

CAHIER DES CHARGES - MOKA

Site web d'accompagnement à la pratique de la callisthénie pour adultes débutants :

KariMagaSthenics

Conception d'un site web structuré, pédagogique et motivant pour accompagner les premiers pas en callisthénie

Commanditaire

Coach Dodo – Coach en callisthénie (Genève)

Mentions légales

Le présent cahier des charges a été rédigé par Mohammad Shabana et Karim Dzajic. Les auteurs sont responsables de l'ensemble des analyses, interprétations et choix de conception présentés dans ce document.

Ce document est destiné au commanditaire du projet, Coach Dodo, dans le cadre d'un travail académique réalisé à l'Université de Genève (Master MALTT).

Toute réutilisation du contenu à des fins autres que pédagogiques doit faire l'objet d'un accord préalable des auteurs.

Déclaration d'usage de l'intelligence artificielle

Conformément aux directives d'intégrité académique de l'Université de Genève, les auteurs déclarent avoir eu recours à un outil d'intelligence artificielle générative (ChatGPT)

uniquement pour :

- l'aide à la structuration du document,
- des reformulations stylistiques,
- la correction orthographique et grammaticale,
- l'amélioration de la clarté rédactionnelle.

L'ensemble des contenus analytiques, des données issues des entretiens utilisateurs, des analyses de concurrence, des résultats de tri de cartes, ainsi que les décisions de conception présentées dans ce cahier des charges reposent exclusivement sur le travail des auteurs et sur les données collectées dans le cadre du projet.

Table des matières

1. Méthodologie	3
2. Objectif stratégique	4
3. Public cible	5
4. Synthèse des entretiens d'analyse de l'activité avec les utilisateurs	5
5. Analyse de la concurrence	8
6. Contenu du site	11
6.1 Cas d'usage, contenus et justification des cartes choisies	11
6.2 Tri de cartes	13
Synthèse de l'analyse du tri des cartes	16
6.3 Architecture de l'information	17
6.4 Au niveau du design	20
7. Bibliographie	21
8. Annexes	21
Annexe A1	21
Annexe A2	26
Annexe A3	30
Annexe B1	36
Annexe B2	41
Annexe B3	47
Annexe C	52

1. Méthodologie

Ce cahier des charges s'appuie sur les travaux réalisés collectivement durant les périodes 1 à 3 du cours et vise à synthétiser l'ensemble des analyses menées afin de cadrer la conception d'un site web "KariMagaSthenics" dédié à la pratique de la callisthénie pour adultes débutants. La démarche adoptée repose sur une approche centrée utilisateur, combinant analyse de la demande, recherche utilisateurs, analyse de l'activité, analyse de la concurrence et structuration progressive des contenus. L'objectif est de fonder les choix de conception sur des données empiriques issues des usages réels, tout en tenant compte de la vision du commanditaire et des contraintes pédagogiques du cours.

La première étape a consisté en une analyse approfondie de la demande du commanditaire, Coach Dodo, coach en callisthénie basé à Genève. Cette analyse a permis de clarifier le contexte du projet, les objectifs stratégiques poursuivis et les intentions initiales en matière de contenus et de positionnement. Elle a mis en évidence une volonté forte de proposer un site structuré, accessible et rassurant pour des adultes débutants, afin de limiter les risques de blessures, de découragement et d'abandon. Cette phase de cadrage a également permis d'identifier des hypothèses initiales concernant les publics cibles et les parcours envisagés, qui ont ensuite été confrontées aux données issues de la recherche utilisateurs.

La seconde étape a porté sur la recherche utilisateurs, à travers la réalisation de deux entretiens semi-directifs basés sur la méthode d'entretien de Lallemand et Gronier (2016). Cela a permis d'obtenir l'analyse de l'activité auprès de pratiquants de callisthénie (cf. annexes A1 et B1). Ces entretiens visaient à comprendre comment les utilisateurs découvrent la discipline, organisent leurs séances, recherchent de l'information, évaluent la fiabilité des contenus en ligne et vivent leur progression. Les entretiens ont été enregistrés avec l'accord des participants, retranscrits puis analysés de manière thématique, en s'appuyant notamment sur les techniques du « pourquoi/comment » (Bisseret et al., 1997) et sur l'identification d'incidents critiques, conformément aux recommandations méthodologiques présentées en cours. Cette analyse a permis de dégager des besoins récurrents, des points de friction et des leviers de motivation, qui ont été formalisés sous la forme d'un persona et d'une carte d'expérience. Ces deux artefacts servent de références centrales pour la définition des contenus et de l'architecture du site présentés dans les sections suivantes. Les éléments autoscopiques ainsi que les enregistrements audio ne sont pas inclus dans le présent document.

La troisième étape a consisté en une analyse de la concurrence, menée à partir de deux sites de référence dans le domaine de la callisthénie, Caliathletics.com et Callisthenies.fr (cf. annexes A2 et B2). Cette analyse visait à identifier les bonnes pratiques existantes en matière de structuration des contenus, de progression par niveaux, de design et de fonctionnalités, ainsi que les limites et problèmes rencontrés par les utilisateurs débutants. Les résultats ont été synthétisés afin d'en extraire des enseignements directement mobilisables pour le projet, notamment en ce qui concerne la nécessité d'une hiérarchisation claire des contenus, l'importance de supports pédagogiques visuels et les risques liés à une surcharge informationnelle ou à une approche trop commerciale.

Dans une quatrième étape, les résultats de l'analyse de l'activité et de l'analyse de la concurrence ont été mobilisés pour définir une première liste de contenus potentiels du site.

Vingt contenus (cf. annexe C) ont été sélectionnés et soumis à une activité de tri de cartes, réalisée lors de quatre passations individuelles auprès de participants débutants en callisthénie (cf. annexes A3 et B3). Le tri de cartes a été mené selon la méthode présentée en cours (Ergolab, 2004), en respectant les phases d'immersion, de regroupement et de labellisation, et en favorisant la verbalisation des participants afin de comprendre leur logique de catégorisation. Les résultats ont été analysés qualitativement, puis synthétisés à l'aide d'une matrice de similarité et d'un dendrogramme, afin d'identifier des regroupements cohérents de contenus et d'orienter la construction de l'architecture de l'information.

Enfin, l'ensemble de ces données a été croisé pour élaborer une proposition d'architecture du site et des orientations de design. L'arborescence proposée s'appuie directement sur les résultats du tri de cartes, tout en intégrant les besoins identifiés dans la carte d'expérience, les attentes du commanditaire et les enseignements issus de la concurrence. Les choix de conception présentés dans ce cahier des charges résultent ainsi d'une triangulation entre données utilisateurs, analyse de l'existant et vision stratégique, dans le but de proposer un site cohérent, structuré et adapté aux usages réels des futurs utilisateurs.

2. Objectif stratégique

Le projet s'inscrit dans le contexte de la pratique croissante de la callisthénie auprès d'adultes débutants, attirés par un sport accessible, libre et pratiqué en extérieur, mais souvent confrontés à un manque de structure, à des informations contradictoires et à des risques de blessures ou de découragement. Le commanditaire, Coach Dodo, coach en callisthénie basé à Genève, a exprimé le besoin de disposer d'un site web clair et structuré permettant d'accompagner efficacement les personnes souhaitant débiter la discipline. Son intention est de proposer une première expérience en ligne rassurante et motivante, qui donne aux utilisateurs des repères concrets sur ce qu'ils doivent faire, dans quel ordre et pour quelles raisons, afin d'éviter une pratique approximative ou désorganisée.

Dans le cadre du cours, l'objectif stratégique retenu consiste à concevoir un site web d'accompagnement à l'initiation et à la progression en callisthénie, spécifiquement pensé pour des adultes débutants. Le site vise à répondre à un double enjeu. D'une part, il doit fournir des contenus pédagogiques fiables, accessibles et hiérarchisés, permettant aux utilisateurs de comprendre les bases de la discipline, de structurer leurs séances et de progresser à leur rythme en limitant les risques de blessure. D'autre part, il doit soutenir la motivation et la persévérance des pratiquants en valorisant une progression progressive, des objectifs intermédiaires clairs et des ressources adaptées aux moments de stagnation ou de doute.

Tout en intégrant la vision du commanditaire, qui souhaite à terme développer une offre d'accompagnement payante, les orientations retenues dans le cadre du cours privilégient une approche centrée utilisateur, dans laquelle la clarté des parcours, la lisibilité des contenus et la cohérence de l'architecture priment sur une logique commerciale. Le site est ainsi conçu comme un point d'entrée structurant vers la pratique de la callisthénie, capable de guider les utilisateurs depuis leurs premières interrogations jusqu'à une pratique plus

autonome et réfléchi, tout en posant les bases d'une relation de confiance avec le coach et la discipline elle-même.

3. Public cible

Le projet de site web s'adresse à des adultes intéressés par la callisthénie, présentant des profils et des attentes variés, tels qu'identifiés lors de l'analyse de la demande et des entretiens d'analyse de l'activité. Le commanditaire cible prioritairement des adultes motivés, principalement des hommes âgés d'environ 18 à 45 ans, souhaitant s'investir sérieusement dans la discipline et obtenir des résultats visibles. Il distingue notamment deux profils principaux : des personnes totalement novices qui souhaitent commencer la callisthénie sans savoir par où débiter, et des pratiquants déjà engagés dans une pratique autodidacte mais confrontés à une stagnation, à des doutes sur leur méthode ou à des informations contradictoires trouvées en ligne.

Dans le cadre du cours, le public cible retenu se concentre plus spécifiquement sur les adultes débutants ou en début de pratique, pratiquant la callisthénie de manière autonome ou semi-autonome. Ce choix est justifié par les résultats de l'analyse de l'activité, qui montrent que ces utilisateurs rencontrent des difficultés récurrentes liées à la structuration de leurs séances, à l'évaluation de la fiabilité des ressources disponibles sur Internet et à la gestion de leur progression. Les entretiens ont également mis en évidence un besoin fort de repères clairs, de contenus validés et de parcours compréhensibles, afin de limiter les risques de blessures, de découragement et d'abandon.

Le persona élaboré à partir des données recueillies incarne ce public cible : un adulte jeune, motivé par la progression physique et le plaisir de la pratique, mais qui manque d'un cadre structurant pour organiser ses entraînements et évoluer sereinement. Qu'il pratique seul ou en groupe, ce type d'utilisateur cherche sur un site web des informations immédiatement utiles, hiérarchisées et adaptées à son niveau, lui permettant de savoir quoi faire, dans quel ordre et comment progresser. En ciblant prioritairement ce public, le projet vise à proposer une expérience cohérente avec les usages observés, tout en restant aligné avec la vision du commanditaire, qui souhaite attirer un public engagé et prêt à s'investir dans une démarche d'apprentissage progressive.

4. Synthèse des entretiens d'analyse de l'activité avec les utilisateurs

Cette section présente la synthèse des analyses de l'activité réalisées auprès d'utilisateurs pratiquant la callisthénie, dans le but de comprendre leurs pratiques réelles, leurs motivations, leurs difficultés et leurs besoins informationnels. Elle s'appuie sur deux entretiens semi-directifs menés auprès de participants aux profils complémentaires, l'un débutant découvrant la discipline dans un cadre majoritairement collectif, l'autre pratiquant plus expérimenté adoptant une démarche autodidacte et autonome. Le croisement de ces deux profils permet de rendre compte de situations d'usage représentatives du public cible du projet et d'identifier des besoins transversaux, au-delà des différences individuelles.


Les entretiens mettent en évidence un rapport globalement positif à la callisthénie, perçue comme une activité libre, accessible et valorisante sur le plan physique et personnel. Pour le participant débutant, la pratique est fortement associée à une dimension sociale et émotionnelle. L'entraînement est vécu comme un moment partagé, motivant et plaisant, où la présence du groupe joue un rôle central dans l'engagement et la régularité. La motivation repose en grande partie sur l'ambiance, la musique et l'entraide, tandis que la progression technique est abordée de manière plus intuitive et moins structurée. À l'inverse, le participant plus expérimenté adopte une approche plus méthodique et introspective. Il décrit la callisthénie comme un espace d'expérimentation personnelle, centré sur les sensations corporelles, la progression mesurable et l'optimisation des séances. Cette différence de posture révèle deux manières d'entrer dans la discipline, mais aussi des besoins communs en termes de fiabilité de l'information et de structuration de la progression.

