

19 DÉCEMBRE 2021

MERLAUD THOMAS
CIR1

RAPPORT DE PROJET

TCP
COACHING SPORTIF ET NUTRITIONNEL

JUNIA ISEN

SOMMAIRE

Introduction	2
Répartition des tâches	3
Arborescence du site	4
Contenu des pages	5
Difficultés rencontrées	11
Conclusion	12

INTRODUCTION

THÉMATIQUE ABORDÉE


Pratiquant la musculation depuis plusieurs années, j'ai longtemps cherché réponse à mes questions sur des forums, YouTube, ou même directement avec des coachs sportifs. Ces méthodes sont efficaces mais restent laborieuses du fait qu'elles nécessitent beaucoup de temps de recherche pour de simples informations. La thématique du projet a alors été une évidence pour moi : répondre à la demande d'informations en regroupant les points clés sur une même plateforme tout en restant accessible et qualitatif. TCP, acronyme de Thomas Coaching Pro est le site web répondant à cette demande. En effet, il vous est possible de déterminer vos objectifs physique et d'obtenir les clés pour les atteindre. Tous les points nécessaires à votre évolution physique sont abordés : objectif visé, nutrition, compléments alimentaires et programmes. Chaque page est l'un des piliers du progrès en musculation. TCP est le site regroupant le nécessaire pour évoluer tout en restant concis et complet.

RÉPARTITION DES TÂCHES

LE CHOIX DU MONÔME

Pour la réalisation de ce site web, j'ai fait le choix du monôme. Les binômes ou trinômes étant au complet lors de la répartition des groupes et la personne restant étant désireuse de travailler seule, j'ai donc dû faire le choix du monôme. Ce choix n'a pas été réellement difficile à porter et j'ai pu en tirer des leçons intéressantes. En effet, la rigueur avec soi-même ainsi que la gestion du temps personnel sont primordiaux pour avancer. Enfin, j'ai pu tirer un parallélisme avec le sport : il ne s'agit pas de motivation mais de discipline.

ARBORESCENCE DU SITE

La figure 1 ci-dessous présente l'arborescence de Thomas Coaching Pro. Je vous recommande de lire le descriptif de chaque page ainsi que la relation avec les autres pages qui vous est accessible sur la version en ligne de l'organigramme à l'adresse : <https://isen.slickplan.com/zzyephss> . Il vous suffit de cliquer sur le logo  pour y avoir accès.

