

CAHIER DE CHARGE ERDRE PULSE

25

Sommaire

I. PRESENTATION DU PROJET	3
1. Contexte	3
2. Objectif	3
II. ARCHITECTURE TECHNIQUE	4
1. FRONT-END	4
2. BACK-END	4
LIVRABLE ATTENDU	5
III. GESTION UTILISATEUR	5
1. Connexion	5
2. L'inscription	6
3. Suppression de compte	8
4. Déconnexion du compte	9
5. Profil utilisateur	9
6. Liste utilisateur	10
IV. Design UX/UI	11
V. BILAN SPORTIF INTERFACE COACH	11
1. BILAN-Sections (Informations personnelles)	12
2. BILAN - Section Informations Générales	14
3. BILAN - Section Objectifs sportifs	17
4. BILAN - Section Informations Générales	19
5. BILAN - Section Information santé & mode de vie	20
6. BILAN - Section Tests physique principaux	23
7. BILAN- Section Orientation	24
8. BILAN Interface Coach - Créer un bilan et historique bilans	25
VI. BILAN SPORTIF CLIENT	26
VII. DASHBOARD CLIENT	26
VIII. RGPD	28
IX. AXE D'AMELIORATION-VERSION 2 EDRE PULSE	28
CONCLUSION	29

I. PRESENTATION DU PROJET

1. Contexte

L'application Web Erdre Pulse a pour vocation d'aider les utilisateurs à évaluer leur état de forme physique, physiologie et émotionnel grâce à un bilan personnalisé. Elle permet de centraliser des informations personnelles et des tests physiques pour proposer un suivi précis et des recommandations adaptées à chaque profil. Ce projet vise à rendre l'évaluation de la condition physique, physiologie et émotionnel plus accessible et à proposer des solutions d'amélioration personnalisées.

Dans un monde où la sédentarité et le manque d'activité physique sont des préoccupations majeures de santé publique, il est essentiel de proposer des outils permettant aux individus d'évaluer leur condition physique et d'adopter des habitudes plus saines.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes souhaitent suivre leur état de forme, mais manquent de repères clairs et de recommandations adaptées. Par ailleurs, les professionnels du sport et de la santé recherchent des solutions numériques leur permettant d'accompagner leurs patients ou clients de manière plus efficace.

C'est dans ce contexte que l'application Erdre Pulse a été conçue. Elle permet aux utilisateurs d'évaluer leur santé physique à travers des tests normalisés et d'obtenir des recommandations personnalisées pour améliorer leur bien-être.

2. Objectif

L'objectif de l'application Erdre Pulse est de fournir une solution numérique intuitive et accessible pour permettre aux utilisateurs de :

- Réaliser un bilan de forme basé sur des indicateurs de santé et des tests physiques.
- Obtenir une analyse de leur condition physique, avec des recommandations adaptées.
- Suivre leur évolution au fil du temps grâce à des tableaux de bord.
- Visualiser son programme d'entraînement ajusté à leur niveau et à leurs objectifs.

II. ARCHITECTURE TECHNIQUE

1. FRONT-END

L'application conçue pour permettre un accès fluide et optimal à la toute l'application, quelle que soit la taille de l'écran ou l'appareil utilisé. Cette application évalue leur état de forme physique, physiologie et émotionnel de l'utilisateur, tout en proposant des instructions claires à l'utilisation de cette application.

Responsable de l'interface utilisateur, permettant aux utilisateurs de s'inscrire, se connecter, gérer leurs informations personnelles et interagir avec les coachs sportifs. Il inclut des formulaires d'inscription, de connexion et de récupération de mot de passe avec des validations côté client pour garantir des données valides. Les coachs sportifs ont accès à un formulaire structuré pour recueillir des informations sur leurs clients, comme les antécédents médicaux, les objectifs et les résultats des tests physiques, avec un affichage des performances sous forme de graphiques ou de tableaux et avoir accès à la liste des utilisateurs.

2. BACK-END

gère la logique côté serveur, en vérifiant les informations des utilisateurs lors de l'inscription et de la connexion, en hachant les mots de passe pour la sécurité et en créant des sessions ou des tokens JWT pour maintenir la connexion des utilisateurs. Il stocke les informations des utilisateurs, des coachs et des clients dans une base de données et permet de gérer les tests physiques, les objectifs et le suivi des performances. Le back-end s'assure également de la conformité avec les normes RGPD, permettant l'exportation et la suppression des données des utilisateurs tout en protégeant la confidentialité et la sécurité des informations grâce au chiffrement et aux permissions d'accès.

LIVRABLE ATTENDU

Nous allons vous livrer le MVP de l'application EDRE PULSE avec ses principales fonctionnalités. Par la suite, nous vous parlerons également des axes d'amélioration prévus pour la version 2 d'EDRE PULSE.

III. GESTION UTILISATEUR

L'objectif est de permettre aux utilisateurs de créer un compte, se connecter, se déconnecter et gérer leurs informations personnelles de manière sécurisée et ergonomique.

Ce système doit garantir la protection des données utilisateur en respectant les meilleures pratiques de cyber sécurité et les normes RGPD.

1. Connexion

Une fois inscrit, l'utilisateur peut se connecter en saisissant son adresse e-mail et son mot de passe. Un système de récupération de mot de passe sera mis en place pour assurer l'accessibilité au compte en cas d'oubli.

