception de l'architecture du site.
    3. Développement du Front-End et du Back-End.
    4. Intégration et tests des fonctionnalités.
    5. Déploiement et mise en production.
    6. Maintenance et support technique.
  - **Échéancier Prévisionnel:**
    - Phase de spécification : 2 semaines.
    - Phase de développement : 6 semaines.
    - Phase de test : 2 semaines.
    - Déploiement : 1 semaine.
- 

## 7. Contexte du Projet

En vue de la formation chez ENAA, ce projet constitue l'aboutissement d'un parcours de 10 mois. Il a pour ambition de mettre en œuvre les compétences acquises tout au long de la formation, englobant la conception, le développement, la sécurité, les tests et le déploiement d'applications web. L'objectif est de démontrer la maîtrise des compétences en concevant une application fonctionnelle, opérationnelle et sécurisée, destinée à être adoptée par des entreprises.

---

## 8. Modalités Pédagogiques

- **Travail Individuel**
  - **Dates:** du 02/07/2024 au 09/10/2024
-

## 9. Modalités d'Évaluation

La soutenance de certification se déroulera sur 45 minutes :

- **15 minutes** : Présentation publique du projet avec démonstration.
  - **15 minutes** : Revue du code et questions sur la culture web.
  - **15 minutes** : Mise en situation sur le code ou les concepts du programme.
- 

## 10. Livrables

- **Documentation du Projet**: PDF, PPT ou Canva détaillant le projet.
  - **Planification des Tâches**: Lien vers Jira ou Trello pour la gestion des tâches.
  - **Design Final**: Lien vers le design final réalisé avec Figma ou Adobe XD.
  - **Repository GitHub**: Lien vers le repository GitHub contenant :
    - **README**: Description de l'application.
    - **Diagrammes UML**: Diagrammes (classes, use case, séquence) au format image.
    - **Code Source**: Tous les fichiers nécessaires pour l'application.
- 

## 11. Critères de Performance

- **Qualité du Code**: Clarté, performance et présence de commentaires informatifs.
- **Performance Fonctionnelle**: Fiabilité et conformité aux fonctionnalités requises.
- **Convivialité de l'Utilisateur**: Accessibilité et ergonomie de l'interface.
- **Contrôle de Version Git**: Pratiques de versionnage organisées et cohérentes.
- **Compréhension des Concepts**: Application des concepts abordés dans la formation.
- **Documentation**: Clarté et précision de la documentation.