L'organisation des séances constitue un point central de l'analyse de l'activité. Malgré des styles de pratique différents, les deux participants décrivent des routines relativement stables, structurées autour d'un échauffement, de blocs d'exercices principaux et d'une phase de fin de séance plus libre. Toutefois, si le participant expérimenté est capable de justifier ses choix d'exercices et d'adapter sa séance en fonction de ses objectifs, le débutant tend à reproduire des schémas observés sur les réseaux sociaux ou transmis par des pairs, sans toujours comprendre la logique sous-jacente. Cette différence souligne un besoin fort d'explicitation des enchaînements, des objectifs intermédiaires et des critères de progression, afin de permettre aux débutants de passer d'une pratique intuitive à une pratique plus réfléchie et sécurisée.

Les stratégies de recherche d'information et d'apprentissage constituent un autre axe majeur de l'analyse. Les deux participants utilisent massivement des ressources en ligne, en particulier YouTube et les réseaux sociaux, pour apprendre les mouvements et structurer leurs séances. Cependant, ils expriment une difficulté récurrente à évaluer la fiabilité des contenus disponibles. Le participant expérimenté développe des stratégies critiques, en comparant plusieurs sources, en observant la crédibilité des créateurs et en se méfiant des promesses trop simplistes. Le participant débutant, quant à lui, se montre plus vulnérable face à la profusion de contenus contradictoires, ce qui peut générer de la confusion, une perte de temps et parfois un sentiment d'insécurité. Cette difficulté partagée met en lumière un besoin central du futur site : proposer des contenus validés, clairs et immédiatement exploitables, afin de réduire l'incertitude informationnelle.

Les entretiens révèlent également plusieurs difficultés récurrentes dans la pratique de la callisthénie, notamment la stagnation, la fluctuation de la motivation et la peur de mal faire. Les moments de blocage technique ou de fatigue sont vécus comme des sources de frustration, pouvant conduire à une remise en question de la méthode suivie ou à un risque d'abandon. À l'inverse, les réussites techniques, même modestes, constituent de puissants leviers de motivation et renforcent l'engagement dans la discipline. Ces éléments soulignent l'importance d'accompagner non seulement l'effort physique, mais aussi la dimension psychologique et émotionnelle de la pratique, en proposant des repères clairs, des alternatives en cas de stagnation et des encouragements adaptés aux différents moments du parcours utilisateur.

Alex



« Quand je sens que je progresse, je suis capable de tout donner. »

Informations personnelles

Alex a 24 ans et est étudiant / jeune actif à Genève. Il a découvert la calisthénie récemment et s'entraîne depuis quelques mois. Il s'est initié avec des amis mais pratique aussi seul lorsqu'il veut se concentrer sur sa progression. Il consulte régulièrement des vidéos en ligne pour apprendre les mouvements et structurer ses séances.

Biographie

Alex vit dans un logement étudiant et s'entraîne principalement dans les parcs de street workout de Genève. Il a découvert la calisthénie grâce aux réseaux sociaux et aux vidéos de créateurs qu'il admire. Sa motivation est née du plaisir de s'améliorer physiquement et du sentiment de liberté que lui procure l'entraînement en extérieur.

Compétences

Alex maîtrise les bases : tractions assistées ou non, pompes variées, gainage. Il développe aussi des compétences personnelles comme la discipline, la régularité et la persévérance. Grâce aux séances en groupe, il progresse également dans la coordination et l'entraînement.

Motivations

Alex pratique la calisthénie parce qu'elle lui procure un sentiment de bien-être et l'aide à se dépasser. Il aime la liberté de s'entraîner en plein air, la satisfaction de progresser et, lorsqu'il est avec des amis, la bonne ambiance que cela crée. Il souhaite améliorer sa technique et réussir des mouvements plus avancés.

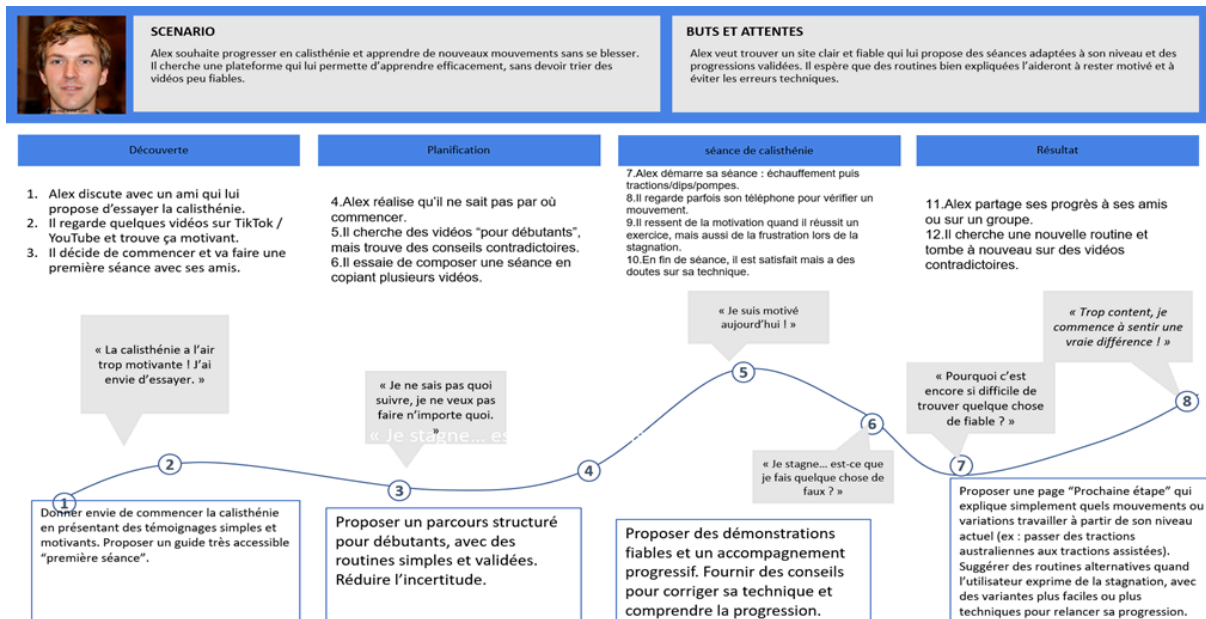
Attentes

Alex s'attend à trouver sur le site une plateforme simple et fiable, où les exercices sont validés et les progressions clairement expliqués. Il souhaite éviter de perdre du temps à chercher des vidéos contradictoires. Il veut avoir à portée de main des routines adaptées à son niveau et des conseils de base pour s'entraîner sans se blesser.

Attitudes et comportements

Alex consulte souvent des tutoriels en ligne, compare différentes sources et demande parfois conseil à des amis. Pendant les séances, il est concentré et motivé, même lorsqu'il est fatigué. Il a tendance à répéter les mêmes exercices faute de savoir comment progresser autrement. Sur un site, il cherche rapidement les informations essentielles : progressions, exemples d'exercices et conseils pour éviter les erreurs courantes.

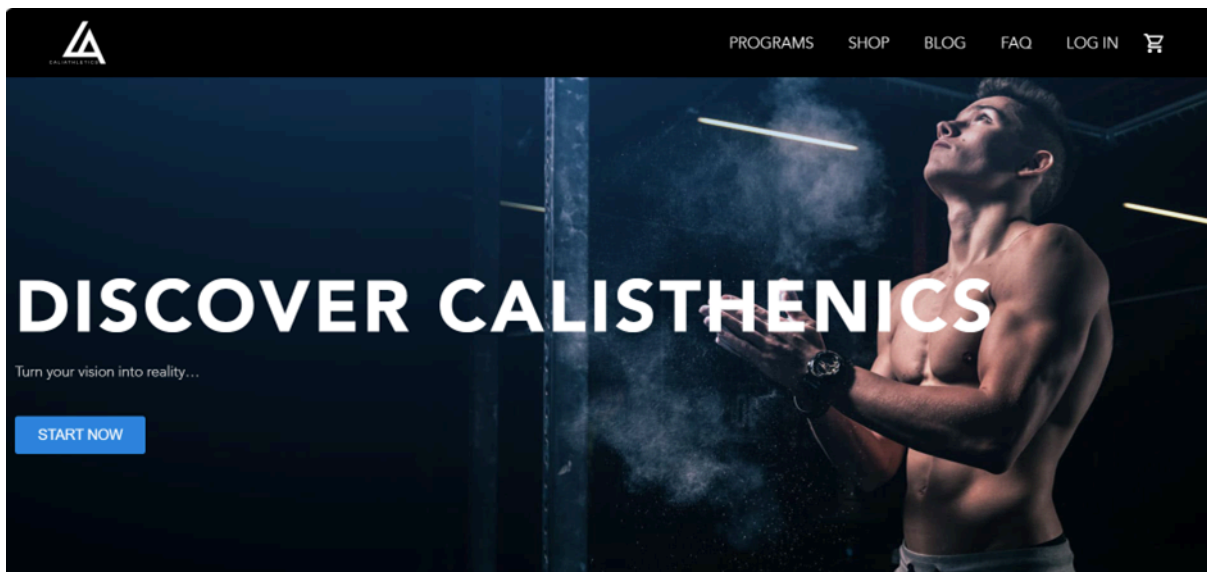
La carte d'expérience élaborée à partir du persona permet de représenter le parcours d'Alex avant, pendant et après une séance de callisthénie. Elle met en évidence les différentes étapes de son expérience, depuis la découverte de la discipline et la planification de l'entraînement jusqu'à la réalisation de la séance et l'évaluation des résultats. Cette carte souligne les moments de doute, d'incertitude ou de stagnation, mais aussi les sources de satisfaction liées à la progression et au bien-être ressenti après l'effort. Elle fait apparaître plusieurs opportunités de conception, notamment la nécessité de proposer un point d'entrée clair pour débiter, des parcours progressifs structurés par niveaux, des démonstrations fiables et des indications explicites sur les étapes suivantes à franchir.



En synthèse, l'analyse de l'activité met en évidence un besoin fort de structuration, de fiabilité et de lisibilité dans l'accompagnement des pratiquants débutants en callisthénie. Les résultats montrent que le futur site doit permettre aux utilisateurs de comprendre ce qu'ils font et pourquoi ils le font, tout en les aidant à maintenir leur motivation et à progresser sans se blesser. Ces enseignements constituent un socle essentiel pour la définition des contenus, du tri de cartes et de l'architecture de l'information présentés dans les sections suivantes du cahier des charges.

5. Analyse de la concurrence

L'analyse de la concurrence vise à comprendre comment des sites existants dédiés à la callisthénie structurent leurs contenus, accompagnent la progression des utilisateurs et conçoivent l'expérience de navigation. Elle permet d'identifier des pratiques pertinentes à réutiliser, mais aussi des limites à éviter dans la conception du site destiné au public débutant ciblé par le projet. Cette analyse s'appuie sur deux sites de référence, Caliathletics et Callisthenies.fr, choisis pour leur notoriété, leur proximité thématique avec le projet et la diversité de leurs approches pédagogiques et commerciales.



Caliathletics se positionne comme une plateforme internationale à forte identité visuelle et commerciale. Le site propose une organisation très claire des programmes d'entraînement, structurés par niveaux de pratique et par objectifs spécifiques. Cette segmentation offre aux utilisateurs un repère immédiat sur leur niveau et sur les parcours possibles, ce qui constitue un point fort majeur en termes de lisibilité et de projection dans la progression. En revanche, l'approche du site repose largement sur une logique de conversion vers des programmes payants, avec des appels à l'action fréquents et une mise en avant marketing importante. Si cette stratégie renforce l'attractivité et la motivation à court terme, elle peut également donner une impression d'impersonnalité et laisser peu de place à un accompagnement pédagogique détaillé pour les débutants qui cherchent avant tout à comprendre les bases et à sécuriser leur pratique.

Callisthenies.fr adopte une approche plus pédagogique et accessible, en proposant une grande quantité de contenus gratuits, notamment des fiches de mouvements illustrées et des articles explicatifs. Les illustrations détaillées des mouvements constituent un point fort essentiel, car elles facilitent la compréhension technique et réduisent l'ambiguïté dans

l'exécution des exercices. Le site favorise également un maillage interne riche entre les contenus, permettant aux utilisateurs de naviguer de manière progressive entre mouvements, programmes et conseils. Toutefois, cette richesse informationnelle s'accompagne d'une faiblesse importante pour les débutants : l'absence de hiérarchisation claire par niveaux rend parfois difficile l'identification d'un point de départ adapté, ce qui peut générer une surcharge cognitive et une perte de repères pour les utilisateurs novices.