Objectif :

Permettre aux utilisateurs de s'authentifier de manière sécurisée afin d'accéder à leur compte personnel.

Description

Le formulaire connexion doit être clair et ergonomique pour minimiser les erreurs et fluidifier l'accès à l'application. Il contient :

- Les champs de connexion (email et mot de passe) avec un affichage sécurisé du mot de passe (option "afficher/masquer").
- Un bouton "Se connecter", qui déclenche la vérification des identifiants et l'accès au compte personnel
- Un lien "Mot de passe oublié", Permettre aux utilisateurs d'accéder à leur compte en cas d'oubli de mot de passe, tout en garantissant un processus sécurisé de réinitialisation
- Un bouton "Inscription", pour rediriger les nouveaux utilisateurs vers la création de compte.
- Un lien vers les conditions générales d'utilisation, afin d'assurer la transparence et la conformité juridique.

Expérience utilisateur et sécurité

- En cas d'erreur de saisie (email inexistant, mot de passe incorrect), un message d'erreur clair informe l'utilisateur (l'email ou le mot de passe est incorrect. Veuillez réessayer).
- Après 5 tentatives infructueuses, une option de récupération du compte est proposée.

2. L'inscription

L'application intègre un système d'inscription sécurisé permettant aux utilisateurs ou le coach de créer un compte personnel. La connexion se fera via une adresse e-mail et un mot de passe.

Objectif :

Permettre aux nouveaux utilisateurs de créer un compte et accéder aux fonctionnalités de l'application.

Description :

Le formulaire est affiché sur une page dédiée avec un design épuré

Un formulaire simple, rapide et sécurisé pour maximiser le taux d'inscription

Le logo Erdre Pulse, garantissant une continuité visuelle avec l'écran de connexion.

Un formulaire avec les champs suivants doivent être renseigné:

- civilité (Madame, Monsieur et autre) : Choix obligatoire, le champ ne doit pas rester sans valeur
- Nom : champ obligatoire avec minimum 2 caractères
- Prénom : champ obligatoire avec minimum 2 caractères
- Email (avec confirmation pour éviter les erreurs de saisie) : le champ il est obligatoire et doit contenir ([nom@email.com](#))
- Mot de passe (avec confirmation et critères de sécurité) : le champ il est obligatoire avec Minimum 8 caractères, 1 majuscule, 1 chiffre
- Un bouton "S'inscrire" qui valide les informations et crée le compte.

Expérience utilisateur et validation des données

- Un contrôle automatique s'assure que les emails correspondent et que le mot de passe respecte les standards de sécurité (longueur minimale, caractères spéciaux, etc.).

- Après validation, l'utilisateur reçoit automatiquement un email de confirmation avec un lien valide 24 pour activer son compte dès qu'un utilisateur s'inscrit, afin de sécuriser la création de compte et de garantir que l'adresse email fournie est valide.

La partie de conditions générales doit être cochée avant validation l'admin peut ajouter un hyperlien pour que l'utilisateur puisse lire les CGU

Champ	Type de champs	Obligatoire	Validation	Message d'erreur
Civilité : Monsieur Madame Autre	Dropdown	Oui	Choix obligatoire, le champs ne doit pas rester sans valeur	Veillez sélectionner votre civilité.
Nom	Text input	Oui	Min 2 caractères, pas de chiffres	Veillez entrer un nom valide.
Prénom	Text input	Oui	Min 2 caractères, pas de chiffres	Veillez entrer un prénom valide.
Email	Text input	Oui	nom@email.com	Veillez entrer une adresse email valide. Si email déjà utilisé : Cet email est déjà utilisé.
Confirmation Email	Text input	Oui	nom@email.com	Veillez entrer une adresse email valide. Si email déjà utilisé : Cet email est déjà utilisé.
Mot de passe	Text input	Oui	Min 8 caractères, 1 majuscule, 1 chiffre	Le mot de passe doit contenir au moins 8 caractères, une majuscule et un chiffre.
Confirmation de	Text input	Oui	Min 8	Les mots de

mot de passe			caractères, 1 majuscule, 1 chiffre	pas ne correspondent pas.
CGU & Politique de confidentialité	Checkbox	Oui	Doit être cochée avant validation L'admin peut ajouter un hyperlien pour que l'utilisateur puisse lire les CGU	Vous devez lire et accepter les Conditions Générales d'utilisation et la Politique de Confidentialité.
S'inscrire	CTA bouton de soumission	Oui	CTA lisible	Merci de corriger les champs en rouge et de soumettre à nouveau.

3. Suppression de compte

Objectif :

Garantir aux utilisateurs la possibilité de supprimer définitivement leur compte et leurs données personnelles, en conformité avec le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Description :

- Un bouton ou lien “Supprimer mon compte” est présent dans les paramètres utilisateur (menu déroulant)
- Un message d'avertissement est affiché avant suppression, avec texte clair : “Cette action est irréversible. Toutes vos données seront définitivement supprimées.”
- Une double confirmation est demandée CTA OUI et NON
- Une notification visuelle ou un message indique que le compte a bien été supprimé.
- L'utilisateur est automatiquement déconnecté après suppression.
- Toutes les données personnelles liées au compte sont effacées de manière sécurisée dans la base de données.

4. Déconnexion du compte

Objectif :

Assurer une fermeture sécurisée de la session utilisateur afin d'éviter tout accès non autorisé

Description :

L'utilisateur clique sur "Déconnexion".

