



# GYMRANK

Fait par William et Monsif

## **Analyse et Conception,**

Le plus dur au gym, ce n'est pas l'exercice... c'est **tenir la routine**.

Manque de structure, pas de feedback immédiat, et zéro reconnaissance des efforts : la motivation chute. **GymRank** est une app de **plan d'entraînement** avec un système de **rangs** (Bronze → Challenger) et de **points** pour récompenser la régularité, le volume d'entraînement et les objectifs atteints. L'utilisateur suit un plan adapté (force, hypertrophie, perte de gras, remise en forme), enregistre ses séries/reps/charges et **grimpe de rang** en maintenant ses streaks

### **1) Problématique,**

- Les gens **abandonnent** faute de structure claire (quoi faire aujourd'hui ? combien de séries ? quand déload ?),.
- Les apps actuelles **journalisent** bien mais **motivent** peu (pas de progression lisible, peu de milestones),.
- La **progression** (surplus de charge, RPE, volume hebdo) est mal comprise → stagnation ou blessure.,
- Manque d'**objectifs concrets** et de **rétroaction** (rangs, badges, challenges) pour entretenir l'engagement.,

### **2) Description de la solution,**

- **Plan intelligent** : choix d'un objectif (force, hypertrophie, perte de gras, cardio mixte) → génération d'un **plan périodé** (blocs/semaine, split, progression),.

- **Séance guidée** : pour chaque séance, l'app affiche **exercices, séries, reps, tempo, repos** + minuteur intégré.,
- **Rangs & Points** : points basés sur **volume, intensité, streak, respect du plan**. Paliers de rangs avec **conditions** (ex. 4 semaines consécutives  $\geq$  80% du plan).,
- **Badges & Challenges** : défis hebdo/mensuels (ex. “5 séances/7j”, “5 000 kg soulevés/semaine”),,
- **Progression visuelle** : courbes de charge 1RM estimée, volume par groupe musculaire, temps sous tension, PRs.,

### **3) Valeur ajoutée,**

- **Motivation mesurable** : un système de **rangs** clair, qui valorise la **constance** autant que la performance.,
- **Guidage concret** : plans **clé-en-main** avec logique de progression et **déload** automatiques.,
- **Friction minimale** : templates de séances, auto-suggestion de la charge prochaine., facile de création profil et entraînement

### **4) Répartition des tâches**

#### UX (Expérience utilisateur)

- Will : Page d'accueil (Home)
- Monsef :page work out
- Monsef: Page des rangs (Rank)
- Will : Page des paramètres (Settings/profil)

#### UI (Interface utilisateur)

- **Monsef** : Design complet de l'application (couleurs, disposition, cohérence visuelle)

### Base de données

- **Will** : Création et gestion de la base de données (tables, relations, intégration avec l'application)

### Rank

- **monsef** : Développement du système de rangs et de progression

### **Éléments non vus en classe**

- **Monsef** : Dark Mode
- **Will** : Création d'un calendrier de performance pour suivre les entraînements / galerie image