L'analyse comparative de ces deux sites met en évidence des enseignements clés pour le projet. D'une part, la structuration par niveaux et par objectifs, telle qu'observée sur Caliathletics, apparaît comme un levier essentiel pour rassurer les débutants et leur offrir un cadre lisible. D'autre part, la qualité pédagogique des contenus visuels et explicatifs de Callisthenies.fr constitue une référence importante pour accompagner l'apprentissage technique et limiter les erreurs d'exécution. Le projet de site s'inscrit ainsi dans une logique de combinaison de ces deux approches, en cherchant à proposer une progression claire et structurée, tout en conservant une forte dimension pédagogique et explicative.

L'analyse du zonage des pages met également en lumière des choix de conception à retenir et à adapter. Les deux sites utilisent un menu principal stable (Caliathletics à gauche, Callisthénie à droite) :

2-zone de contenu principale La zone de contenu principal se divise sous plusieurs sous zone

Zone 2.1 - Section visuelle principale

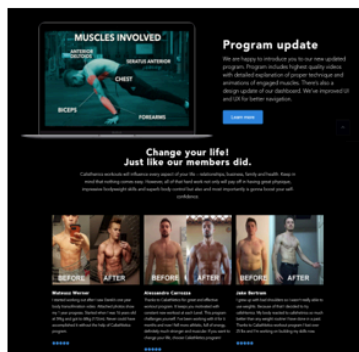
Grande image d'accroche avec un slogan motivant (« Discover Calisthenics ») et un bouton « Start Now ».

→ **Rôle** : attirer le visiteur et l'inciter à explorer le site ou à acheter un programme.



Zone 2.2 - Présente les différents programmes d'entraînement avec images, descriptions et liens d'accès.

→ **Rôle** : orienter la navigation selon le niveau ou l'objectif d'entraînement.



Zone 2.3 - Témoignages et promotion. Présente des témoignages et arguments commerciaux pour convaincre les visiteurs d'acheter un programme. → **Rôle** :

• Zone 1 – En-tête / Menu principal

Présente les rubriques : Accueil, Mouvements, Programmes, Coaching, Équipements, Blog.

→ **Rôle** : repère constant présent sur toutes les pages. C'est l'outil de navigation principal du site.

• Zone 2 – Section visuelle principale

Grande image d'accroche avec un bouton d'action, accompagnée d'un pop-up proposant un coaching

→ **Rôle** : attirer le visiteur et le convertir en abonné via un contenu. C'est une zone de conversion immédiate.

• Zone 3 – Corps de page (blocs thématiques)

Série de vignettes renvoyant vers les mouvements, programmes, équipements ou articles du blog.

→ **Rôle** : orienter la navigation selon l'objectif du visiteur (apprendre, s'entraîner, se faire coacher).

• Zone 4 – Bloc explicatif

Texte court présentant la callisthénie et les valeurs du site. Plusieurs textes sont répartis tout le long de la page.

→ **Rôle** : contextualiser la discipline, donner une première vision claire et structurée.

• Zone 5 – Pied de page

Plan détaillé du site (mouvements, programmes, blog, contact).

→ **Rôle** : navigation secondaire et repère final pour les utilisateurs.

(Voir l'agrandissement des zonages en annexe A2 et B2)

Cette stabilité constitue une base essentielle pour l'ergonomie du futur site. En revanche, l'absence d'outils tels qu'un fil d'Ariane ou des mécanismes de filtrage par niveau est identifiée comme une limite récurrente, susceptible de nuire à l'orientation des utilisateurs débutants. Ces éléments seront donc pris en compte dans la conception du site, afin de faciliter la compréhension de la structure globale et la navigation entre les contenus.

Sur le plan de l'attractivité et de la qualité hédonique, Caliathletics propose une expérience très dynamique et visuellement impactante, reposant sur des images professionnelles, des vidéos et des messages motivationnels forts. Cette approche contribue à créer une identité marquée et engageante, mais peut également renforcer une perception trop commerciale, en décalage avec les attentes d'un public débutant à la recherche de confiance et de crédibilité. À l'inverse, Callisthenies.fr adopte une esthétique plus sobre et pédagogique, qui inspire davantage de proximité et de sérieux, mais manque parfois d'impact visuel et d'identité forte. Pour le projet, l'objectif est de trouver un équilibre entre ces deux extrêmes, en proposant un design à la fois moderne, motivant et humain, mettant en valeur la figure du coach et l'ancrage local à Genève, sans tomber dans une surenchère marketing.

En synthèse, l'analyse de la concurrence montre que les sites existants offrent soit une forte structuration orientée vers la vente de programmes, soit une grande richesse pédagogique parfois peu hiérarchisée. Le projet de site pour Coach Dodo se positionne comme une alternative centrée sur l'accompagnement des débutants, en combinant une architecture claire par niveaux, des contenus pédagogiques validés et une expérience de navigation pensée pour réduire l'incertitude et la surcharge informationnelle. Les enseignements issus de cette analyse constituent une base directe pour la définition des contenus, du tri de cartes et de l'architecture de l'information présentés dans la section suivante.

6. Contenu du site

La définition des contenus du site repose sur les situations d'usage identifiées lors de l'analyse de l'activité et formalisées dans la carte d'expérience du persona. Les cartes sélectionnées correspondent aux moments clés du parcours de l'utilisateur, depuis la découverte de la callisthénie jusqu'à la gestion de la progression et des difficultés rencontrées au fil de la pratique. Les cas d'usage pris en compte reflètent des besoins concrets observés chez les pratiquants débutants, notamment le besoin de comprendre la discipline, de savoir comment commencer, d'organiser ses séances, de progresser sans se blesser et de maintenir sa motivation dans la durée.

6.1 Cas d'usage, contenus et justification des cartes choisies

La définition des contenus du site repose sur les situations d'usage identifiées lors de l'analyse de l'activité et formalisées dans la carte d'expérience du persona. Les cartes sélectionnées correspondent aux moments clés du parcours de l'utilisateur, depuis la découverte de la callisthénie jusqu'à la gestion de la progression et des difficultés rencontrées au fil de la pratique. Les cas d'usage pris en compte reflètent des besoins concrets observés chez les pratiquants débutants, notamment le besoin de comprendre la discipline, de savoir comment commencer, d'organiser ses séances, de progresser sans se blesser et de maintenir sa motivation dans la durée.

Un premier cas d'usage concerne la phase de découverte et de compréhension de la callisthénie. À ce stade, l'utilisateur cherche à comprendre ce qu'est la discipline, si elle est faite pour lui et comment s'y engager sans risque. Les contenus « Présentation de la

callisthénie », « Glossaire de la callisthénie » et « Témoignages de nouveaux pratiquants » répondent directement à ce besoin. Ils permettent de contextualiser la pratique, de lever les incompréhensions liées au vocabulaire spécifique et de rassurer l'utilisateur grâce à des retours d'expérience proches de son propre profil. Ce type de contenu est directement issu de l'analyse de l'activité, qui montre que les débutants ont besoin d'un cadre rassurant et crédible avant de s'engager pleinement.

Un second cas d'usage correspond au moment où l'utilisateur décide de passer à l'action et de réaliser sa première séance. À ce stade, l'incertitude est forte et la peur de mal faire est particulièrement présente. Les cartes « Guide première séance », « Équipement minimum requis » et « Échauffement avant séance » ont été retenues pour répondre à ce besoin précis. Elles permettent de guider l'utilisateur pas à pas, de limiter la surcharge informationnelle et de prévenir les risques de blessure. Ce choix est également renforcé par l'analyse de la concurrence, qui montre que l'absence de point d'entrée clair constitue un frein majeur pour les débutants.

Un troisième cas d'usage concerne l'organisation concrète de l'entraînement. Les entretiens d'analyse de l'activité ont mis en évidence que les pratiquants débutants reproduisent souvent des routines observées en ligne sans en comprendre la logique. Les contenus « Organisation d'une séance », « Routine débutant validée », « Séance courte à domicile » et « Fiche du mouvement » visent à structurer la pratique en donnant des repères clairs sur l'enchaînement des exercices, leur exécution correcte et leur adaptation aux contraintes du quotidien. Les cartes « Variantes faciles des exercices » et « Exercices alternatifs adaptés » permettent quant à elles de proposer des ajustements concrets lorsque l'utilisateur n'est pas encore capable de réaliser un mouvement ou lorsqu'il souhaite adapter l'intensité de sa séance.

Un autre cas d'usage central identifié concerne la progression et l'évolution dans la pratique. Les utilisateurs interrogés expriment un fort besoin de comprendre comment progresser et quand passer à l'étape suivante, sans se comparer de manière anxiogène aux autres. Les cartes « Progression par niveaux », « Objectifs intermédiaires clairs », « Suivi de la progression » et « Passer à l'exercice suivant » répondent à ce besoin en proposant une progression explicite, lisible et personnalisable. Ces contenus permettent de transformer une pratique parfois intuitive en un parcours structuré, en lien direct avec les attentes exprimées par le persona et les situations de stagnation observées dans la carte d'expérience.

La gestion des difficultés et des moments de découragement constitue un cas d'usage transversal, présent tout au long du parcours utilisateur. Les cartes « Erreurs fréquentes », « Que faire en cas de stagnation », « Conseils pour rester motivé » et « Diète » ont été sélectionnées afin d'accompagner l'utilisateur au-delà de l'exécution des exercices. Elles répondent à des problématiques récurrentes identifiées lors des entretiens, telles que la peur de mal faire, la frustration liée à l'absence de progrès visibles ou la perte de motivation. Ces contenus participent à la sécurisation de la pratique et à la fidélisation de l'utilisateur en reconnaissant explicitement les difficultés rencontrées.

Le choix de retenir précisément vingt contenus pour le tri de cartes s'explique par la volonté de couvrir l'ensemble des besoins identifiés dans l'analyse de l'activité tout en conservant un périmètre maîtrisé. Les cartes sélectionnées représentent les contenus jugés essentiels

pour accompagner un débutant dans les premières étapes de la pratique, sans noyer l'utilisateur sous une quantité excessive d'informations. Ce nombre permet également de mener un tri de cartes exploitable et pertinent, favorisant l'émergence de regroupements cohérents et directement mobilisables pour la conception de l'architecture de l'information.

Ainsi, les contenus retenus résultent d'un croisement entre les besoins utilisateurs observés, les enseignements issus de l'analyse de la concurrence et la vision du commanditaire. Ils constituent une base solide pour structurer le site autour de parcours clairs, progressifs et adaptés aux situations réelles de pratique, tels qu'ils ont été mis en évidence dans la carte d'expérience et le persona.

Les contenus présentés dans cette section correspondent aux cartes retenues pour le tri de cartes. D'autres pages, telles que l'accueil, le contact ou certains contenus communautaires, ont été ajoutées ultérieurement dans l'architecture afin de répondre aux conventions d'un site web réel et aux besoins de mise en relation avec le commanditaire, sans faire partie du périmètre du tri de cartes.

6.2 Tri de cartes

Le tri de cartes a été réalisé afin d'identifier comment les utilisateur-rices organisent spontanément les contenus liés à la callisthénie et quels regroupements leur paraissent les plus cohérents. Sur la base des 20 cartes retenues (cf. annexe C), quatre tris ont été menés, puis analysés à partir de deux représentations complémentaires : une matrice de similarité (qui met en évidence les associations fréquentes entre cartes) et un dendrogramme (qui synthétise les regroupements en clusters). Les résultats détaillés des tris individuels et leur interprétation sont présentés en annexe (cf. annexes A3 et B3).

Matrice de similarité

La matrice de similarité (cf. figure 1) représente le degré de proximité entre chaque paire de cartes. Concrètement, elle indique à quelle fréquence deux cartes ont été placées ensemble par les participant-es au cours des 4 tris. Plus le score est élevé, plus les cartes ont tendance à être associées dans les tris.