Une fenêtre de confirmation s'affiche avec le message : "Voulez-vous vraiment vous déconnecter ?"

OUI : Déconnexion immédiate et redirection vers la page de connexion.

- L'utilisateur n'a plus accès à aucune page privée (dashboard, bilan, etc.) sans se reconnecter.

NON : Annulation, retour à l'application sans déconnexion.

5. Profil utilisateur

L'utilisateur pourra compléter et modifier ses informations personnelles (taille, sexe, adresse, profession...), afin d'avoir un profil à jour et permettre au coach de mieux l'accompagner.

Objectif : Permettre à l'utilisateur d'avoir un profil complet, modifiable à tout moment, utile pour le suivi personnalisé et les bilans santé/sport.

Description

L'utilisateur doit saisir sa **date de naissance** via un sélecteur de date, qui empêche la sélection d'une date future. L'âge est calculé automatiquement et affiché à côté. En cas d'absence de saisie, un message d'erreur s'affiche.

Le sexe est sélectionné dans un menu déroulant avec les choix : Féminin, Masculin, Autre, ou Préfère ne pas dire.

La taille, exprimée en centimètres, doit être comprise entre 50 et 300 cm. Un message d'erreur s'affiche si la saisie est hors de cette fourchette ou si le champ est vide. L'unité "cm" est affichée à côté du champ.

L'adresse et le complément d'adresse est des champs textuels optionnels limités à 255 caractères.

Le code postal est un champ numérique obligatoire, limité à cinq chiffres. Une saisie incorrecte entraîne l'affichage d'un message d'erreur.

La ville est un champ texte obligatoire, acceptant uniquement des lettres, avec une limite de 100 caractères. En cas d'erreur, un message est affiché.

L'activité professionnelle peut être renseignée via un champ texte (100 caractères max.) ou une liste déroulante incluant un choix "Autre" qui déclenche l'affichage d'un champ supplémentaire pour plus de précisions.

Le secteur d'activité est un champ obligatoire, avec le même fonctionnement que l'activité professionnelle. Si non renseigné, un message d'erreur s'affiche.

Enfin, les **objectifs sportifs** doivent être précisés dans un champ texte ou un menu déroulant, avec un maximum de 500 caractères. Quelques exemples sont suggérés (Perte de poids, Prise de masse, Remise en forme, etc.), et un message d'erreur est affiché en cas de dépassement de la limite.

6. Liste utilisateur

Le coach doit pouvoir consulter la liste des utilisateurs enregistrés avec leur photo, prénom et nom, et rechercher un client par nom ou prénom, afin de le retrouver rapidement et consulter son bilan.

Objectif :

Améliorer la navigation et la rapidité d'accès aux profils clients depuis le menu déroulant surtout quand la base utilisateur est large.

Description :

La page "Mes clients", accessible uniquement aux coaches, affiche dynamiquement la liste de leurs clients. Pour chaque client, une photo (ou une image par défaut) ainsi que son prénom et son nom sont affichés. Un bouton "Voir bilan" permet au coach de consulter le bilan du client sélectionné.

Un champ de recherche, situé en haut de la liste, permet de filtrer les clients en temps réel en fonction du prénom, du nom ou des deux. En cliquant sur un client, le coach accède directement à sa fiche bilan, si celle-ci existe.

La navigation sur la page permettra un défilement fluide et un passage d'une page à l'autre pour explorer l'ensemble des clients.

IV. Design UX/UI

Le design doit garantir une navigation fluide, une expérience utilisateur engageante et une ergonomie adaptée aux usages de chaque type d'utilisateur. Il doit être accessible sur desktop, tablette et mobile, avec une interface claire et épurée.

Description :

La conception de l'interface assure une navigation fluide et une expérience utilisateur optimisée grâce à un menu structuré, une hiérarchisation des informations et un moteur de recherche intelligent. Le design est responsive, s'adaptant aux écrans desktop, tablette et mobile pour garantir une utilisation optimale. L'expérience utilisateur est personnalisée en fonction du rôle : les coachs ont accès aux bilans et au suivi des clients, tandis que les particuliers consultent leurs propres bilans et interagissent avec leur coach. Un système de feedback visuel améliore la compréhension des actions effectuées grâce à des animations fluides, des indicateurs d'état et des messages contextuels, assurant ainsi une prise en main intuitive et efficace.

V. BILAN SPORTIF INTERFACE COACH

On aura l'interface coach. L'interface coach, il doit pouvoir regarder les informations du client : le nom, prénom, date de naissance, adresse, etc...

Au niveau de l'interface coach, il peut éditer et compléter le formulaire à chaque fois. Il va faire un rendez-vous de bilan avec son client. Il aura la possibilité d'avoir accès à la liste de tous les clients, ça veut dire que Guillaume en tant que coach, il peut aller voir toute la liste des clients et puis il peut aller consulter le bilan de chaque personne.

L'interface coach doit permettre de concevoir et intégrer un formulaire structuré permettant aux coachs sportifs de recueillir les informations essentielles sur leurs clients, afin de personnaliser leur programme d'entraînement et d'accompagnement.

Le formulaire doit inclure les données personnelles, les antécédents médicaux, l'activité actuelle, les objectifs du client et les résultats des tests physiques, afin d'optimiser le suivi et l'orientation vers une méthode d'entraînement adaptée.

