

generation_entrainements.md

1. Prérequis (données issues du profil utilisateur)

(valeur par défaut)

récupérer depuis profil_utilisateur :

- niveau_sportif : "débutant", "intermédiaire", "avancé"
 - objectif_principal : "perte de poids", "prise de masse", "mobilité", "réduction du stress", "performance", "gain de force", "gain de puissance", "gain d'explosivité", "santé globale"
 - matériel_disponible : "aucun", "élastiques", "poids libres", "machines guidées", "matériel complet" - nombre_de_sessions_par_semaine : [1;6] (2)
 - durée_moyenne_par_session : 20, 30, 45, 60, 90 (en minutes)
 - pathologies_connues : "cardio-vasculaires", "articulaires", "hormonales", "respiratoires", "digestives", "neurologiques", "autres", "rien"
 - limitations_physiques_actuelles : (ex : "douleur genou", "hernie", "épaule limitée", "rien")
 - exercices_refusés_ou_interdits : (ex : "sauts", "au sol", "postures inversées", "cardio", "autre", "rien")
 - ambiance_recherchée : "calme", "dynamique", "peu importe"
 - jours_préférés_pour_sentrainer : ["lundi", "mardi", ..., "dimanche"]
 - moments_de_la_journée_préférés : "matin", "midi", "fin de journée", "soirée", "peu importe"
 - style_de_communication_préféré : "encouragements doux", "challengeant", "technique", "empathique", "neutre"
 - relation_au_coach_attendue : "complice", "challengeant", "pédagogue", "discret"
 - rythme_global_préféré : "calme", "modéré", "dynamique"
 - planning : "fixe", "variable", "selon les semaines"
 - intensité_objectif : "légère reprise", "modérée régulière", "intense + rapide"
 - motivation_actuelle : [1;10] (5)
 - sensibilité_émotionnelle : (ex : "fatigue chronique", "stress élevé", "rien")
 - troubles_psychologiques_connus : (ex : "anxiété", "burn-out", "TDAH", "phobie sociale", "hypersensibilité", "autre", "rien")
 - préférence_sociale : "solo", "en groupe", "peu importe"
 - acceptation_des_variations : "oui", "non", "cela dépend de ma semaine"
- poidss -> limites obésité

2. Structuration temporelle du programme (écroissance long terme)

Une fois les données en main, on construit un plan progressif sur la durée, même en MVP statique.

a) Durée totale cible : macro-cycles

- Par défaut : 1 an
- Alternative : entre [6 mois-1an]

But : définir l'horizon de progression pour répartir les cycles

b) Découpage en méso-cycles

- Chaque méso-cycle dure 2 à 3 mois
- Nombre total : 3 prolongeable en 4 selon la durée du programme
- Fonction : chaque macrocycle cible un objectif évolutif ou une compétence dominante

Répartition :

6/7 mois -> 3 cycles de 2 mois ;

8 mois -> 4 cycles de 2 mois ;

9 mois -> 3 cycles de 3 mois ;

10/11 mois -> 4 macro cycles de 2 mois et demi ;

12 mois -> 4 cycles de 3 mois ;

sous onglet macro

c) Surdécoupage en micro-cycles

- Un micro-cycles = 2 à 3 semaines
 - Permet de varier l'entraînement, les exercices et les formats tout en gardant la cohérence du macrocycle
 - Évite la lassitude, favorise la progression
-
- Nom du micro-cycle : (ex. “*Progression technique & prise en main*”)
 - Durée : 2 à 3 semaines
 - Focus :

- Mouvements : (ex. *polyarticulaires / mobilité / cardio HIIT*)
Format : (ex. *circuits / split haut-bas / full body / tempo / AMRAP...*)
 - Charge : (ex. *modérée / progressive / en montée*)
 - Objectif du cycle : (ex. *consolider les bases techniques, augmenter l'intensité, stimuler un nouveau seuil, tester une variation de format, introduire un nouveau tempo...*)
-

July
17

3. Répartition des séances dans la semaine

Coach Mike doit ensuite planifier :

- **Combien de séances par semaine** l'utilisateur peut faire (1, 2, 3, 4 ou +) (**3 défaut**)
- En fonction du volume, il détermine :
 - **Le split** (full body, haut/bas, cardio, mobilité...)
 - **La répartition équilibrée** pour chaque micro-cycle
 - **Le temps par séance** (environ : 30 min ; 45 min ; 1h selon le niveau) (**par défaut selon le niveau**)

Exemples :

- 1 séance : full body complet : séance dense multi-objectifs
- 2 séances : full body/cardio : Alternance effort global / récupération active (ou full body/cardio *2)
- 3 séances : haut + bas + cardio/full body : split modéré avec variété
- 4 séances : haut + bas + full body/cardio + full body/core : approche structurée avec équilibre
- 5-6 séances : split complet avec spécifique bras : intensification progressive + logique de rotation

-mobilité à chaque séance (échauffement)

-doubler haut/bas pour de la prise musculaire/gain de force à partir de 3 séances

(intégrer le cardio dans les séances, plus efficace pour perdre du poids)

Le coach veille à :

- Varier les blocs et formats d'une semaine à l'autre (séances ludiques / techniques / cardio / récupération active)
 - Maintenir une cohérence de charge (volume × intensité × récup)
 - Éviter 2 séances intenses consécutives
-