**MODULE :**

**WILLIAM :**

**Users : inscription , Connexion**

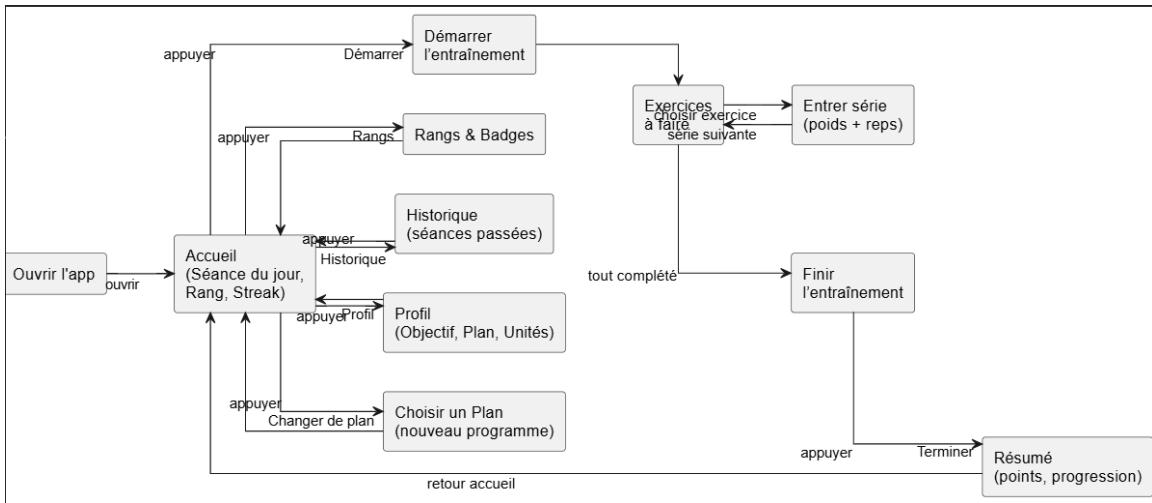
**PR: CRUDL**

**MONSEF:**

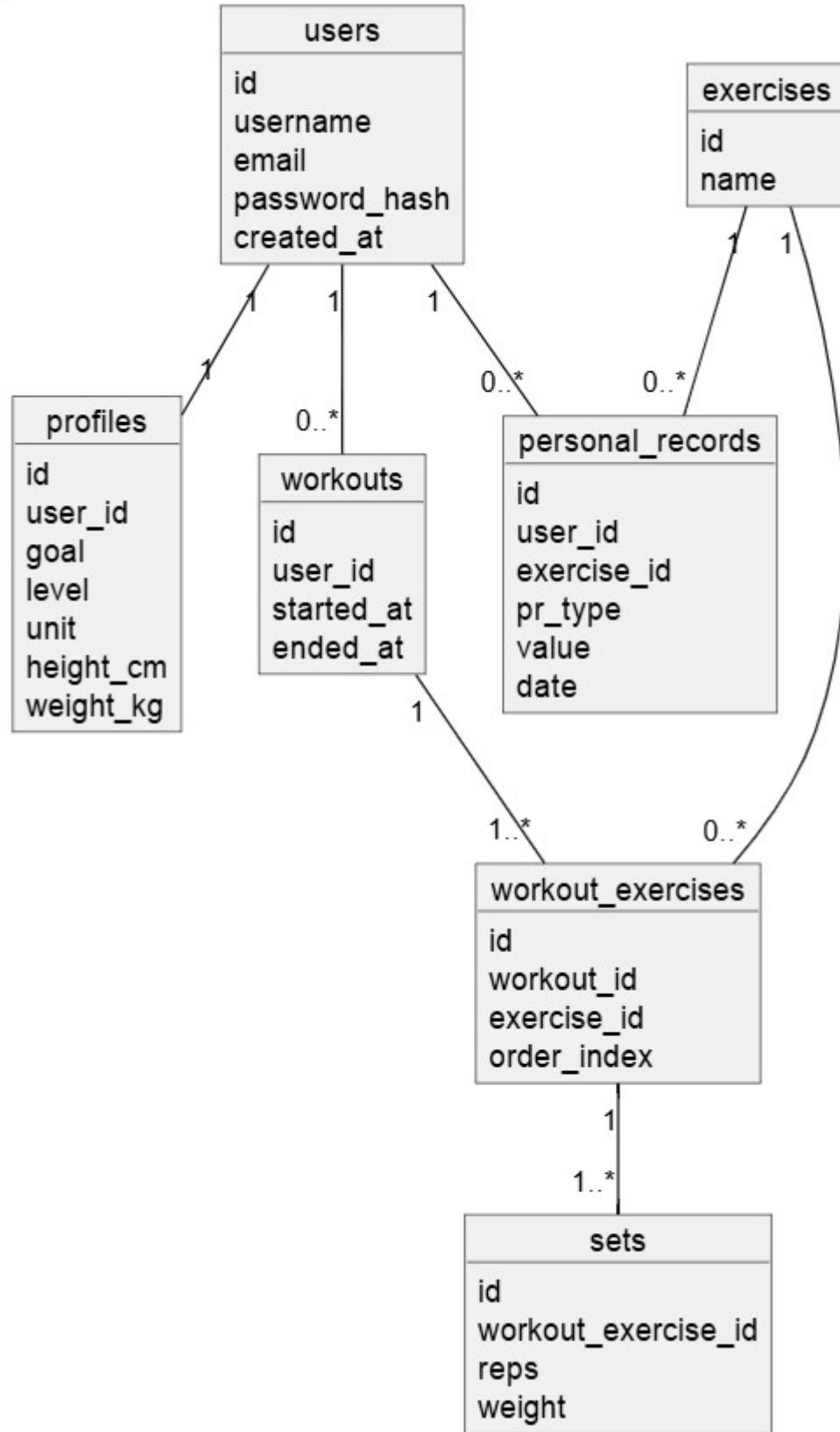
**WORKOUTS : CRUDL**

**SETS : CRUDL**

**5) Storyboard (Résumé)**



# MRD :



## 8 . Procédurier

Home

. Clic sur **Commencer un entraînement : ouverture de la page entraînement**

**Entrainement**

. **choisis le groupe musculaire**

**Statistique**

**.clique sur l'onglet statistiques : ouverture de la page statistiques**

**Profil**

**.clique sur l'onglet profil : ouverture de la page profile**

**.clique sur se connecter : ouverture de la page connexion**

**.clique sur Créer un compte : ouverture de la page créer compte**

**.clique sur mode sombre : activation du mode sombre**

**Identifiant de quelques usagers tests :**

**pewpew @gym.com : hashed123**

**coach@gym.com : hashed789**

## 9. Nomenclature :

Tout ce qui est JS a été fait en camelCase et tout ce qui est BD a été fait en snake\_case

## 10. Queries :

**get-profile :**

```
SELECT id, email, goal, height_cm, sexe  
FROM users  
WHERE id = "?id";
```

**login-user :**

```
SELECT id, email, goal, height_cm, sexe  
FROM users  
WHERE email = "?email"  
AND password = "?password";
```

**signup-user:**

```
INSERT INTO users (email, password , username)  
VALUES ("?email", "?password" , "?username");
```

## 11. DUMP :

**Il faut juste prendre le dump.sql et le mettre dans martha**