Figure 1

Matrice de similarité du tri des cartes

- Un autre groupe où les participants étaient en accord est le cluster **noir** qui regroupe les cartes en lien avec l'hygiène de vie (mentale aussi) et le maintien de l'engagement sur le long terme (alimentation, motivation, gestion des plateaux/stagnation et retours d'expérience).

Hormis ces groupes, il y a aussi une paire de cartes en **rouge** qui ont toujours été mises ensemble : la carte [13] "Organisation d'une séance" et [7] "Objectifs intermédiaires clairs". On pourrait éventuellement en tirer un groupe : la planification de l'entraînement avec des buts précis.

Une carte peut faire l'objet d'un débat quant au groupe auquel elle correspondrait le mieux : Il s'agit de la carte [20] "Guide première séance".

En **orange** on constate une moyenne de score acceptable (dont une case à 75%) pour l'intégrer au groupe **vert**. Cela se justifie car c'est un contenu d'accompagnement pratique : il aide à démarrer et à structurer concrètement une séance (quoi faire et dans quel ordre). On pourrait également l'inclure dans le groupe **bleu**. Malgré une moyenne en dessous de 50% (cases entourées en **rose**). Cela ferait sens car le "Guide première séance" peut aussi être vu comme un contenu d'introduction : il donne les bases pour commencer (repères, bonnes pratiques, prérequis).

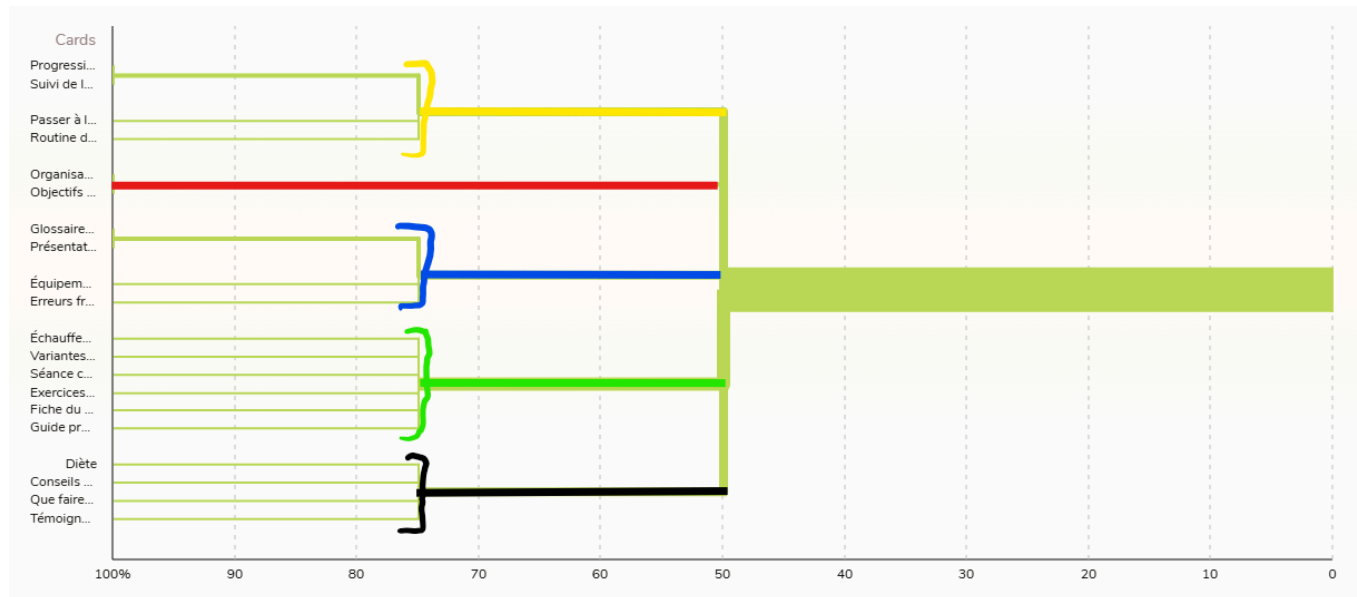
Dernière remarque, bien qu'elle soit déjà dans le groupe **jaune**, la carte [16] "Routine débutant validée" a un score de 50% (cases entourées en **brun**) avec toutes les cartes du groupe **vert**. On pourrait penser à la placer dans ce groupe car elle renvoie à un aspect très opérationnel : c'est la confirmation qu'une routine a été réalisée correctement, ce qui implique de suivre une séance, exécuter les mouvements, et éventuellement utiliser des variantes/alternatives.

Dendrogramme

Le dendrogramme (cf. figure 2) propose une autre lecture des mêmes données : il s'agit d'une représentation "en arbre" qui regroupe les cartes selon leur similarité observée dans les 4 tris. Les cartes (puis les groupes de cartes) qui apparaissent reliées tôt dans l'arbre sont celles qui ont été le plus souvent classées ensemble (100% puis 75% et 50%). Cette figure permet ainsi d'identifier des regroupements cohérents et de visualiser un niveau d'accord global sur la structure en catégories.

Figure 2

Dendrogramme du tri de cartes (Best merge method)



Le dendrogramme montre qu'il y a une tendance à 75% d'accord, de regrouper les cartes en 5 catégories (aucune carte ne s'est retrouvée isolée). En observant les contenus, on peut résumer les groupes ainsi :

- En **jaune** sont les cartes qui concernent la progression de l'utilisateur dans son parcours d'entraînement (suivi, enchaînement des exercices et validation de niveau).
- En **rouge** on retrouve des cartes sur la planification de l'entraînement avec des buts précis;
- En **bleu** on retrouve les cartes qui décrivent les informations d'introduction et de référence sur la callisthénie (définition, vocabulaire, prérequis matériel et conseils pour éviter les erreurs fréquentes);
- Le groupe **vert** contient des informations d'accompagnement pratique pour réaliser les séances et adapter les exercices (préparation/échauffement, guides de démarrage, fiches de mouvements, variantes et alternatives, formats de séance à domicile);
- Finalement en **noir**, on retrouve des cartes en lien avec l'hygiène de vie (mentale aussi) et le maintien de l'engagement sur le long terme (alimentation, motivation, gestion des plateaux/stagnation et retours d'expérience).

Synthèse de l'analyse du tri des cartes

Grâce à ces deux visualisations (le dendrogramme et la matrice de similarité) et aux résultats des tris, on observe plusieurs thèmes récurrents : la progression dans le parcours d'entraînement, l'accompagnement pratique pendant les séances, les informations d'introduction et de référence sur la callisthénie, la planification orientée objectifs, ainsi que l'hygiène de vie et le maintien de la motivation sur le long terme. En comparant les regroupements mis en évidence par les deux représentations, on arrive quasiment aux mêmes résultats (cf. tableau 1).

Tableau 1

Résumé des groupes issus de l'analyse des résultats du tri de cartes

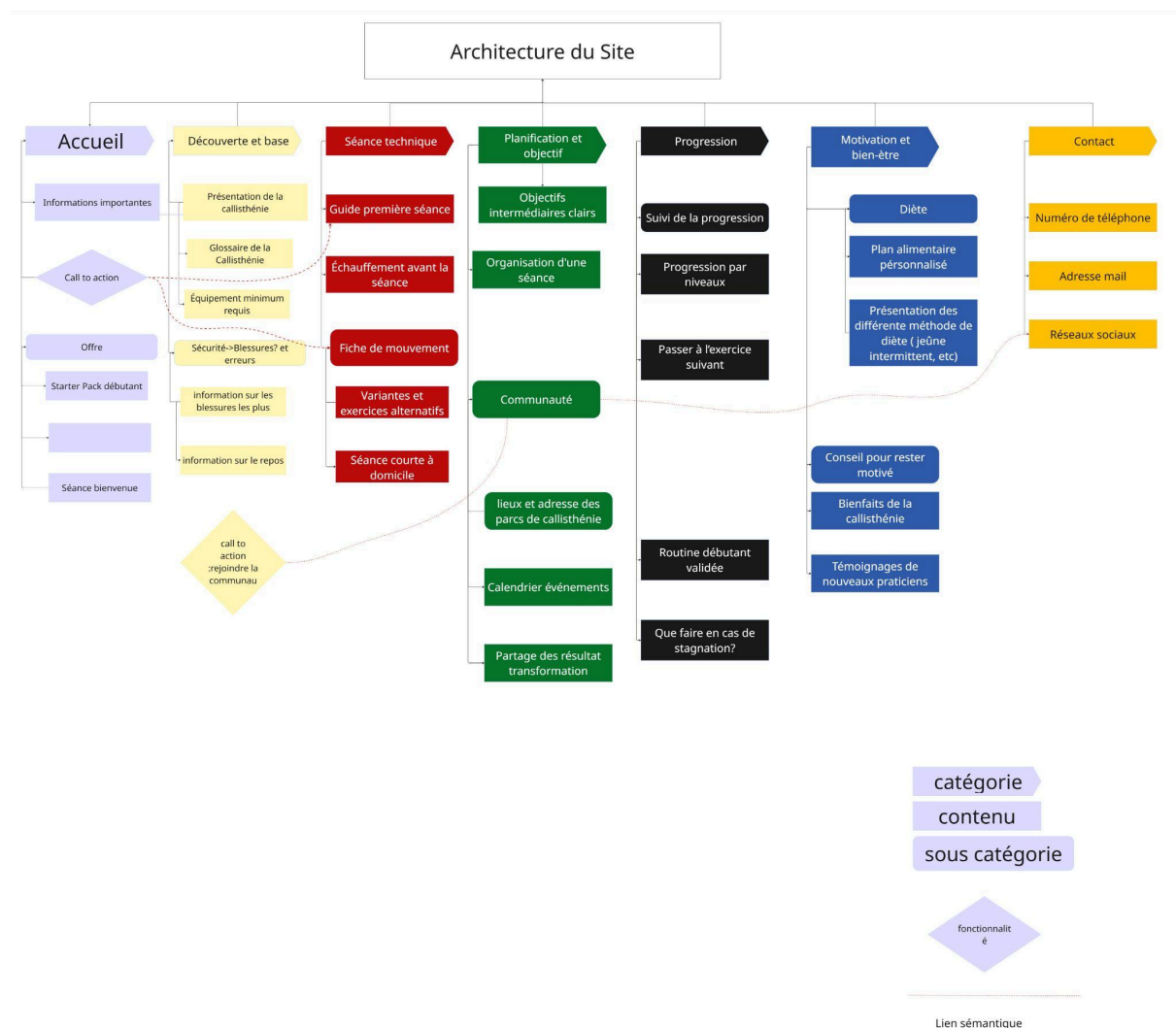
Matrice de similarité	Dendrogramme
Progression de l'utilisateur dans son parcours d'entraînement	Progression de l'utilisateur dans son parcours d'entraînement
-	Planification de l'entraînement avec des buts précis
Informations d'introduction et de référence sur la callisthénie	Introduction et référence sur la callisthénie
Accompagnement pratique pendant la pratique	Accompagnement pratique pour réaliser les séances et adapter les exercices
Hygiène de vie et le maintien de l'engagement sur le long terme	Hygiène de vie et le maintien de l'engagement sur le long terme

6.3 Architecture de l'information

L'architecture de l'information du site a été élaborée à partir des résultats du tri de cartes, croisés avec l'analyse de la matrice de similarité et du dendrogramme, puis affinés afin de correspondre à une structure de site web réaliste et exploitable par un commanditaire. La visualisation présentée rend compte de cette architecture en distinguant clairement les catégories principales, les contenus associés, les sous-catégories ainsi que les fonctionnalités transversales. L'objectif est de proposer une organisation cohérente avec la logique de classement des utilisateurs tout en respectant les conventions d'un site web réel.

Certains éléments de contenu et de fonctionnalités ont émergé lors de la construction de l'architecture de l'information, en tant que sous-catégories ou contenus transversaux. Ils n'étaient pas identifiés comme contenus principaux lors des analyses initiales (analyse de l'activité et tri de cartes), mais ont été intégrés afin d'assurer la cohérence globale de l'arborescence et de répondre aux conventions d'un site web réel. Cela concerne notamment des éléments tels que la page d'accueil, la rubrique contact, les contenus communautaires, les informations pratiques (lieux et événements) ou certains contenus de soutien à l'engagement (motivation, bien-être), qui viennent compléter les contenus centraux issus des analyses.

