



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

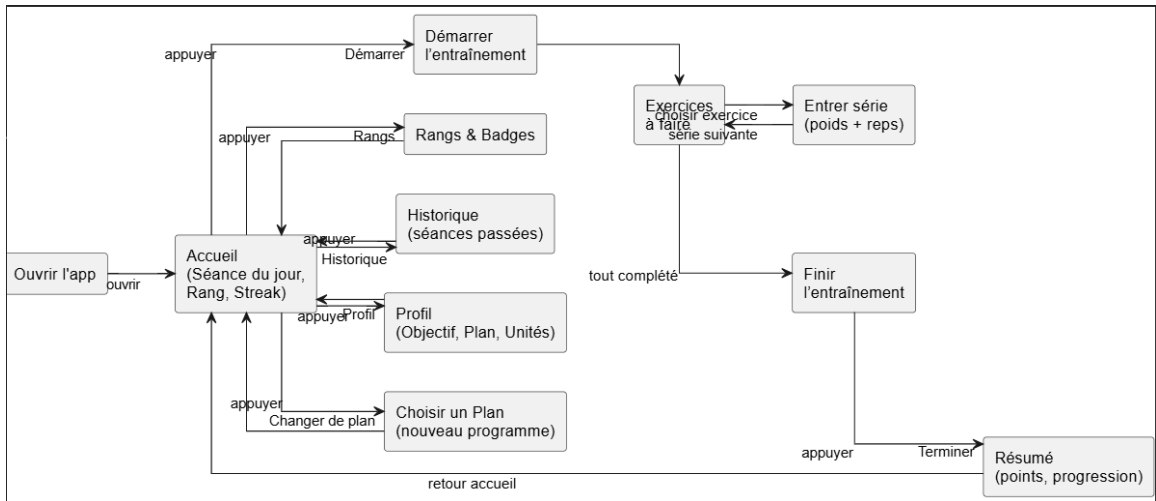
PR: CRUDL

MONSEF:

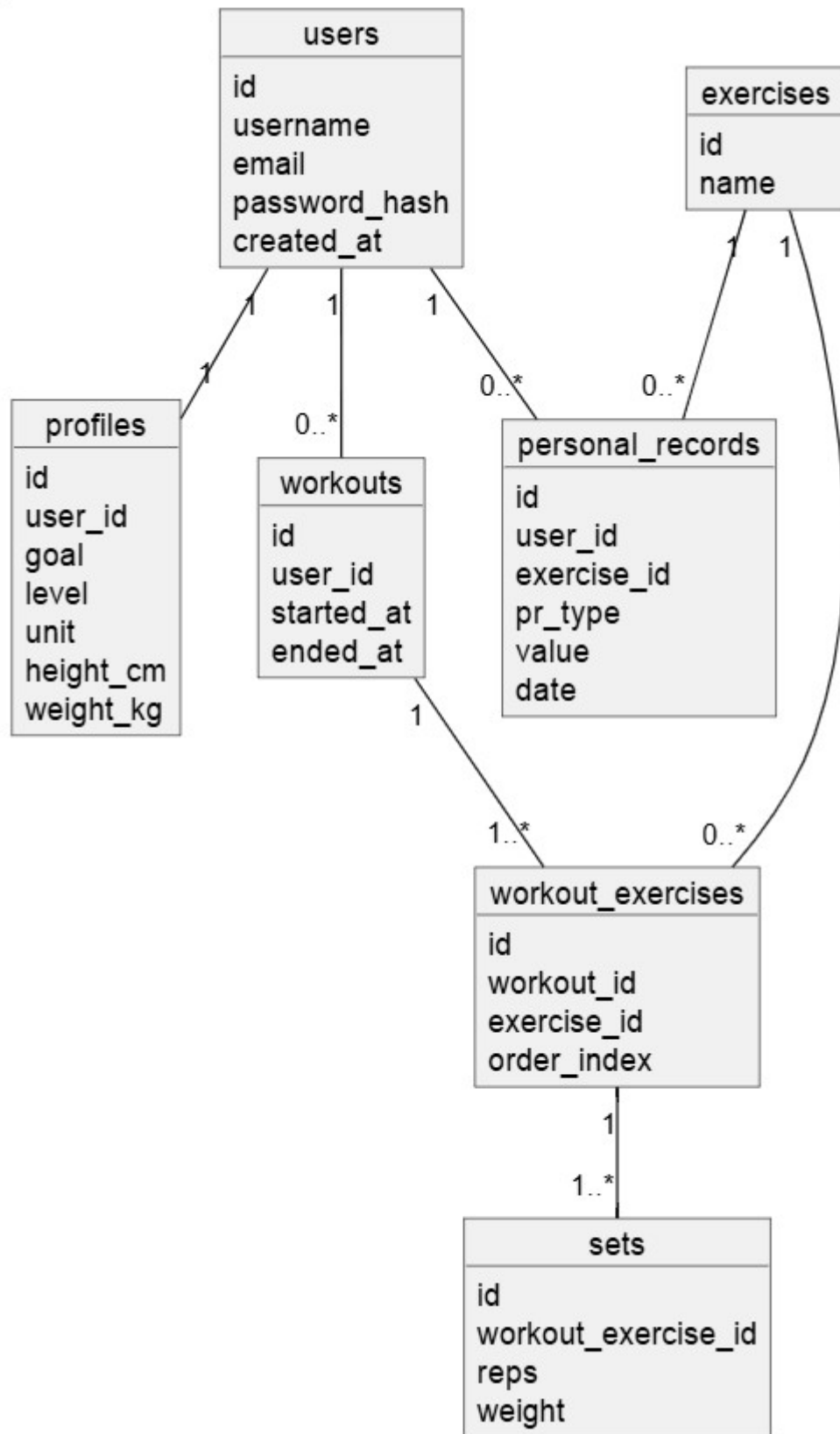
WORKOUTS : CRUDL

SETS : CRUDL

5) Storyboard (Résumé)



MRD :



8 . Procédurier

Home

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

Entraînement

. 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