Objectif

- Fournir un outil structuré et rapide à remplir pour les coachs sportifs.

- Recueillir les informations nécessaires sur l'état de santé, l'historique sportif et les objectifs du client.
- Standardiser l'évaluation physique avec des tests validés et mesurables.
- Offrir une base de données permettant le suivi de la progression des clients.
- Répertorier les résultats des tests exécutés lors de la séance.
- Permettre une intégration fluide des résultats dans l'historique de suivi des performances.

1. BILAN-Sections (Informations personnelles)

Le coach doit pouvoir compléter ou modifier les informations personnelles d'un client dans cette section si elles sont incomplètes, afin d'assurer que son profil soit complet pour effectuer un bilan fiable.

Objectif :

Assurer que chaque champ informations personnelles de client contient toutes les informations nécessaires pour établir un bilan de santé/sport complet et personnalisé. Faciliter le travail du coach en lui permettant de remplir les données nécessaires au bon déroulement du bilan au bon endroit et au bon moment, sans devoir naviguer ailleurs

Description :

Champs	Type de champ	Obligatoire	condition
Sexe	Dropdown Féminin Masculin Autre	Oui	L'utilisateur ne peut pas passer à la page suivante si le champ n'est pas complété. RGPD : La collecte de cette donnée est nécessaire à la définition des résultats des tests, lesquels dépendent de ce champ.
Date de naissance	Date picker	Oui	L'utilisateur ne peut

			<p>pas passer à la page suivante si le champ n'est pas complété.</p> <p>L'utilisateur ne peut pas choisir une date dans le futur</p> <p>L'utilisateur ne peut pas choisir une date dans le future</p> <p>RGPD : Empêcher la sélection d'une date de naissance qui donnerait un âge < 15 ans à la date du jour. et afficher un message d'erreur : L'application est réservée aux utilisateurs âgés de 15 ans ou plus.</p> <p>RGPD : La collecte de cette donnée est nécessaire à la définition des résultats des tests, lesquels dépendent de ce champ.</p>
Age	Calculé automatiquement	Non	RGPD : La collecte de cette donnée est nécessaire à la définition des résultats des tests, lesquels dépendent de ce champ.
Adresse	Rich text	Non	Max 50 caractères
Complément d'adresse	Rich text	Non	Max 50 caractères
Code postal	Numérique	Non	<p>Max 5 caractères (numériques)</p> <p>Regex à respecter : $^(0[1-9] [1-8][0-9])[9[0-8] 2A 2B)[0-9]\{3\}\$</p>
Ville	Rich text	Non	Max 5à caractères
CTA	Enregistrer ou passer à la page		Soit cta enregistrer à chaque page

	suivante		ou enregistrement automatique à chaque passage à la page suivante (Nice to have)
--	----------	--	---

2. BILAN - Section Informations Générales

Le coach, doit pouvoir compléter ou modifier les informations d'un client dans la section (Informations professionnelles), afin d'assurer que son profil soit complet pour effectuer un bilan fiable.

Objectif : Assurer que chaque champ informations professionnelles de client contient toutes les informations nécessaires pour établir un bilan de santé/sport complet et personnalisé. Faciliter le travail du coach en lui permettant de remplir les données nécessaires à l'aide de proposition de la liste dropdown.

Description :

Champs	Types de champ	Obligatoire	Condition
Secteur d'activité	Dropdown	Non	Si 'Autre' est sélectionné, un champ supplémentaire doit être affiché pour que l'utilisateur puisse préciser
Profession	Dropdown	Non	Si 'Autre' est sélectionné, un champ supplémentaire doit être affiché pour que l'utilisateur puisse préciser
Autre	Rich text	Non	Max 50 caractères

Secteur et profession à mettre en œuvre :

Secteur d'activité	Profession
Informatique / Numérique	Développeur, Product owner , Administrateur systèmes, Data analyst, Chef de projet IT, UX/UI Designer, Scrum master, Directeur, Directrice, Autre
Santé / Social	Médecin généraliste, Infirmier / Infirmière, Aide-soignant, Psychologue, Pharmacien, Assistant social, Directeur, Directrice, Autre
BTP / Artisanat	Maçon, Électricien, Plombier, Peintre en bâtiment, Charpentier, Chef de chantier, Ingénieur, Conducteur de travaux, Directeur de travaux, Directrice, Responsable bureau d'études, Architect, Couvreur, Carreleur, Menuisier, Serrurier, Plaquiste, Grutier, Ingénieur en génie civil, Géomètre-topographe, Manœuvre, Technicien de maintenance bâtiment, Architecte Dessinateur-projeteur Autre
Commerce / Vente	Vendeur en magasin, Responsable commercial, Chargé de clientèle, Caissier / Caissière, Manager de rayon, Télé conseiller, Conseiller de vente, Représentant commercial, Responsable de magasin, Chef de secteur, Marchandiseur, Commercial terrain, Négociateur commercial, animateur des ventes, Technico-commercial, Assistant commercial, Attaché commercial, Responsable grands comptes, Responsable e-commerce, Chef de produit, Directeur, Directrice, Autre
Education/Formation	Professeur des écoles, Enseignant du secondaire, Formateur, Éducateur spécialisé, Conseiller d'orientation, Maître de conférence, Chargé de TD / TP, Surveillant scolaire, Directeur d'établissement scolaire, Assistant d'éducation, Accompagnant,, d'élèves en situation de handicap (AESH), animateur pédagogique, Inspecteur de, l'Éducation nationale, Documentaliste scolaire, Conseiller principal d'éducation (CPE), Formateur en entreprise, Coach scolaire, Responsable de formation, Tuteur pédagogique, Directeur, Directrice, Autre
Transport / Logistique	Pilote de drone, Pilote d'avion, Chauffeur poids lourd, Magasinier / Cariste, Agent logistique, Conducteur de train, tram, métro, Livreur, Chauffeur VTC, Conducteur de bus,