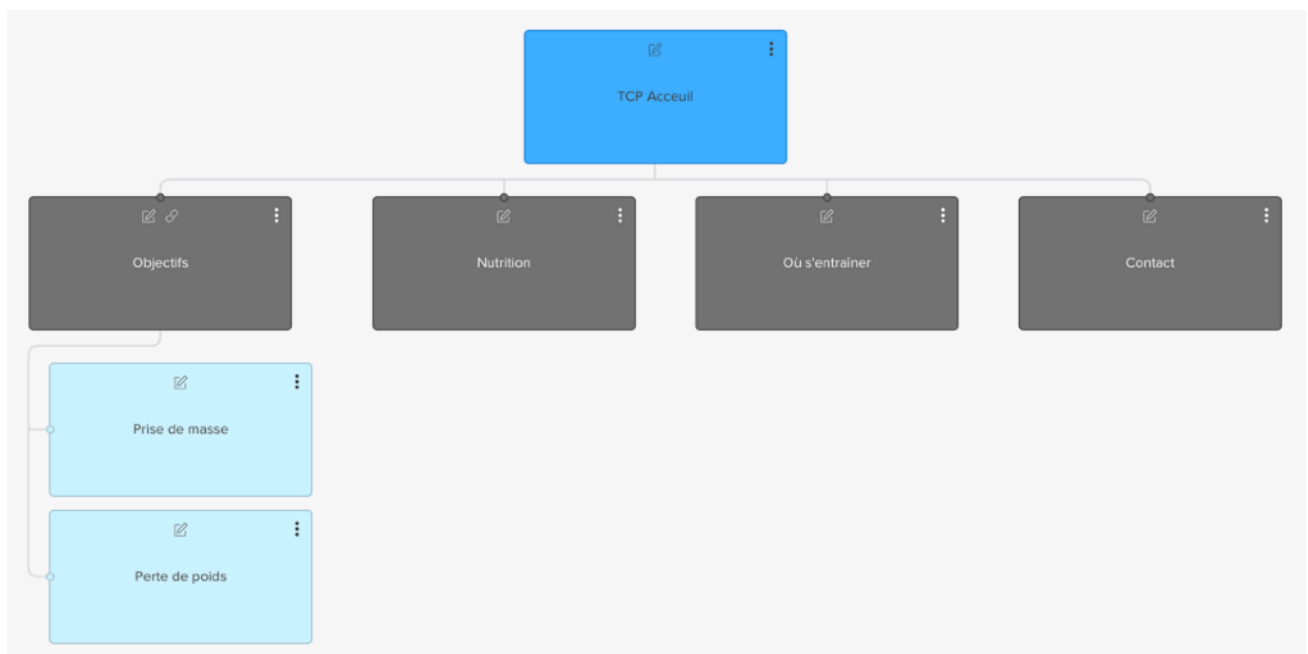


Figure 1

CONTENU DES PAGES

UNE FORME SIMILAIRE

La forme de chaque page reste relativement similaire. Nous retrouvons le même haut de page et le même bas de page pour chaque page. Pour la disposition du contenu, j'ai décidé d'utiliser une alternation entre descriptif sous forme de texte et image associée à ce dernier.

LE HAUT DE PAGE

Dans le haut de page, nous retrouvons d'abord le nom du site. Il s'agit d'un lien cliquable permettant de retourner à la page d'accueil (index.html). Nous retrouvons ensuite la barre de navigation permettant de naviguer entre les différentes pages. Enfin pour une question de dynamisme, une image d'arrière plan est présente dans ce dernier et défile en même temps que l'utilisateur scroll la page.

CODE HTML ASSOCIÉ

```
</head>
<body>
  <nav>
    <h1><a href="index.html">Thomas Coaching Pro</a></h1>
    <div class="menu">
      <a href="objectifs.html">Objectifs</a>
      <a href="nutrition.html">Nutrition</a>
      <a href="carte.html">Où s'entraîner ?</a>
      <a href="contact.html">Contact</a>
    </div>
  </nav>

  <header>
    
    <h3>Bienvenue sur Thomas Coaching Pro</h3>
    <h4>Trouvez le programme sportif et nutritionnel adapté à votre
morphologie.</h4>
  </header>
```

LE BAS DE PAGE

Dans le base de page, nous retrouvons le logo de différents réseaux sociaux comme Facebook, Twitter ou encore Instagram. Ces logos sont assortis à la couleur phare du site web qui est le orange pour plus d'esthétisme. Une phrase d'accroche est présente pour renforcer l'aspect chaleureux du site : « Suivez-moi sur les réseaux sociaux ».

CODE HTML ASSOCIÉ

```
<footer>
  <h2>Suivez-moi sur les réseaux sociaux</h2>
  <div class="content">

    <i class='footer bx bxl-facebook-circle' ></i>
    <i class='footer bx bxl-twitter' ></i>
    <i class='footer bx bxl-instagram-alt' ></i>
  </div>
</footer>
```

LIGNE DE CODE PERMETTANT D'UTILISER LES LOGOS

```
<link rel="stylesheet" href="../img/boxicons/css/boxicons.min.css">
```

LA FORME DU CONTENU

Comme expliqué précédemment, j'ai décidé d'utiliser une alternation entre descriptif sous forme de texte et image associée à ce dernier pour le contenu relatif aux informations. Pour ce faire, j'ai dans un premier temps regroupé mes images et mon contenu dans des classes différentes puis grâce au CSS, j'ai pu les disposer comme bon me semblait grâce aux Flex Box. Ci-dessous un exemple de la page « Nutrition » pour visualiser les différentes classes ainsi que les propriétés CSS associées.

CODE HTML ASSOCIÉ

```
<div class="nutrition">
  <div class="whey">
    <div class="left">
      </div>
    <div class="right">
      <h1>La whey</h1>
      <p>
        La whey est intéressante pour son pouvoir anabolisant au
niveau musculaire. [...]
      </p>
    </div>
  </div>

  <div class="crea">
    <div class="left">
      </div>
    <div class="right">
      <h1>La créatine</h1>
      <p>
        La créatine est surtout utilisée pour booster les
performances et la force des athlètes. [...]
      </p>
    </div>
  </div>
</div>
```

Ici, la classe « whey » regroupe la partie associée à la protéine de whey. La classe « left » est associée à l'image illustrant cette protéine et la classe « right » est associée à la description de cette dernière

CODE CSS ASSOCIÉ

```
.nutrition{
  margin-top: 70px;
  display: flex;
  flex-direction: column;
  align-items: center;
}

.nutrition .whey{
  display: flex;
  flex-wrap: wrap;
  justify-content: center;
  margin-bottom: 20px;
}

.nutrition .whey .left img{
  max-width: 200px;
  height: auto;
  flex: 0 0 25%;
  margin-right: 30px;
}

.nutrition .whey .right{
  flex: 0 0 70%;
  border: 3px solid white;
  color: white;
  padding: 15px;
  background-color: rgb(36, 35, 35);
}
```