Figure 3
Architecture du site web



L'architecture (cf. figure 3) s'articule autour d'une page « Accueil », qui constitue le point d'entrée principal du site. Cette page ne correspond pas à un contenu issu du tri de cartes, mais à une page d'interface permettant d'orienter l'utilisateur vers les différentes rubriques. Elle regroupe des informations importantes sur le site et la démarche proposée, des appels à l'action incitant à débiter la pratique ou à s'engager davantage, une présentation de l'offre, notamment le starter pack débutant, ainsi qu'une séance de bienvenue. L'accueil joue

ainsi un rôle de synthèse et de guidage, en facilitant l'accès aux contenus structurants identifiés dans l'architecture.

La rubrique « Découverte et base » regroupe les contenus liés à la compréhension initiale de la callisthénie et à la sécurisation des premières pratiques. Elle comprend la présentation de la callisthénie, le glossaire, l'équipement minimum requis, les contenus relatifs à la sécurité, aux blessures et aux erreurs fréquentes, ainsi que des informations sur les blessures les plus courantes et sur le repos. Ces contenus correspondent à un cluster consensuel issu du tri de cartes, perçu par les utilisateurs comme indispensable avant de passer à l'action. Cette rubrique permet de poser un cadre clair et rassurant pour les débutants.

La rubrique « Séance technique » rassemble les contenus directement mobilisés pendant la pratique. Elle inclut le guide de la première séance, l'échauffement avant la séance, les fiches de mouvements, les variantes et exercices alternatifs, ainsi que la séance courte à domicile. Les résultats du tri de cartes montrent que ces contenus sont associés à l'exécution concrète de l'entraînement et à l'action immédiate. Leur regroupement vise à fournir à l'utilisateur des ressources opérationnelles, adaptées à différents niveaux et contextes de pratique.

La rubrique « Planification et objectif » occupe une position centrale dans l'architecture. Elle comprend les objectifs intermédiaires clairs et l'organisation d'une séance, auxquels s'ajoutent des contenus orientés vers la dimension collective et sociale de la pratique, tels que la communauté, les lieux et adresses des parcs de callisthénie, le calendrier des événements et le partage des résultats de transformation. Cette rubrique joue un rôle de charnière entre la pratique individuelle et l'engagement dans la durée, en donnant du sens à l'entraînement et en reliant les séances à des objectifs progressifs et à une dynamique communautaire.

La rubrique « Progression » regroupe les contenus liés à l'évolution dans le temps. Elle inclut le suivi de la progression, la progression par niveaux, le passage à l'exercice suivant, la routine débutant validée et les contenus relatifs à la gestion de la stagnation. Ces éléments forment un ensemble cohérent dans la matrice de similarité et sont perçus comme indissociables par les utilisateurs. Cette rubrique vise à accompagner l'utilisateur dans un parcours progressif, en lui fournissant des repères clairs pour évaluer ses progrès et ajuster sa pratique.

La rubrique « Motivation et bien-être » rassemble les contenus transversaux intervenant à différents moments du parcours. Elle comprend la diète, le plan alimentaire personnalisé, la présentation des différentes méthodes de diète, les conseils pour rester motivé, les bienfaits de la callisthénie et les témoignages de nouveaux pratiquants. Ces contenus sont perçus comme un soutien global à la pratique, sans être directement liés à l'exécution technique des exercices. Leur regroupement permet de prendre en compte la dimension psychologique, physiologique et motivationnelle de l'engagement dans la callisthénie.

Enfin, une rubrique « Contact » est intégrée afin de répondre aux attentes d'un site web professionnel. Elle comprend le numéro de téléphone, l'adresse mail et les liens vers les réseaux sociaux. Cette rubrique permet d'établir un lien direct entre l'utilisateur et le coach, sans interférer avec l'architecture des contenus issus du tri de cartes.

L'ensemble de l'architecture repose sur une organisation progressive et non strictement linéaire. Des liens sémantiques relient les différentes rubriques, notamment entre la découverte et la pratique, entre la planification et la progression, ainsi qu'entre la progression et la motivation. Des fonctionnalités transversales, telles que les appels à l'action, l'accès à la communauté ou les outils de suivi, viennent soutenir l'orientation de l'utilisateur sans constituer des contenus en tant que tels. La visualisation de cette architecture permet ainsi de rendre explicite la cohérence entre les résultats du tri de cartes, les besoins identifiés dans l'analyse de l'activité et la structuration finale du site, constituant une base solide pour la conception du prototype en période 4.

6.4 Au niveau du design

Les choix de design retenus pour le site s'appuient directement sur les enseignements issus de l'analyse de la concurrence et de l'analyse de l'activité auprès des utilisateurs. L'objectif n'est pas de proposer un design spectaculaire ou orienté marketing, mais de construire une interface lisible, crédible et rassurante, adaptée à un public débutant en callisthénie et cohérente avec la vision du commanditaire.

L'analyse de la concurrence a montré deux tendances opposées : d'un côté, des sites très visuels et fortement orientés vers la conversion commerciale, pouvant générer une surcharge informationnelle et une perte de confiance chez les débutants ; de l'autre, des sites plus pédagogiques et sobres, parfois au détriment de l'attractivité et de l'engagement. Les choix de design du projet cherchent à trouver un équilibre entre ces deux approches, en proposant une identité visuelle moderne et motivante, sans excès graphique ni incitations commerciales trop présentes. Cette orientation vise à renforcer la crédibilité du site et à instaurer une relation de confiance avec l'utilisateur dès les premières interactions.

Les résultats de l'analyse de l'activité montrent que les utilisateurs débutants recherchent avant tout des repères clairs et une compréhension immédiate de ce qui est attendu d'eux. Le design du site privilégie donc la clarté visuelle, avec une hiérarchisation nette des contenus, des titres explicites et une mise en page aérée. Les informations essentielles sont mises en avant sans multiplier les éléments visuels secondaires, afin de limiter la charge cognitive et de permettre à l'utilisateur de se concentrer sur l'apprentissage et la pratique. Cette approche est particulièrement importante pour des contenus techniques, tels que les fiches de mouvements ou l'organisation des séances, où la lisibilité prime sur l'esthétique décorative.

Les contenus visuels, notamment les images et vidéos, sont utilisés de manière fonctionnelle et pédagogique. Ils servent avant tout à soutenir la compréhension des mouvements, des postures et des enchaînements, plutôt qu'à produire un effet esthétique. Ce choix est directement issu des difficultés exprimées par les utilisateurs lors des entretiens, qui soulignent la confusion générée par des démonstrations peu claires ou mal contextualisées. Le design vise ainsi à valoriser des visuels explicatifs, cohérents et homogènes sur l'ensemble du site.

La cohérence graphique entre les différentes rubriques constitue un autre axe central du design. Les sections correspondant aux grands ensembles identifiés dans l'architecture de l'information partagent une logique visuelle commune, tout en étant suffisamment différenciées pour aider l'utilisateur à se situer dans son parcours. Cette cohérence permet de renforcer les repères et de faciliter la navigation mentale entre les contenus, en lien avec les parcours identifiés dans la carte d'expérience du persona.

Enfin, les choix de design tiennent compte de la dimension motivationnelle et émotionnelle de la pratique de la callisthénie. Sans recourir à des artifices graphiques excessifs, le site cherche à transmettre une image dynamique, positive et engageante, en cohérence avec l'identité du coach et avec l'expérience vécue par les pratiquants. Le design contribue ainsi à soutenir l'engagement dans la durée, en accompagnant l'utilisateur dans sa progression et en valorisant ses efforts, tout en restant fidèle à une approche pédagogique et structurée.

7. Bibliographie

Bisseret, A., Sebillotte, S., & Falzon, P. (1997). Techniques pratiques pour l'étude des activités expertes. Octarès Editions.

Ergolab. (2004). Tri de cartes et ergonomie web.

<http://ergolab.net/articles/tri-de-cartes-ergonomie-web.html>

Lallemand, C., & Gronier, G. (2016). Entretien. Dans *Méthodes de design UX* (chap. 4, p. 47-64). Eyrolles.

Lallemand, C., & Gronier, G. (2016). Persona. Dans *Méthodes de design UX* (chap. 13, p. 192-210). Eyrolles.

8. Annexes

Annexe A1

Analyse d'activité V2 : Pratique de la callisthénie - Karim

1. Introduction

Ce projet vise à comprendre l'activité de pratiquants de callisthénie afin d'identifier leurs besoins, leurs motivations, leurs difficultés ainsi que les points d'amélioration potentiels. L'objectif final est d'alimenter la conception d'un persona et d'une carte d'expérience en V2.

L'analyse d'activité permet d'obtenir des données qualitatives riches, issues d'un entretien semi-directif approfondi.

Plusieurs thématiques ont rapidement émergé :

- Fiabilité des ressources : comment savoir si un contenu est crédible ou s'il constitue une perte de temps ?
- Besoin de légitimité : importance de l'expertise, de preuves visibles de compétence.
- Motivation sociale : l'impact du lieu et/ou des amis dans la motivation
- Appui sur des ressources en ligne mais incertitude sur leur qualité → question centrale pour l'UX.

Ces éléments ont guidé l'entretien et éclairé les résultats obtenus.

2. Participant

Le participant, baptisé « Steven » (pseudonyme), est un homme de 28 ans. Il pratique la callisthénie depuis un an et demi, après plusieurs années de sport (musculature, street workout informel, karaté).

Il correspond au public cible :

- suffisamment expérimenté pour décrire ses routines,
- motivé par la progression,
- engagé dans une pratique régulière,
- capable de verbaliser ses difficultés et leviers.

Un point important ressort : **il n'est pas accompagné par un coach**, ni en ligne ni en présentiel.

Un ami expérimenté l'a aidé au départ et rien de plus. Son apprentissage repose exclusivement sur des ressources externes qu'il sélectionne lui-même. Cela renforce la pertinence de son témoignage pour comprendre les stratégies d'auto-apprentissage.

3. Méthode

Un entretien semi-directif a été mené selon les recommandations de Lallemand (2016). Après une courte invitation à se présenter, la question d'ouverture était :

« Est-ce que tu pourrais te présenter en quelques mots ? »

Relances utilisées

- Clarification : « Qu'est-ce que tu veux dire par là ? »
- Écho : « Arrêté de travailler ? »
- Relance sur le contenu : « Tu peux m'en dire plus ? Dans quels cas ? »
- Explicitation : « Raconte-moi la première fois où tu as réussi ton muscle-up. »

Intégration de la technique du « pourquoi ? comment ? » (TPC)

La méthode TPC a permis d'approfondir les motivations, les stratégies et les choix documentaires du participant :

POURQUOI ?

→ motivations profondes, raisons de choix (Pourquoi la callisthénie ? Pourquoi chercher des ressources sur YouTube ? Pourquoi ne pas prendre de coach ?)

COMMENT ?

→ stratégies, routines, méthodes d'apprentissage (Comment il vérifie si une vidéo est fiable ? Comment il compose sa séance ? Comment il progresse sur un mouvement technique ?)

Cette approche a permis de mieux comprendre sa manière d'apprendre : **forte autonomie, recherche de preuves visuelles, vérification croisée de plusieurs sources.**

L'entretien a été enregistré puis synthétisé.

4. Résultats

4.1. Portrait et rapport à l'activité

Steven se décrit comme un « grand amateur de sport ». Il explique avoir commencé la callisthénie pour ressentir « d'autres sensations que la musculation » et parce que le poids du corps lui apporte un rapport plus direct à l'effort :

« Je sens mon corps beaucoup plus stimulé qu'au fitness. »

Pourquoi ?

→ Parce qu'il y perçoit un effort plus global et moins assisté que sur machines.

Il préfère pratiquer dehors plutôt qu'en salle :

« Je préfère quand je suis dehors, je me sens plus libre. »

Pourquoi au parc plutôt qu'en salle ?

→ Coût nul, liberté d'horaires, ambiance plus authentique.

4.2. Compétences mobilisées et acquises

Techniques :

- tractions (pronation, supination)
- muscle-up
- pompes avancées
- dips
- travail avec élastiques

Physiques :

- forte progression quantitative : « Avant j'en faisais 10, maintenant presque 50. »
- forte progression qualitative : il a débloqué ses premiers muscle-up, il n'utilise plus d'élastique pour s'assister aux tractions.