	Responsable logistique, Préparateur de commandes, Agent de quai, Agent d'exploitation transport, Chef de quai, Coursier, Pilote de ligne, Affréteur, Gestionnaire de stocks, Responsable, d'entrepôt, Dispatcher, Technicien en logistique, Coordinateur transport, Directeur, Directrice Autre
Industrie / Production	Opérateur de production, Soudeur, Technicien de maintenance, Ingénieur industriel, Contrôleur qualité, Électromécanicien, Chef d'atelier, Conducteur de ligne, Agent de fabrication, Technicien méthodes, Directeur, Directrice Autre
Communication / Marketing	Chargé de communication, Community manager, Graphiste, Chef de produit, Responsable marketing, Rédacteur web, Chargé d'études marketing, Directeur, Directrice Autre
Droit / Juridique	Avocat, Notaire, Juriste d'entreprise, Clerc de notaire, Assistant juridique, Conseiller juridique Autre
Agriculture / Environnement	Agriculteur, Éleveur, Technicien environnement, Paysagiste, Garde forestier, Viticulteur Autre
Demandeur d'emploi	Sans activité professionnelle, En recherche de poste, En reconversion Autre
Étudiant	Étudiant en informatique, Étudiant en médecine, Étudiant en commerce, Étudiant en droit Autre
Entrepreneur	Fondateur de startup, Auto-entrepreneur, Consultant indépendant, Chef d'entreprise, Travailleur freelance Autre
Autre	Autre

3. BILAN - Section Objectifs sportifs

Le coach, doit pouvoir compléter ou modifier les informations d'un client dans la section (Objectifs sportifs), afin d'assurer que son profil soit complet pour effectuer un bilan fiable.

Objectif : Assurer que chaque champ info concernant l'objectif de client contient toutes les informations nécessaires pour établir un bilan de santé/sport complet et personnalisé. Faciliter le travail du coach en lui permettant de remplir les données nécessaires à l'aide de proposition de la liste dropdown.

Description :

Champs	type de champ	Obligatoire	Condition
Premier Objectif	dropdown	Oui	L'utilisateur ne peut pas passer à l'étape suivante sans avoir renseigné au moins un objectif dans le premier champ. Message erreur à affiché : veuillez sélectionner en moins un objectif avant de continuer
Deuxième Objectif	dropdown	Non	
Troisième Objectif	dropdown	Non	
Autre	Rich text	Oui	Lorsque l'utilisateur sélectionne l'option "Autre", un champ de saisie libre apparaît automatiquement juste en dessous pour préciser sa réponse.
Ajouter un objectif	plus	Non	L'utilisateur peut ajouter jusqu'à trois objectifs en cliquant sur l'icône "+". À chaque clic, un champ supplémentaire pour saisir un objectif apparaît, dans la limite de trois.

Liste objectifs

- Perte de poids
- Prise de masse musculaire
- Remise en forme générale
- Amélioration de la condition physique
- Gain de force
- Développement de l'endurance
- Préparation à un marathon
- Préparation à une course de 10 km
- Préparation à un semi-marathon
- Préparation à un trail
- Préparation à un triathlon
- Renforcement musculaire ciblé (dos, abdos, jambes...)
- Travail de la posture
- Réduction du stress / relaxation
- Amélioration de la mobilité / souplesse
- Préparation physique pour un sport spécifique (football, boxe, tennis, etc.)
- Reprise du sport après blessure (en accord avec un professionnel de santé)
- Amélioration de la vitesse ou de l'explosivité
- Objectif esthétique (tonification, silhouette...)

- Maintien de la forme pendant la grossesse (ou post-partum, selon cas)

4. BILAN - Section Informations Générales

Le coach veut que l'IMC du client soit automatiquement calculé à partir de sa taille et de son poids, afin d'obtenir un résultat clair et interprétable dans le bilan.

Objectif :

Permettre au coach de voir immédiatement une lecture claire de l'état corporel du client, sans calcul manuel, pour adapter l'accompagnement et les conseils.

