



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 :

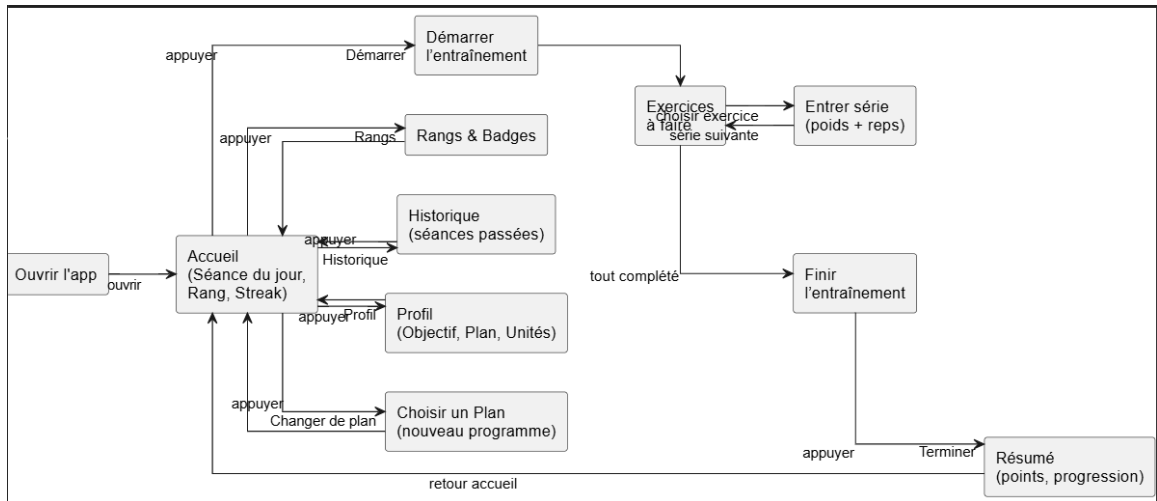
Users : inscription , Connexion

MONSEF:

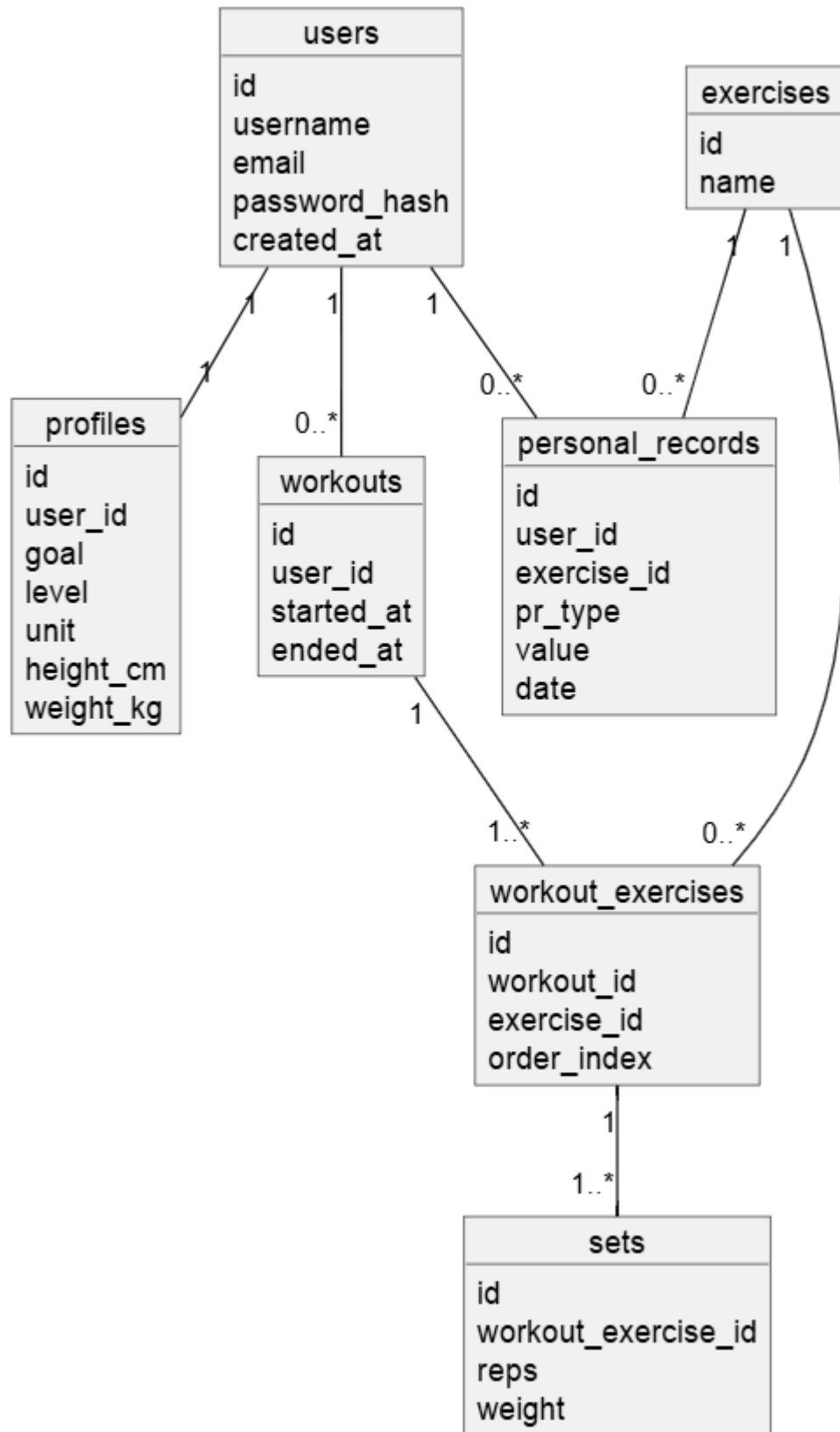
WORKOUTS : CRUDL

SETS : CRUDL

5) Storyboard (Résumé)



MRD :



8 . Procédurier

8.1 Écran Home (Accueil)

Accès

- L'écran Home s'affiche automatiquement au lancement de l'application.
-

8.1.1 Utilisateur non connecté

- Affichage :
 - Bouton **Commencer un entraînement**
 - Bouton **Se connecter**
 - Toute tentative d'accès aux données personnelles redirige vers la connexion.
-

8.1.2 Utilisateur connecté

Informations affichées :

- **Rang global de l'utilisateur**
 - **Prochain entraînement planifié**
 - **Dernières performances**
 - **Points faibles à travailler** (groupes musculaires les moins performants)
-

Actions possibles :

- **Commencer un entraînement**
 - Redirection vers l'écran Entraînement
 - **Actualisation automatique**
 - Les données sont mises à jour après chaque entraînement complété
-

8.2 Écran Entraînement

Accès

- Via Home ou l'onglet Entraînement
-

8.2.1 Consultation des entraînements

- Liste de tous les entraînements enregistrés
 - Pour chaque entraînement :
 - Nom
 - Description
 - Date de dernière exécution
 - Boutons **Modifier** et **Supprimer**
-

8.2.2 Création d'un entraînement

Action : Créer

1. Cliquer sur **Créer un entraînement**
2. Ouverture du formulaire

Champs :

- Nom (obligatoire)
- Description (optionnelle)
- Sélection de **1 à 15 exercices maximum**

Validation :

- Message d'erreur si :
 - Nom vide
 - Plus de 15 exercices sélectionnés

Enregistrement :

- Cliquer sur **Enregistrer**
- Sauvegarde en base
- Retour à la liste

8.2.3 Modification d'un entraînement

Action : Modifier

1. Cliquer sur **Modifier** sur un entraînement existant
2. Chargement du formulaire avec les données existantes

Modifications possibles :

- Nom
- Description
- Liste des exercices (respect du maximum de 15)

Validation :

- Même règles que lors de la création

Sauvegarde :

- Cliquer sur **Enregistrer**
- Mise à jour en base
- Retour à la liste

8.2.4 Suppression d'un entraînement

Action : Supprimer

1. Cliquer sur **Supprimer**
2. Affichage d'une confirmation

Confirmation :