Soft skills :

- discipline (« Des fois je ne suis pas motivé, mais j'y vais. »)
 - régularité
 - adaptation (séances à la maison si météo mauvaise)
-

4.3. Attentes et objets d'intérêt

Mots récurrents : force, progression, routine, discipline, sensations.

Ses attentes principales :

- progresser de manière visible,
 - franchir des caps techniques,
 - éviter la stagnation,
 - trouver des informations fiables pour optimiser ses séances.
-

4.4. Étapes de l'activité (séance typique)

1. Décision d'aller s'entraîner seul.
 2. Déplacement au parc de street workout.
 3. Échauffement (~10 min).
 4. Bloc tractions (pronation → supination → muscle-up).
 5. Bloc dips + pompes variées.
 6. Complémentaires (squats, gainage, élastiques).
 7. Durée totale : 45 min à 1h.
-

4.5. Comment Steven trouve ses ressources

Steven n'a **pas de coach**, par choix personnel :

« Je préfère apprendre par moi-même, tester, ajuster. »

Pourquoi pas de coach ?

→ Pour lui, un coach impose un cadre trop rigide et enlève le plaisir de découvrir par soi-même.

→ Il estime aussi qu'un bon coach est coûteux et difficile à identifier (« On ne sait pas qui est sérieux »).

Comment il cherche et sélectionne ses ressources ?

Il utilise principalement **YouTube**, mais de manière critique :

« Je regarde plusieurs vidéos pour comparer, je vérifie si c'est cohérent. »

Ses critères de fiabilité :

- présence de démonstrations claires (avant/après, progression visible),
- cohérence avec d'autres sources,
- physique crédible du créateur,
- absence de promesses "trop faciles".

Pourquoi ces critères ?

→ Il veut éviter « les vidéos bullshit » et les conseils contradictoires.
→ Il se fie davantage aux créateurs qui montrent leur propre progression, ou qui affichent une expérience solide.

Steven mentionne également qu'il aimerait une plateforme :

- « où les exos sont validés par des coachs fiables »,
- « où je n'ai pas à passer 30 minutes à chercher la bonne vidéo ».

Cet élément est essentiel pour la future plateforme.

4.6. Sources de satisfaction

- Progrès visibles
 - Franchissement de caps techniques
 - Sensations corporelles fortes
-

4.7. Difficultés et points chauds

- Motivation fluctuante
 - Fatigue → impact direct sur les performances
 - Stagnation et répétitivité
 - Sélection des ressources fiables : « Tu perds vite du temps si tu tombes sur le mauvais tuto. »
-

5. Partie autoscopique

L'entretien s'est globalement bien déroulé. Le participant était à l'aise et très disposé à raconter son expérience, ce qui a facilité la collecte de verbatims concrets. Les relances de clarification et d'écho ont permis d'obtenir des précisions utiles.

Quelques difficultés ont émergé. À certains moments, j'ai orienté légèrement les propos en reformulant trop vite, ce qui a pu réduire la spontanéité. J'aurais pu laisser plus de silences pour encourager le participant à approfondir, surtout lors du récit de sa première séance. J'ai également constaté que les transitions entre thématiques pouvaient être mieux maîtrisées.

Deux éléments m'ont surpris : l'importance centrale de la discipline (davantage que la motivation) et l'impact de la callisthénie sur l'hygiène de vie globale.

Pour un prochain entretien, j'utiliserai davantage de relances d'explicitation, je laisserai

volontairement plus de temps avant de relancer, et je ciblerai mieux les épisodes critiques afin de faciliter la construction de la carte d'expérience en V2.

Annexe A2

Rapport d'analyse de la concurrence V2 – [callisthenies.fr](https://www.callisthenies.fr) - Karim

1. Introduction

Notre projet consiste à concevoir le site web de coach Dodo, un coach en callisthénie basé à Genève. Ce site aura pour objectif de guider des adultes débutants dans la découverte et la pratique structurée de la callisthénie. L'analyse de la concurrence permet d'observer comment les sites existants structurent leurs contenus, organisent la navigation et présentent la discipline. Elle sert à identifier les bonnes pratiques à retenir et à orienter les choix de conception pour un site qui soit à la fois pédagogique, attractif et adapté à notre public cible.

2. Nom, lien et objectif du site web analysé

- **Nom et lien du site :** <https://www.callisthenies.fr>

Ce site se définit comme un espace dédié à l'apprentissage et à la progression en callisthénie.

Il propose aux visiteurs des fiches de mouvements illustrées, des programmes d'entraînement, un blog de conseils, une rubrique de coaching personnalisé, ainsi qu'une page "Équipements" référençant du matériel adapté. Son objectif est de promouvoir la callisthénie comme une discipline complète et accessible, et d'accompagner la progression des pratiquants via des contenus et services d'encadrement. Il est géré par une équipe de passionnés et/ou de coachs indépendants. Ce site a été choisi car il aborde la même thématique que notre projet, tout en adoptant une approche plus généraliste et répandue. À l'inverse, le site de Coach Dodo ciblera un public local à Genève, composé de débutants motivés, cherchant un accompagnement humain et structuré.

3. Public cible

Ce site s'adresse à un public large, comprenant des débutants curieux, des pratiquants intermédiaires et des confirmés. Les rubriques "Traction débutant", "Front lever" ou "Programme Street Workout" montrent qu'il vise plusieurs niveaux. Notre projet diffère en se concentrant sur un public bien défini : des hommes adultes genevois novices recherchant un cadre clair et progressif avec une dimension de coaching personnalisé.

4. Contenu et fonctionnalités proposées

4.1 – Zonage

Page d'accueil



- **Zone 1 – En-tête / Menu principal**

Présente les rubriques : Accueil, *Mouvements*, *Programmes*, *Coaching*, *Équipements*, *Blog*.

→ *Rôle* : repère constant présent sur toutes les pages. C'est l'outil de navigation principal du site.

- **Zone 2 – Section visuelle principale**

Grande image d'accroche avec un bouton d'action, accompagnée d'un pop-up proposant un coaching

→ *Rôle* : attirer le visiteur et le convertir en abonné via un contenu. C'est une zone de conversion immédiate.

- **Zone 3 – Corps de page (blocs thématiques)**

Série de vignettes renvoyant vers les mouvements, programmes, équipements ou articles du blog.

→ *Rôle* : orienter la navigation selon l'objectif du visiteur (apprendre, s'entraîner, se faire coacher).

- **Zone 4 – Bloc explicatif**

Texte court présentant la callisthénie et les valeurs du site. Plusieurs textes sont répartis tout le long de la page.

→ *Rôle* : contextualiser la discipline, donner une première vision claire et structurée.

- **Zone 5 – Pied de page**

Plan détaillé du site (mouvements, programmes, blog, contact).

→ *Rôle* : navigation secondaire et repère final pour les utilisateurs.

Page de contenu : exemple “Traction”



- **Zone 1 – Titre et introduction**

Titre “Traction” avec une phrase introductive.

→ *Rôle* : identifier clairement le sujet de la page.

- **Zone 2 – Illustration du mouvement**

Présente une image montrant le mouvement complet.

→ *Rôle* : permettre une compréhension visuelle immédiate.

→ *À retenir* : ces illustrations dynamiques sont un point fort majeur, car elles expliquent le geste de manière concrète et motivante.

- **Zone 3 – Corps du texte**

Explications techniques, erreurs fréquentes, variantes, progressions, exemple de programme. Le même pop-up de coaching est présent.

→ *Rôle* : enseigner, informer, aider à corriger ses erreurs.

- **Zone 4 – Liens internes**

En bas de page, des liens mènent vers d’autres mouvements ou programmes liés.

→ *Rôle* : prolonger naturellement la navigation dans la même thématique.

- **Zone 5 – Pied de page**

Identique à celui de la page d’accueil.

→ *Rôle* : maintenir une cohérence visuelle et structurale.

4.2 – Fonctionnalités proposées à l'utilisateur

Le site propose plusieurs fonctionnalités principales :

- Explorer les mouvements et comprendre leur exécution grâce à des illustrations et textes pédagogiques.
- Accéder à des programmes d'entraînement complets, classés par objectifs.
- Télécharger un guide gratuit via une fenêtre d'inscription.
- Demander un coaching personnalisé grâce à un formulaire de contact simple.
- Lire des articles du blog (prévention, conseils, motivation).
- Découvrir du matériel de callisthénie dans la section "Équipements".

Ces fonctionnalités permettent à l'utilisateur de s'informer, se former, s'équiper et s'engager dans un accompagnement.

4.3 – Design de l'interaction et de la navigation

- Le menu principal est présent sur toutes les pages : il offre un repère de navigation constant.
 - Le maillage interne est pertinent : les fiches mouvements renvoient vers les programmes et vice versa, ce qui favorise la progression naturelle.
 - Les appels à l'action ("Fais-toi coacher", "Télécharge ton guide") sont visibles et bien placés.
 - En revanche, le site ne possède ni fil d'Ariane ni moteur de recherche interne.
 - L'absence de filtrage par niveau (débutant, intermédiaire, avancé) peut désorienter un utilisateur novice.
-

5. Synthèse : bonnes idées à retenir / éléments à éviter

Qualités pragmatiques

Contenu et fonctionnalités

- **Point fort** : Les **illustrations animées** des mouvements rendent la compréhension intuitive et visuellement engageante.
- **Point fort** : Les **fiches détaillées** avec variantes et progressions structurent bien l'apprentissage.
- **Point fort** : Les **programmes complets** guident la pratique sur la durée.
- **Point faible** : Pas de **classification claire par niveau**, ce qui rend la lecture confuse pour un débutant.
- **Point faible** : L'absence de **moteur de recherche** ou de **fil d'Ariane** limite la navigation fine.

Outils de navigation

- **Point fort** : Le **menu fixe** et le **pied de page complet** servent de repères stables.

- **Point faible** : Le manque de hiérarchisation et de filtres rend la progression moins fluide pour un utilisateur peu expérimenté.
-

Qualité hédonique et attractivité

- **Point fort** : Le **design épuré et sportif** correspond bien à la thématique.
 - **Point fort** : Les **visuels dynamiques** et les photos de mouvement rendent le site vivant et attractif.
 - **Point faible** : L'**accueil générique** (texte peu personnalisé) manque d'identité.
-

Conclusion

L'analyse du site « callisthenies.fr » révèle un site riche et cohérent, très efficace sur le plan pédagogique grâce à ses illustrations de mouvements et à son contenu technique détaillé.

Cependant, il reste trop généraliste et manque de repères de navigation et de hiérarchisation claire pour les débutants.

Pour le site de Coach Dodo, il conviendra de reprendre les forces visuelles et la structure pédagogique, tout en y ajoutant une progression par niveaux, une dimension humaine forte et des outils de navigation précis.

Ces améliorations permettront d'offrir une expérience complète, motivante et parfaitement adaptée à la cible des hommes adultes genevois débutants en callisthénie.

Annexe A3

Synthèse individuelle des tris de cartes V2 - Karim

Méthodologie

Type d'étude. Deux passations individuelles en **présentiel**, basées sur un **tri de cartes ouvert** (support papier). L'objectif est d'identifier la logique de catégorisation spontanée de débutants en callisthénie pour structurer un futur contenu.

Participants (anonymisés).

- **P1 – “Mathieu”**, 26 ans : débutant motivé, pratique depuis < 6 mois ; recherche des routines fiables avec des progressions claires.
- **P2 – “Liam”**, 28 ans : débutant autonome, pratique intermittente ; a déjà été confronté à des contenus contradictoires et souhaite éviter les erreurs techniques.

Matériel.

- **20 cartes pré-imprimées** (papier) + **post-its vierges** + stylo.
- Possibilité de **dupliquer** une carte si elle semble appartenir à plusieurs groupes.
- Photos prises à la fin des étapes de regroupement (étape 3) et de stabilisation/débrief (étape 4).

Déroulé (4 étapes, inspiré d'Ergolab, 2004).

1. **Accueil & cadrage** : explication du but, rappel de l'anonymat, consigne de neutralité ("pas de bonne réponse").
2. **Tri libre** : regroupement des cartes selon la logique du participant (penser à voix haute encouragé).
3. **Nommage** : le participant nomme chaque groupe sur post-it et explicite le dénominateur commun.
4. **Débrief & ajustements** : discussion sur la logique, les cartes ambiguës/difficiles, et éventuels remaniements.