Description

Champs	type de champ	Obligatoire	Condition
Taille en cm	Champ numérique	Oui	
Poids en kg	Champ numérique	oui	
IMC Poids / (Taille ²)	Calcul automatique	oui	<p>La valeur de l'IMC se calcule automatiquement dès que les champs taille et poids sont remplis.</p> <p>L'interprétation du résultat s'affiche juste en dessous de la valeur IMC.</p> <p>Le texte du résultat varie dynamiquement selon la valeur calculée :</p> <p>≤ 18.5 : "Résultat : IMC est ≤ 18.5"</p> <p>entre 18.5 et 24.9 : "Résultat : IMC est entre 18.5 – 24.9"</p>

			<p>≥ 25 : "Résultat : IMC est de 25+"</p> <p>Le champ IMC est non modifiable manuellement.</p> <p>Le calcul prend en compte une taille en centimètres et convertit correctement en mètres (taille \div 100) winking face</p> <p>RGPD : se champs est nécessaire pour les test et bilan</p>
Niveau d'Activité Physique	Dropdown	Oui	<p>Nombre de jours d'entraînement/semaine :</p> <p>0 - 1 jour/semaine 2 - 3 jours/semaine 4+ jours/semaine</p>

5. BILAN - Section Information santé & mode de vie

Le coach doit pouvoir remplir un questionnaire santé et mode de vie pour chaque client depuis l'interface bilan, afin d'évaluer son état général et adapter son programme d'entraînement.

Objectif :

Donner au coach un outil simple et structuré pour documenter les informations santé essentielles du client, et améliorer la qualité du suivi sportif personnalisé.

Description :

Titre/Question	Type de champ de réponse	Condition
Antécédents médicaux	Checkbox (Oui, Non)	<p>Questions posées :</p> <p>Avez-vous des antécédents médicaux ?</p> <p>Avez-vous déjà eu un accident ou une opération ?</p> <p>Suivez-vous un traitement médical actuellement ?</p> <p>Si Oui est cochée un champs (rich text) + titre (Si oui, précisez) s'affichent automatiquement</p> <p>Champs affiché doit avoir max 250 caractères</p>
Symptômes ou douleurs	Checkbox (Oui, Non)	<p>Questions posées :</p> <p>Avez-vous des douleurs thoraciques à l'effort ?</p> <p>Souffrez-vous de douleurs chroniques ?</p> <p>Si Oui est cochée un champs (rich text) + titre (Si oui, précisez) s'affichent automatiquement</p> <p>Champs affiché doit avoir max 250 caractères</p>
Habitudes de vie	Checkbox (Oui, Non)	<p>Questions posées :</p> <p>Fumez-vous ?</p> <p>Consommez-vous de l'alcool dans la semaine ?</p> <p>Si Oui est cochée un champs (rich text) + titre (Si oui, précisez) s'affichent automatiquement</p> <p>Champs affiché doit avoir</p>

		<p>max 250 caractères</p> <p>Pour la question Consommez-vous de l'alcool dans la semaine ?</p> <p>Un champ (rich text) est toujours affiché pour que le coach définit un Indicateur santé cardiovasculaire (ce champs toujours affiché avec réponse oui ou non) Champs affiché doit avoir max 250 caractères</p>
Sommeil	Dropdown	<p>Question posée :</p> <p>Combien d'heures dormez- vous par nuit (en moyenne) ?</p> <p>Choix dropdown</p> <p>Moins de 5h</p> <p>Entre 5h et 7h</p> <p>Plus de 7h</p>
Alimentation	Dropdown	<p>Questions posées :</p> <p>Nombre de repas par jour?</p> <p>choix dropdown :</p> <p>1 repas/jour 2 repas/jour 3 repas/jour + de 3 repas/jour</p> <p>Prenez-vous un petit déjeuner ?</p> <p>choix dropdown :</p> <p>Toujours</p> <p>Parfois</p> <p>Jamais</p>

Equations de référence chez les adultes en bonne santé : Hommes : $DM6M = (7.57 \times \text{taillecm}) - (5.02 \times \text{âge}) - (1.76 \times \text{poidskg}) - 309$ m. Equation alternative utilisant l'IMC* : $DM6M = 1,140 \text{ m} - (5.61 \times \text{IMC}) - (6.94 \times \text{âge})$ Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 153 m pour obtenir la LBN Femmes : $DM6M = (2.11 \times \text{taillecm}) - (2.29 \times \text{poidskg}) - (5.78 \times \text{âge}) + 667$ m. Equation alternative utilisant l'IMC : $DM6M = 1,017 \text{ m} - (6.24 \times \text{IMC}) - (5.83 \times \text{âge})$ Quelque soit l'équation utilisée, soustraire 139 m pour obtenir la LBN

Le coach posera la question suivante avant le début du test : « Avez-vous effectué un test à l'effort au cours des 6 derniers mois ? » Si la réponse est oui, un champ de texte permettra de préciser le résultat. Si la réponse est non, il ne sera pas possible de le faire.

- **Test équilibre (équilibre sur une jambe):** Le coach doit noter les résultats du premier et du deuxième test, puis indiquer le résultat final accompagné d'un commentaire et de conseils pour pouvoir progresser selon les objectifs du clients . Un tableau sera affiché pour l'aider à définir l'indice.
- **Test de souplesse (Flexion du tronc en avant) :** Le coach doit noter indiquer le résultat final accompagné d'un commentaire et de conseils pour pouvoir progresser selon les objectifs du client. Un tableau repartir avec homme et femme sera affiché pour l'aider à définir l'indice.
- **Test de Force INF (Mesure de la force membre inférieur):** Le coach doit noter le résultat final accompagné d'un commentaire et de conseils pour pouvoir progresser selon les objectifs du client. Un tableau sera affiché pour l'aider à définir l'indice.
- **Test de Force SUP (Mesure de la force membre supérieur):** Le coach doit noter le résultat final accompagné d'un commentaire et de conseils pour pouvoir progresser selon les objectifs du client. Un tableau sera affiché pour l'aider à définir l'indice.
- **Test d'endurance (Test 6 minutes marche TM6):** Le coach doit noter le résultat final accompagné d'un commentaire et de conseils pour pouvoir progresser selon les objectifs du client. Un tableau sera affiché pour l'aider à définir l'indice, à une exception près : nous allons tenter d'automatiser le calcul du LBN, puisque nous disposons des données nécessaires (IMC, sexe, taille, poids) ainsi que des formules correspondantes. Cela permettra d'aider le coach à définir l'indice sans avoir à effectuer les calculs manuellement.