4. Construction des séances (blocs pédagogiques)

Chaque séance est composée de **blocs modulaires**. Leur contenu dépend du **niveau** de l'utilisateur :

Blocs typiques :

- Introduction mentale (focus, intention du jour)
- Échauffement général (cardio, mobilité articulaire)
Activation spécifique (gainage, pré-fatigue, échauffement technique...)
- Corps de séance (3 à 6 exercices selon le niveau)
- Retour au calme (respiration, étirements, automassages)
- Message de clôture (motivation, teaser prochaine séance)

Pour chaque niveau (débutant → avancé), on adapte :

- **Le nombre de blocs**
- **La durée de la séance**
- **Le type de format** (circuit, superset, AMRAP, tempo, etc.)
- **Le niveau de consignes** (plus ou moins détaillées)

-prendre en compte le retour sur l'échelle de fatigue et l'appréciation pour les futures séances

5. Choix des exercices (selon objectif)

Chaque format de travail (/objectif) amène un **focus spécifique** :

macro to micro (dans les exos)
jouer sur l'angulation, le matériel

haut : pectoraux, deltoïdes, muscles du dos (trapèzes, grand dorsal, rhomboïde,...)

bras : biceps, triceps, brachial antérieur

bas : quadriceps, ischio, mollets, adducteurs/abducteurs, fessiers

core : transverses, grand droit abdomen, obliques, lombaires

Perte de poids : full body + cardio, récupération réduite (exos polyarticulaires : traction, squat, dips...)

Prise de masse : hypertrophie, tempo lent, charges progressives

Mobilité/souplesse : mouvements amples, fluides, étirements dynamiques/statique

Réduction du stress : lenteur, respiration, ambiance calme

Performance : puissance, technique, exercices avancés

Santé globale : variété équilibrée, mouvements fonctionnels

6. Adaptation au matériel MVP2

Selon le matériel, on ajuste automatiquement :

- **Poids du corps seul** : focus bodyweight, adaptations simplifiées
 - **Élastiques** : résistance modulable, travail en contrôle
 - **Poids libres** : exos en charge, tempo lent
 - **Matériel complet** : variété maximale, splits, formats riches
-

7. Format de sortie MVP

En MVP0, Coach Mike génère un **texte simple** pour chaque séance :

- Un titre (ex: “Séance 2 – Haut du corps & cardio”)
 - Une intro adaptée au profil (motivation ou focus)
 - La liste des exos pour l'échauffement (nom + durée)
 - Les exos principaux (nom + reps/séries + consigne simple dont critères posture et conseils sécurité)
 - Le retour au calme (étirements, respiration guidée)
 - Une phrase de clôture personnalisée
-

8. Profils d'exemples (tests)

Exemples à tester dans le fichier :

- Intermédiaire / Perte de poids / 3 séances / aucun matériel
- Avancé / Prise de masse / 4 séances / poids libres
- Débutant / Remise en forme / 2 séances / aucun matériel

..

si:

exercice = X

et variante_demandée = True

alors:

vérifier:

- mouvement de base réalisé sans compensation
- douleur = aucune
- muscles cibles activés (ex : via capteur / feedback / question IA)
- sécurité respectée

sinon:

- refuser la variante
- proposer feedback



GROUPE 1 – Priorité maximale

Objectifs physiques

- Perte de poids (sèche, recomposition corporelle)
- Prise de muscle (volume, hypertrophie ciblée)
- Tonicité générale & raffermissement

Forme & performance

- HIIT / Metabolic conditioning (Tabata, EMOM, AMRAP)
- Mobilité active & passive
- Endurance cardiovasculaire (running, vélo, rameur)



Bien-être & mental

- Gestion du stress & anxiété
- Motivation & engagement
- Retour d'énergie (anti-fatigue, anti-brouillard mental)



Nutrition / métabolisme

- Rééquilibrage alimentaire + activité douce



Hybrides / holistiques

- Santé globale débutant (routine simple, multisphères)
- Entretien général long terme
- Reprise après période d'inactivité prolongée
- Routine bien-être quotidienne (matin ou soir)



GROUPE 2 – Moyenne priorité



Objectifs physiques

- Gain de force

- Renforcement post-blessure
- Préparation physique générale

Forme & performance

- Endurance musculaire
- Flexibilité & souplesse

Bien-être & mental

- Sommeil réparateur
- Routine du matin / routine du soir
- Équilibre vie pro/perso
- Santé hormonale femme

Nutrition / métabolisme

- Reprise post-convalescence / COVID
- Maintien du poids post-régime
- Préparation événement
- Nomade / sans matériel / déplacement pro

GROUPE 3 – Faible priorité ou cas spécifiques

Objectifs physiques

- Prévention des blessures
- Recomposition corporelle (trop technique en MVP0)

Forme & performance

- Coordination / équilibre / proprioception
- Explosivité (sprint, pliométrie)
- Vitesse et agilité (sports spécifiques)

Bien-être & mental

- Journaling & introspection guidée
- Reconquête de soi (post rupture, choc émotionnel)

Nutrition / métabolisme

- Relance métabolique
- Prévention diabète / glycémie stable
- Amélioration digestion
- Santé hormonale (version approfondie)
- Anti-inflammatoire
- Accompagnement immunitaire

Hybrides / holistiques

- Reprise post-burnout (besoin d'approche mentale + physique guidée)