Nous pouvons ici observer l'utilité des Flex Box ainsi que leur propriétés associées à la répartition de notre contenu sur la page. Par exemple grâce à la propriété « flex », la description de la protéine whey prendra ici 70% de notre page et l'image de la protéine couvrira 25%.

```
.nutrition .whey .right{
  flex: 0 0 70%;
}

.nutrition .whey .left img{
  max-width: 200px;
  height: auto;
  flex: 0 0 25%;
}
```

UNE FORME QUI DIFFÈRE

LE FORMULAIRE DE CONTACT

La première page différant dans la forme est la page « Contact ». En effet, j'ai décidé d'opter pour l'utilisation de Grid. A la différence des Flex box, il n'est plus question ici d'axe principal et d'axe secondaire. Avec le modèle des grilles, les deux axes peuvent être manipulés de la même façon et vont être définis par un axe de bloc s'apparentant aux colonnes et un axe en ligne s'apparentant aux rangées. Chaque champ est associé au contenant principal : le container.

CODE HTML ASSOCIÉ

```
<div class="container">
  <div class="contact-box">
    <div class="left"></div>
    <div class="right">
      <h2>Contactez-moi</h2>
      <input type="text" class="field" placeholder="Votre
nom">
      <input type="text" class="field" placeholder="Votre
mail">
      <input type="text" class="field" placeholder="Votre
numéro">
      <textarea placeholder="Message" class="field"></
textarea>
      <button class="bouton">Envoyer</button>
    </div>
  </div>
</div>
```

CODE CSS ASSOCIÉ

```
.contact-box{
  max-width: 850px;
  display: grid;
  grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
  justify-content: center;
  align-items: center;
  text-align: center;
  background-color: #fff;
  box-shadow: 0px 0px 19px 5px rgba(0,0,0,0.19);
}
```

Grâce aux Grids, les éléments sont répartis selon des fractions de la page grâce à la propriété ci-dessous :

```
grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
```

LES PAGES LIÉES AUX OBJECTIFS

J'ai choisi l'utilisation de tableaux pour organiser le contenu des pages « Sèche » et « Prise de masse ». Voulant simplement donner le nom des exercices, la quantité d'exécution ainsi que le temps de récupération, le choix de tableaux me semblait le plus adapté. Le contenu est donc regroupé d'une façon relative aux tableaux : lignes et colonnes. Les balises <th> correspondant aux colonnes, <tr> aux lignes et <td> aux cellules.

CODE HTML ASSOCIÉ

```
<th>Séries</th>
<th>Répétitions</th>
<th>Récupération</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Rowing à 1 bras</td>
<td>5</td>
<td>10</td>
<td>1 min</td>
</tr>
```

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

La principale difficulté lors de la réalisation de ce projet a été d'obtenir l'affichage souhaité d'un point de vue répartition des éléments. En effet, la répartition des éléments a souvent été laborieuse avant d'obtenir le résultat souhaité. Que ce soit pour l'utilisation des Flex Box ou encore des Grids, il m'a été difficile de réellement comprendre comment agissait chaque propriété pour obtenir l'affichage souhaité. Finalement, l'outil qui m'a été le plus utile a été l'inspecteur d'élément de Google Chrome pour réellement comprendre quelle place occupait chaque élément dans la page. Enfin, la répartition des boutons « Sèche » et « Prise de masse » de la page « Objectifs » a été un problème conséquent. En effet, il m'a été difficile de pouvoir les centrer comme voulu ainsi que de les avoir l'un en dessous de l'autre avec un espacement correct pour l'affichage sur mobile.

CONCLUSION

Pour conclure, la réalisation de ce site web à été un projet extrêmement enrichissant et constructif. En effet, c'est grâce aux difficultés rencontrées que j'ai réellement saisi la différence entre l'aspect théorique vu dans les TDs pour lesquels je n'ai jamais été confronté à de réelles difficultés et l'aspect pratique à travers la réalisation de TCP. Par ailleurs, la contrainte du monôme à été une expérience intéressante puisque comme expliqué, nous sommes contraints d'être honnête avec nous même et d'appliquer une discipline continue durant la réalisation. Enfin, la réalisation de ce site m'a permis d'associer travail et passion et ainsi de mobiliser mes compétences pratiques et théorique pour le développement Web mais également théoriques dans le domaine de la musculation. J'ai pu regrouper ces connaissances et en approfondir certaines notamment dans le domaine des compléments alimentaires, ce qui a été extrêmement enrichissant.