7. BILAN- Section Orientation

Le coach orienter le client vers une ou plusieurs pistes de travail cohérentes avec son profil, ses objectifs déclarés, ses capacités physiques et son mode de vie. Cette orientation s'appuie sur une analyse croisée des données recueillies (tests, échanges, antécédents, etc.) et vise à donner un cap clair, structuré et motivant.

Objectif :

- Proposer une stratégie d'accompagnement personnalisée, en tenant compte des priorités du client et de ses contraintes.
- Éduquer et sensibiliser le client sur les différentes options possibles (rythme d'entraînement, types d'activités, phases de progression).
- Définir les grandes lignes du parcours à venir (types de séances, fréquence, axes de travail prioritaires).
- Créer un engagement clair et partagé entre le coach et le client sur la direction prise.

8. BILAN Interface Coach - Créer un bilan et historique bilans

Le coach, quand Il veut chercher un client, il peut consulter l'historique de ses bilans, et créer un nouveau bilan avec un numéro et une date associés, afin d'assurer un suivi structuré dans le temps.

Objectif :

Permettre au coach de gérer facilement les bilans d'un client en conservant un historique clair, structuré et chronologique, tout en facilitant la création de nouveaux bilans grâce à une logique de numérotation fluide et cohérente.

Description :

Chaque utilisateur dispose d'une fiche personnelle regroupant l'ensemble des bilans déjà réalisés. Pour chaque bilan, le numéro et la date sont affichés de manière lisible, permettant une vue d'ensemble chronologique et structurée.

Lorsqu'un coach clique sur "**Créer un nouveau bilan**", un champ "**Numéro de bilan**" (de type numérique) s'affiche et est requis. Ce numéro doit être unique pour chaque client : il n'est pas possible de saisir un numéro déjà existant pour ce même client. Un champ "**Date de bilan**", également requis, est proposé avec un **date picker** pour simplifier la sélection.

Pour ce MVP, aucune restriction n'est imposée sur la date de création du bilan. Tous les champs doivent obligatoirement être remplis pour valider la création.

Une fois le formulaire validé, le coach est automatiquement redirigé vers les premières pages du bilan, afin de vérifier ou compléter les informations personnelles, professionnelles, les objectifs, etc., Le nouveau bilan est ensuite ajouté automatiquement à la liste des bilans existants de l'utilisateur.

VI. BILAN SPORTIF CLIENT

Concevoir et intégrer un formulaire destinée à fournir à l'utilisateur un bilan de santé personnalisé. Elle se compose de plusieurs sections organisées de manière claire et intuitive. Dans un premier temps, elle affiche des informations générales sur l'utilisateur, incluant des données personnelles telles que le nom, l'âge et le sexe, etc., ainsi que des informations professionnelles comme le type de travail. Elle prend également en compte le mode de vie de l'utilisateur, en s'intéressant à son alimentation, son sommeil et sa consommation éventuelle de substances comme le tabac ou l'alcool.

La seconde partie de l'interface est consacrée aux indicateurs de santé physique. Elle affiche la taille, le poids et l'IMC de l'utilisateur, tout en fournissant une interprétation automatique de ces valeurs. Des informations supplémentaires comme la fréquence d'activité physique hebdomadaire et la fréquence cardiaque sont également prises en compte et évaluées. L'interface est dotée de flèches de navigation permettant à l'utilisateur de consulter d'autres volets de son bilan.

Objectif :

L'objectif principal de cette interface est d'offrir à l'utilisateur une vision globale, claire et structurée de son état de santé. Pour cela, elle ne se limite pas aux seuls paramètres médicaux, mais prend également en compte les aspects personnels, professionnels et liés au mode de vie. Cela permet d'obtenir une évaluation plus réaliste et personnalisée. En intégrant à la fois les données biologiques (comme l'IMC ou la fréquence cardiaque) et les habitudes de vie (activité physique, sommeil, stress, alimentation).

VII. DASHBOARD CLIENT

L'utilisateur aura la possibilité de consulter mon Dashboard et mon bilan, afin de suivre sa progression et son état de santé de façon claire et motivante

Objectif : Créer une interface fluide, visuellement claire et motivante pour permettre à l'utilisateur de

- comprendre sa forme physique actuelle,
- visualiser ses progrès dans le temps,
- et être motivé à continuer son programme.

Description

Nom de l'utilisateur et message de bienvenue personnalisé : Lors de la connexion, le nom de l'utilisateur est affiché en haut de la page ou de l'écran d'accueil. Un message de bienvenue

personnalisé apparaît à côté du nom, comme par exemple : "Bienvenue, [Nom de l'utilisateur] !" Cela crée une expérience utilisateur chaleureuse et personnalisée.