Consignes exactes données aux participants (verbatim).

- « Regroupe les cartes en catégories qui te paraissent logiques. »
- « Tu peux créer autant de catégories que tu veux. »
- « Si une carte appartient à plusieurs groupes, tu peux la dupliquer. »
- « Nomme chaque groupe une fois le tri terminé. »
- « Pense à voix haute pour signaler ce qui te semble évident ou problématique. »
- Débrief : « Quelles cartes étaient difficiles à placer ? Pourquoi ? Es-tu satisfait du résultat ? »

Liste des cartes utilisées (20).

Diète 1	Glossaire de la callisthénie 2	Conseils pour rester motivé 3	Exercices alternatifs adaptés 4	Que faire en cas de stagnation 5
Suivi de la progression 6	Objectifs intermédiaires clairs 7	Passer à l'exercice suivant 8	Progression par niveaux 9	Variantes faciles des exercices 10
Erreurs fréquentes 11	Fiche du mouvement (pompe, dips, tractions, etc) 12	Organisation d'une séance 13	Échauffement avant séance 14	Séance courte à domicile 15
Routine débutant validée 16	Équipement minimum requis 17	Témoignages de nouveaux praticiens 18	Présentation de la callisthénie 19	Guide première séance 20

Remarque : une carte “Repos” a été ajoutée spontanément par P1 (non imprimée initialement).

Référence méthode. Ergolab (2004) — Tri de cartes en ergonomie web :

<http://ergolab.net/articles/tri-de-cartes-ergonomie-web.html>

Résultats

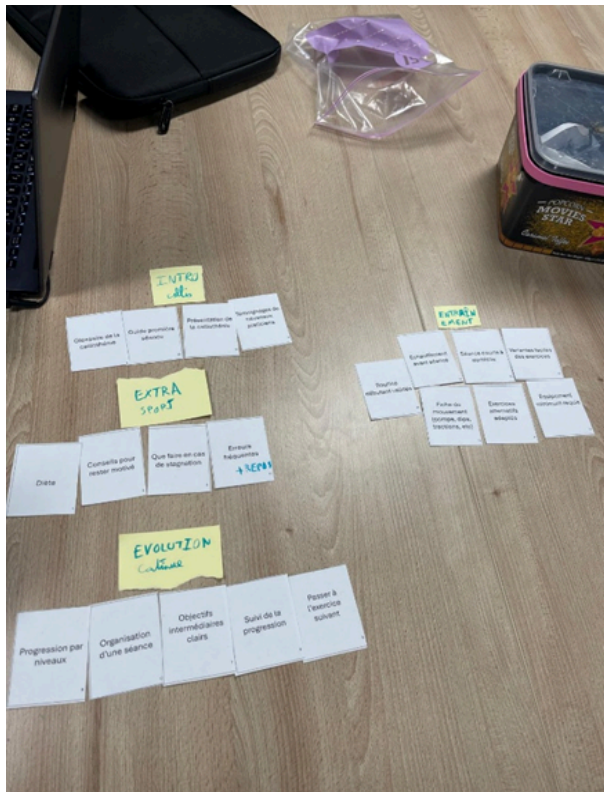
Participant P1 — “Mathieu” (tri papier, ouvert, individuel)

A. Déroulement & éléments notables (contenu / compréhension).

- Durée ≈ **35 min** (tri + nommage + débrief).
- Stratégie : a commencé par constituer un groupe “intro” (comprendre/entrer dans la pratique), puis un bloc “entraînement”, et enfin un bloc autour de la progression.
- **Point notable sur le contenu** : P1 a ressenti un manque explicite sur la récupération et a **créé une carte “Repos”**. Cet ajout suggère que la dimension récupération/récupération active peut être un besoin central pour des débutants, au même titre que la diète ou la motivation.
- Cartes perçues comme complémentaires : “Progression par niveaux”, “Objectifs intermédiaires”, “Suivi de progression” et “Passer à l'exercice suivant” ont été vues comme un “pack” cohérent (logique de progression).

B. Photos du tri intermédiaire et final

Figure 1 et 2 — P1, fin étape 3 et 4 (tri + nommage).



Aucun remaniement observé

C. Catégories finales (noms abrégés des cartes).

- **INTRO** : Glossaire ; Guide 1re séance ; Présentation ; Témoignages.
- **ENTRAÎNEMENT** : Échauffement ; Séance courte domicile ; Variantes faciles ; Routine débutant ; Fiche mouvement ; Exercices alternatifs ; Équipement minimum.
- **EXTRA sport** : Diète ; Motivation ; Stagnation ; Erreurs fréquentes ; **Repos (ajouté)**.
- **ÉVOLUTION continue** : Progression niveaux ; Organisation séance ; Objectifs intermédiaires ; Suivi progression ; Passer à l'exercice suivant.

Participant P2 — “Liam” (tri papier, ouvert, individuel)

A. Déroulement & éléments notables (contenu / ambiguïtés).

- Durée ≈ 30 min.
- Stratégie : séparation initiale entre “**les bases**” (comprendre/fiabiliser) et un ensemble plus “structurant” lié à l’organisation et la progression.
- **Élément intéressant à rapporter (carte ambiguë)** : P2 a **beaucoup hésité** sur la carte « **Organisation d’une séance** », qu’il jugeait à la frontière entre :
 - un contenu “de base” (pour démarrer), et

- une logique de “structure de l’entraînement” (cadre de progression).
Finalement, il l’a placée dans « **Structure de l’entraînement** », en justifiant que **chaque séance peut être différente** et qu’il n’existe pas **une seule organisation universelle** : l’organisation dépend du niveau, des objectifs et du contexte (domicile, matériel, fatigue, etc.).
- Changement observé : « Organisation d’une séance » est passée de « **Les bases** » à « **Structure de l’entraînement** » suite au débrief et à la clarification de son rôle (cadre adaptable).

B. Photos du tri intermédiaire et final

Figure 3 — P2, fin étape 3 (tri + nommage, version intermédiaire).

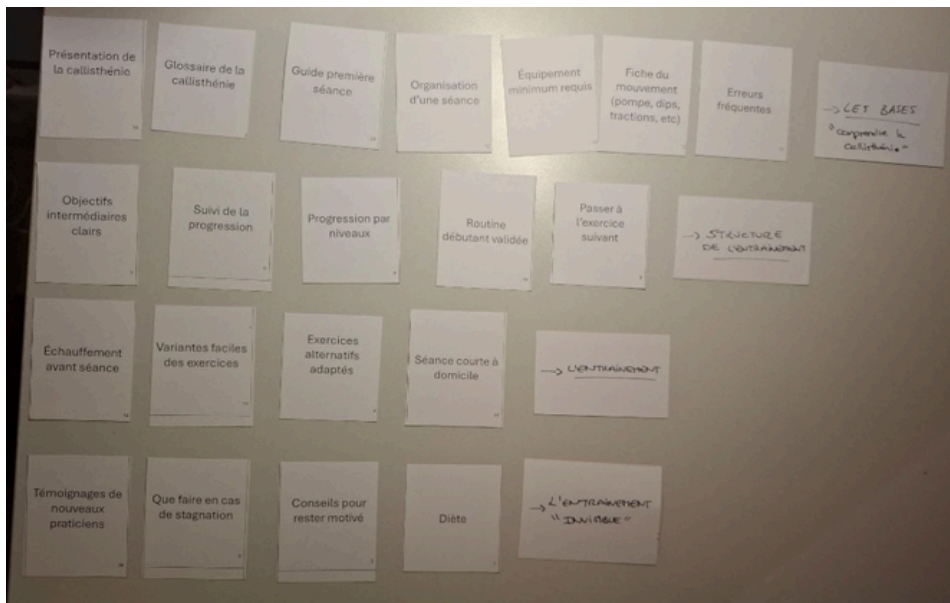
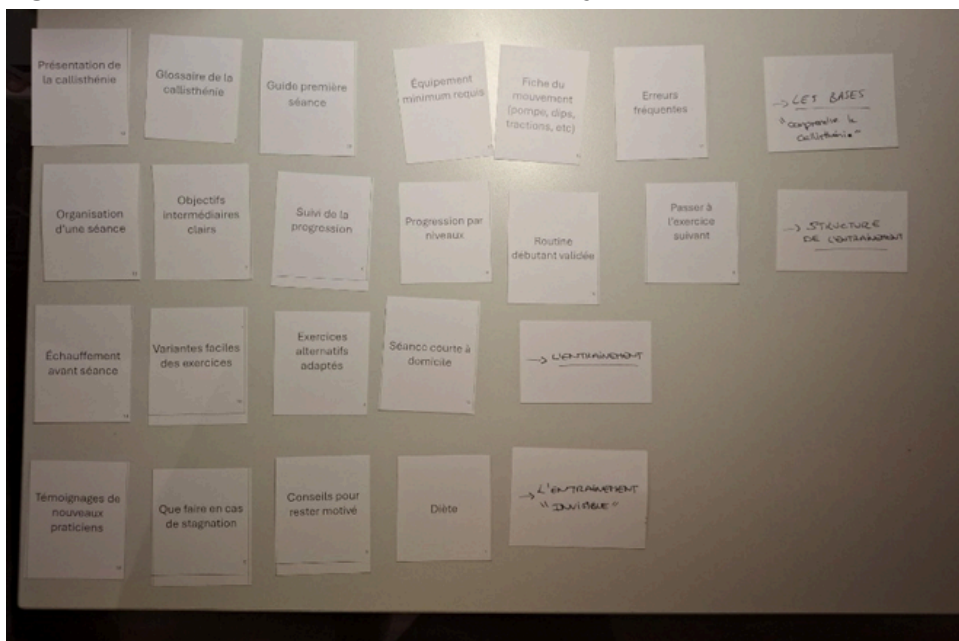


Figure 4 — P2, fin étape 4 (tri final après ajustement).



La carte « Organisation d’une séance » a été déplacée

C. Catégories finales (noms abrégés des cartes).

- **Les bases / comprendre** : Présentation ; Glossaire ; Guide 1re séance ; Erreurs fréquentes ; Fiche mouvement.
 - **Structure de l'entraînement** : Équipement minimum ; **Organisation séance** ; Objectifs intermédiaires ; Suivi progression ; Progression niveaux ; Routine débutant ; Passer à l'exercice suivant.
 - **L'entraînement**: Échauffement ; Séance courte domicile ; Exercices alternatifs ; Variantes faciles.
 - **L'entraînement invisible** : Diète ; Motivation ; Stagnation ; Témoignages.
-

Premiers éléments de synthèse (points communs / divergences)

Points communs :

- **Bloc “bases”** en amont : Présentation, Glossaire, Guide 1re séance, Erreurs fréquentes, Fiche mouvement sont regroupés pour sécuriser le démarrage (comprendre, éviter les erreurs, avoir des repères).
- **Bloc “progression/structure”** : Organisation séance, Progression niveaux, Objectifs intermédiaires, Suivi progression, Routine débutant, Passer à l'exercice suivant sont associés, reflétant une attente de progression guidée.
- **Volet motivation/soutien** : Diète, Motivation, Stagnation (et parfois Témoignages) sont perçus comme des facteurs de maintien de la pratique.

Divergences :

- **Repos** : ajouté par P1 et placé avec la récupération (“EXTRA sport”), alors que P2 ne l’a pas formulé explicitement.
 - **Témoignages** : P1 les place en **intro** (“donner envie”), P2 dans “invisible” (soutien/motivation sociale).
 - **Segmentation du pratique** : P2 isole un bloc “L’entraînement (pratique)” (échauffement + séance courte + adaptations), tandis que P1 intègre ces cartes dans un ensemble “ENTRAÎNEMENT” plus large.
 - **Équipement minimum** : pour P1, relève de l’entraînement ; pour P2, appartient au cadre/prérequis de la structure.
-

Partie autoscopique

Cet exercice m’a appris l’importance d’un protocole stable et de consignes explicites (« pas de bonne réponse », possibilité de duplication), ainsi que l’intérêt du **penser à voix haute** pour accéder aux modèles mentaux (ce que le participant comprend derrière chaque carte). La principale difficulté rencontrée concerne la **granularité** : certains participants créent peu

de catégories larges, d'autres segmentent finement (ex. P2 isolant un bloc « pratique »), ce qui rend la comparaison plus délicate.