- **Annuler** → aucune action
- **Confirmer** → suppression définitive

Résultat :

- Entraînement retiré de la base
- Liste actualisée automatiquement

8.3 Réalisation d'un entraînement

Démarrage

- Sélectionner un entraînement
- Cliquer sur **Démarrer**

Pendant l'entraînement

- Pour chaque exercice :
 - Saisie du poids
 - Saisie du nombre de répétitions

Fin de l'entraînement

- Cliquer sur **Terminer**
- Les données sont :
 - Sauvegardées
 - Utilisées pour les statistiques
 - Comptabilisées dans les streaks

8.4 Écran Statistiques

Accès

- Onglet **Statistiques**

Données affichées :

- Podium des groupes musculaires
- Rang global de l'utilisateur
- Graphique de répartition de la force

- Graphique des scores par groupe musculaire
-

Mise à jour :

- Les statistiques sont recalculées après chaque entraînement terminé
-

8.5 Écran Profil

Accès

- Onglet **Profil**
-

8.5.1 Utilisateur non connecté

- Boutons :
 - Se connecter
 - Créer un compte
 - Mode sombre
-

8.5.2 Utilisateur connecté

Informations affichées :

- Calendrier d'entraînement
 - Streaks
 - Nombre d'entraînements du mois
 - Derniers entraînements complétés
-

8.5.3 Modification du profil

Action : Modifier le profil

1. Cliquer sur **Modifier le profil**
2. Ouverture du formulaire

Champs modifiables :

- Prénom
- Nom
- Poids
- Taille
- Sexe
- Objectif

Validation :

- Vérification des champs numériques
- Champs obligatoires validés

Sauvegarde :

- Cliquer sur **Enregistrer**
 - Mise à jour en base
 - Retour au profil
-

8.5.4 Annulation des modifications

- Bouton **Annuler**
 - Restauration des valeurs initiales
 - Aucun changement sauvegardé
-

8.5.5 Suppression du compte**Action : Supprimer le compte**

1. Cliquer sur **Supprimer mon compte**
2. Message d'avertissement

Confirmation :

- Annuler → retour au profil

- Confirmer → suppression définitive

Résultat :

- Suppression de :
 - L'utilisateur
 - Ses entraînements
 - Ses statistiques
 - Déconnexion automatique
 - Retour à l'écran de connexion
-

8.6 Authentification

Connexion

- Saisie email + mot de passe
 - Validation serveur
 - Redirection vers Home
-

Déconnexion

- Bouton **Se déconnecter**
 - Suppression de la session
 - Retour à l'écran Home (mode non connecté)
-

Création de compte

- Saisie des informations requises
 - Mot de passe haché
 - Création en base
 - Redirection vers connexion
-

8.7 Comptes de test

Courriel	Mot de passe
----------	--------------

bibo@gmail.com	123456
----------------	--------

kok@test.com	123456
--------------	--------

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 :