Tableau de progression annuelle avec des barres colorées : Le tableau de progression annuelle est conçu pour être facilement lisible, avec des barres colorées représentant l'évolution au fil des mois. Chaque barre correspond à une période donnée, et sa couleur peut varier pour indiquer des aspects différents (par exemple, une couleur spécifique pour chaque type de progression ou objectif atteint). La légende permet de comprendre à quoi chaque couleur fait référence. Les utilisateurs peuvent rapidement voir où ils en sont dans leurs objectifs annuels.

Graphique de programme d'entraînement selon les données du coach : Le graphique d'entraînement est un visuel clair où chaque type d'entraînement est représenté par une couleur spécifique. La longueur des barres indique la durée de l'activité, et ces barres sont organisées par semaine. Le coach entre les données (types d'entraînements, durée, fréquence), et ces informations se traduisent automatiquement par des représentations visuelles faciles à interpréter pour l'utilisateur. Cela aide l'utilisateur à comprendre son programme d'entraînement et à suivre ses progrès sur une base hebdomadaire.

Camembert de répartition de masse corporelle (statique) : Un graphique en camembert (ou diagramme circulaire) est utilisé pour afficher la répartition de la masse corporelle, incluant des segments comme la masse grasse, la masse musculaire, l'eau corporelle, etc. Ces segments sont colorés de manière distincte pour offrir une vision claire de la composition corporelle de l'utilisateur. Ce graphique reste statique, offrant une vue d'ensemble de l'état physique actuel.

Données de bilan visibles (taille, poids, IMC...) avec interprétation automatique : Les données importantes liées à la santé, comme la taille, le poids, et l'IMC (Indice de Masse Corporelle), sont affichées de manière claire et concise. À côté de ces chiffres, une interprétation automatique est générée, expliquant brièvement ce que ces mesures signifient pour la santé de l'utilisateur (par exemple, si l'IMC indique un poids normal, en surpoids ou insuffisance pondérale). Cette interprétation permet à l'utilisateur de mieux comprendre ses statistiques.

Bouton "Mon Bilan" visible et mène à une vue détaillée : Le bouton "Mon Bilan" est bien visible sur l'interface, probablement en haut ou dans un emplacement bien défini. Lorsqu'il est cliqué, il dirige l'utilisateur vers une page ou une vue détaillée de son bilan de santé et de progression, comprenant toutes les données importantes, graphiques et autres informations qu'il souhaite consulter pour suivre ses progrès en profondeur.

Éléments de navigation (flèches, menu hamburger) : Les éléments de navigation doivent être intuitifs et facilement accessibles. Les flèches permettent de naviguer entre les différentes sections ou pages de l'application, tandis que le menu hamburger (souvent représenté par trois lignes empilées) offre une navigation rapide vers d'autres sections du site ou de l'application. Ces éléments doivent être visibles et compréhensibles pour l'utilisateur, assurant une expérience fluide et simple.

VIII. RGPD

Cette section de l'application est dédiée à l'affichage des termes et conditions d'utilisation. Elle permet aux utilisateurs de consulter les règles, obligations et droits relatifs à l'utilisation du service. L'interface est conçue pour offrir une lecture fluide et intuitive, garantissant un accès rapide et simplifié à ces informations essentielles.

Objectif :

D'assurer la transparence et la conformité légale en informant clairement les utilisateurs des conditions d'utilisation du service. Elle vise à garantir une expérience utilisateur optimale en facilitant la consultation des termes et conditions, tout en intégrant une navigation intuitive et un design ergonomique adapté aux appareils mobiles.

Description :

L'affichage des termes et conditions sur l'application est conçu pour offrir une lecture fluide et intuitive. Le texte est présenté en continu sur une page dédiée avec un défilement vertical, permettant aux utilisateurs de parcourir facilement les informations. Un titre clair et visible introduit la section, suivi d'un contenu structuré en paragraphes lisibles. Un bouton de retour, positionné en bas à gauche, permet de revenir à la page précédente, tandis qu'un menu hamburger en haut à droite offre un accès rapide aux autres sections de l'application.

IX. AXE D'AMELIORATION-VERSION 2 EDRE PULSE

- L'application intégrera une messagerie instantanée permettant à l'utilisateur d'échanger directement avec un conseiller ou un interlocuteur au sein de la plateforme.
- Des notifications pourront être envoyées pour rappeler à l'utilisateur certaines actions à effectuer (rendez-vous, refaire son bilan etc.).
- L'application sera compatible avec une balance connectée, permettant une synchronisation automatique des données.
- L'utilisateur pourra télécharger son bilan personnel au format PDF, incluant ses données.
- Une intelligence artificielle sera intégrée afin de proposer des recommandations personnalisées, plus précises et adaptées au profil de chaque utilisateur.
- L'application permettra à l'utilisateur de réaliser et conserver plusieurs bilans

CONCLUSION

L'application Erdre Pulse représente une réponse innovante aux besoins croissants de suivi et d'amélioration de la condition physique. En combinant des tests physiques, une analyse intelligente des résultats et un accompagnement personnalisé, elle permet aux utilisateurs de mieux comprendre leur état de forme et de prendre des mesures adaptées pour l'améliorer.

Avec des évolutions futures possibles, telles que l'intégration d'objets connectés et l'ajout d'un suivi par des coaches, Erdre Pulse ambitionne de devenir un outil incontournable pour tous ceux qui souhaitent optimiser leur santé et leur bien-être au quotidien.