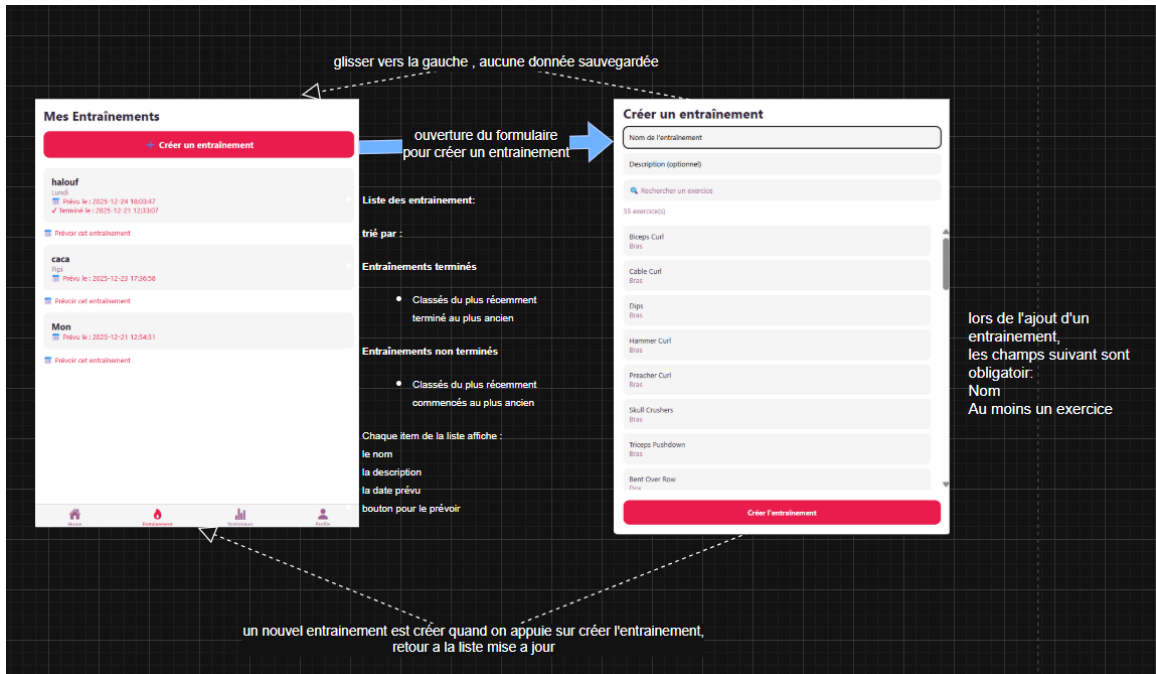
Il faut juste prendre le queries.sql et le mettre dans martha

11. DUMP :

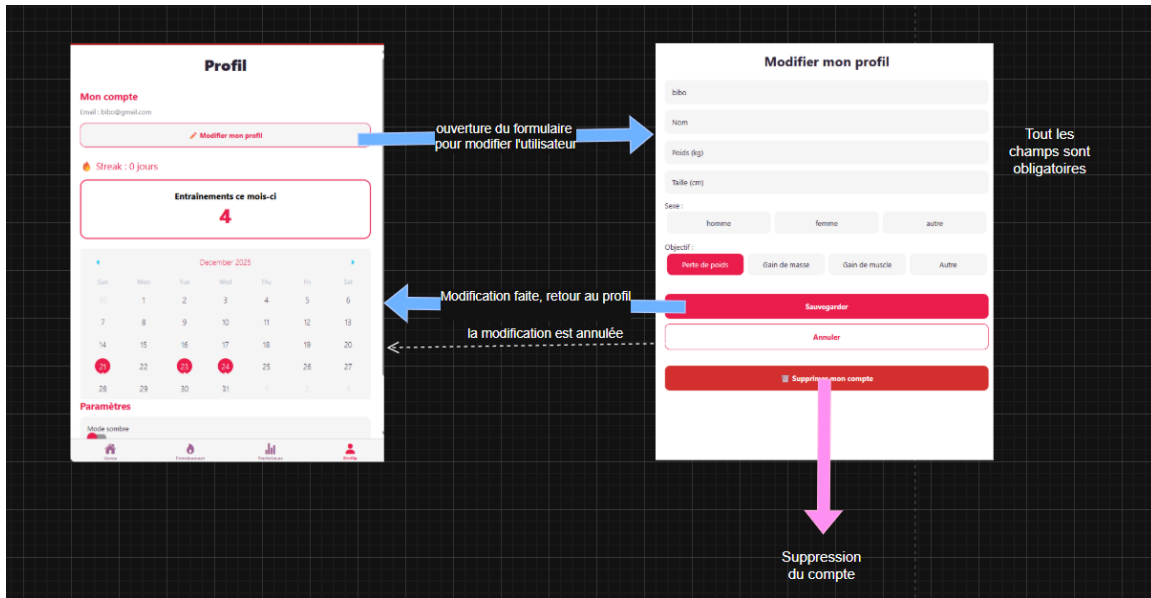
Il faut juste prendre le dump.sql et le mettre dans martha

12. GUIDE D'UTILISATEUR

Créer entraînement :



Modifier profil :



Modifier et Supprimer entraînement :