L'exercice a aussi mis en évidence un enjeu d'**ambiguïté des cartes** : certaines formulations peuvent être interprétées de plusieurs façons ou se situer à la frontière de deux catégories (par exemple, « Organisation d'une séance », hésitante entre « bases » et « structure de l'entraînement »). De même, l'apparition de la carte « Repos » chez P1 peut s'interpréter comme la recherche d'un libellé plus explicite pour regrouper des contenus liés à la récupération, plutôt que comme un simple "manque" de cartes. À l'avenir, je réaliserais un **pré-test** (ou une courte interview exploratoire) pour repérer les cartes ambiguës, ajuster leur formulation et vérifier qu'elles sont comprises de manière homogène. Enfin, je photographierais systématiquement les étapes intermédiaires (avant et après nommage) afin de mieux documenter les hésitations, déplacements et justifications.

Annexe B1

analyse de l'activité V2 Mohammad shabana

1. Introduction

Ce travail s'inscrit dans un projet de conception d'un site web destiné aux adultes débutants en callisthénie, réalisé pour notre commanditaire Coach Dodo.

L'objectif de cette analyse est de mieux comprendre comment une personne débutante s'approprie cette activité physique libre : ses motivations, ses routines, ses stratégies d'apprentissage et les difficultés rencontrées.

Cette approche vise à identifier les dimensions cognitives (compréhension, recherche d'information), sociales (pratique collective, entraide) et émotionnelles (motivation, frustration, satisfaction) de l'expérience. Ces éléments serviront ensuite à élaborer un persona et une carte d'expérience utilisateur représentative des pratiquants débutants.

2. Participant

Le participant, que j'appellerai **Zays** (pseudo), est un homme de 19 ans, étudiant, pratiquant la callisthénie depuis environ trois mois. Il s'entraîne principalement **en extérieur**, souvent **le soir vers 21–22h**, et presque toujours **avec un groupe de 3 à 5 amis**.

Il correspond parfaitement au public cible du projet, puisqu'il représente un débutant motivé qui découvre la discipline de manière autonome, notamment à travers les réseaux sociaux, les conseils d'un ami plus expérimenté et la pratique collective.

3. Méthode

L'entretien a été conduit en face à face et enregistré avec l'accord du participant.

Après une courte présentation du projet, j'ai invité l'interviewé à se présenter. La question d'ouverture était :

« Je vais te demander de te présenter en quelques mots, depuis combien de temps tu pratiques la callisthénie et pourquoi tu as commencé ? Qu'est-ce qui t'a donné envie ? »

L'entretien a ensuite pris la forme d'un entretien semi-directif, centré sur la description détaillée de l'activité. Avec l'utilisation des méthodes pourquoi/comment, méthodes des incidents critiques

Les relances utilisées ont servi à obtenir un discours riche, tout en restant non directives.

Relances utilisées (en les justifiant mieux) :

- **Relances de clarification**, pour éviter les interprétations approximatives
→ ex. « Que veux-tu dire par là ? »
- **Relances sur le contenu**, pour obtenir des descriptions précises de l'activité
→ ex. « Dans quel ordre tu fais tes exercices ? »
- **Relances de reflet / reformulation**, afin de valider ma compréhension et encourager l'approfondissement
→ ex. « Donc, pour toi, la musique c'est indispensable pour bien t'entraîner ? »
- **Relances sur l'attitude**, pour explorer le ressenti émotionnel
→ « Et quand tu rates un mouvement, comment tu te sens ? »
- **Silences actifs et grommellements**, permettant au participant d'en dire davantage.

Méthode de l'incident critique

J'ai également intégré une relance sur un **incident critique**, une méthode essentielle pour comprendre comment un novice fait face à un problème réel.

Dans notre cas : une chute survenue lors d'un entraînement sous la pluie. Cet incident éclaire sa gestion du risque et ses stratégies d'apprentissage.

L'entretien a duré environ 25 minutes, puis a été entièrement transcrit pour permettre une analyse thématique de la pratique.

4. Résultats

4.1 Profil et rapport à l'activité

Zays découvre la callisthénie « par hasard » lors d'une sortie entre amis :

« On a vu des machines dehors... on s'est chauffé, on s'est dit : pourquoi pas commencer ? »

Sa motivation initiale repose sur :

- **la gratuité,**
- **l'accessibilité,**
- **le plaisir de s'entraîner entre amis.**

Très rapidement, il y associe une dimension de développement personnel :

« Je voulais devenir plus fort... je me sentais mieux, plus d'énergie, plus de cardio. »

La dimension sociale est essentielle :

« Que tu sois débutant ou expert, il n'y a pas de honte, tout le monde s'encourage. »

Il s'entraîne presque toujours avec **son groupe d'amis**, ce qui renforce sa motivation, son assiduité et son sentiment d'appartenance.

4.2 Organisation et étapes de l'activité

Zays s'entraîne environ **cinq fois par semaine**, avec une routine qu'il a construite progressivement :

- **Lundi** : bas du corps
- **Mardi** : haut du corps
- **Mercredi** : repos
- **Jeudi** : cardio
- **Vendredi** : séance complète

Il s'entraîne presque toujours vers **21–22h**, car c'est l'horaire où tout son groupe peut se réunir :

« On se rejoint tous à ce moment-là. »

Rituel d'ouverture

La séance débute systématiquement par :

- musique (« rituel indispensable »),
- « La première chose qu'on fait, c'est mettre de la musique. S'il n'y a pas de musique, on n'a pas une bonne séance. C'est vraiment fondamental pour nous. »
- échauffement collectif,
- discussions.

Séquence type

Il décrit une structure stable :

1. tractions australiennes →
2. tractions →
3. dips →
4. pompes →
5. gainage ou cardio →
6. étirements.

À la fin, le groupe passe un moment de discussion et de détente. La dimension sociale est particulièrement forte :

« On se motive entre nous... juste le fait qu'ils soient là, c'est une motivation en plus. »

4.3 Compétences mobilisées et acquises

Compétences techniques

- Apprentissage progressif des mouvements :

« Au début, traction impossible... maintenant j'y arrive. »

Compétences informationnelles (fiabilité des sources)

Zays apprend à partir de :

- vidéos TikTok au début,
- vidéos YouTube plus longues ensuite,
- conseils d'un ami plus expérimenté,
- essais et erreurs.

Il développe une compétence de **tri des informations** :

« Il y a beaucoup de choses fausses... tu vois que c'est juste du buzz. »

Cette sensibilité à la fiabilité montre l'importance, pour un futur site web, de **mettre en avant l'expertise du commanditaire** : transparence, crédibilité, preuves.

Compétences réflexives et corporelles

Il apprend à écouter son corps :

« Si je suis fatigué, je baisse la charge pour éviter de me blesser. »

Il analyse aussi les risques après son incident sous la pluie :

« On ne peut pas s'entraîner sur n'importe quel temps... faut faire attention. »

Soft skills (développée comme demandé)

- **Discipline** : « Quand je commence quelque chose, j'aime bien me donner à fond. »
 - **Persévérance** : « Des fois, c'est frustrant... mais il faut persévérer. »
 - **Confiance en soi** : « Dans la vie de tous les jours... ça amène une confiance en soi. »
 - **Esprit collectif** : « Motiver un ami, c'est ça le plaisir. »
-

4.4 Attentes, objets d'intérêt et sources de satisfaction

Les thèmes récurrents sont : **force, motivation, discipline, énergie, amitié, évolution.**

La satisfaction provient autant du progrès personnel que du collectif :

« Savoir que j'ai bien fait ma séance ou que j'ai motivé un ami, c'est ça le plaisir. »

4.5 Difficultés et incidents critiques

Difficultés rencontrées :

- stagnation (« Des fois c'est frustrant... »),
- fatigue,
- météo (pluie, glissades),
- fiabilité limitée des vidéos en ligne.

Incident critique

Zays raconte une blessure lors d'un entraînement sous la pluie :

« Ma main a glissé, je suis tombé... je me suis tordu le poignet. »

Il en retire une règle pratique :

« Il faut faire attention, tu peux pas t'entraîner sur n'importe quel temps. »

Cela révèle l'importance d'un site fiable proposant des conseils réalistes et sécurisés.

5. Partie autoscopique (réflexion sur mon travail)

La conduite de l'entretien a été globalement fluide et agréable. L'ambiance détendue a facilité la parole de l'interviewé, qui s'est montré motivé, sincère et généreux dans ses descriptions (par ex. « Je suis dans ma bulle », « c'est comme si j'avais fini ma journée »).

La principale difficulté a été de maintenir une structure claire face à ses digressions naturelles, ce qui m'a demandé d'utiliser régulièrement des relances pour revenir au fil conducteur.

Un point positif est la richesse émotionnelle et sociale du discours, permettant une compréhension fine de son vécu subjectif.

N'étant pas surpris par ses réponses (étant moi-même pratiquant avancé), j'ai pu toutefois identifier les zones à approfondir pour un futur entretien :

- détails sur les moments d'apprentissage (ex. première traction),
- exploration plus précise de la fiabilité des sources numériques,
- aspects nutritionnels,
- progression et sécurité.

Déclaration d'usage de l'intelligence artificielle

Dans le cadre de ce travail universitaire, j'ai utilisé l'outil d'intelligence artificielle **ChatGPT** uniquement pour :

- m'aider à **améliorer la structure rédactionnelle** de certaines sections,
- effectuer une **correction orthographique et grammaticale**,
- reformuler certains passages pour en améliorer la clarté.

Aucune génération automatique de contenu disciplinaire ou analytique n'a été utilisée sans validation personnelle.

L'ensemble des idées, de l'analyse thématique et de l'interprétation des données provient de mon propre travail.

Annexe B2

AnalyseRapport d'analyse de la concurrence – Caliathletics.com

1.Introduction

Notre projet consiste à concevoir un site web dédié à la callisthénie, destiné à accompagner les adultes débutants dans la découverte et la pratique progressive de ce sport. L'objectif principal est de fournir un contenu clair, structuré et motivant pour aider les novices à franchir leurs premières étapes dans la discipline. L'analyse de la concurrence, ici centrée sur le site Caliathletics.com, permet de comprendre comment les acteurs existants structurent leurs contenus, présentent leurs programmes et conçoivent la navigation. Cette démarche sert à identifier les bonnes pratiques et les pistes d'amélioration pour concevoir un site à la fois ergonomique, pédagogique et attractif.

2.Nom, lien et objectif du site web analysé

Nom et lien du site : <https://caliathletics.com>

Le site Caliathletics se présente comme une plateforme internationale consacrée à la callisthénie. Il propose une série de programmes d'entraînement ('Programs') classés par niveaux : Beginner, Intermediate, Advanced, ainsi que des programmes spécifiques ('Muscle Up', 'Handstand', 'Stretching and Mobility'). Le site comprend également une boutique ('Shop'), un blog ('Knowledge'), une rubrique FAQ, et un espace 'My Account' pour les membres inscrits. Son objectif est d'accompagner les pratiquants de tout niveau dans leur progression à travers des contenus pédagogiques et des programmes payants. Ce site a été choisi car il représente un acteur majeur dans la diffusion mondiale de la callisthénie, mais il diffère de notre projet qui, lui, cible un public francophone et localisé à Genève, avec une approche plus humaine et accessible aux débutants.

3.public cible

Le site Caliathletics s'adresse à un public international, principalement anglophone, composé d'hommes et de femmes souhaitant progresser en callisthénie. Ses programmes

sont segmentés par niveau, ce qui montre qu'il cible autant les débutants que les athlètes confirmés. En revanche, notre projet se concentre exclusivement sur des débutants francophones, basés à Genève, recherchant une initiation progressive et contextualisée.

4. contenu et fonctionnalité proposées

4.1-zonage :Page d'accueil

Zone 1 – En-tête / Menu principal



Le menu situé en haut de page reste fixe sur toutes les pages et propose les rubriques suivantes : Programs, Shop, Knowledge, FAQ, My Account, et le panier ('Cart').

→ Rôle : repère constant pour la navigation et accès direct aux sections principales.

2 .zone de contenu principale :La zone de contenu principal se devise sous plusieurs sous zone

Zone 2.1 – Section visuelle principale

Grande image d'accroche avec un slogan motivant (« Discover Calisthenics ») et un bouton 'Start Now'.

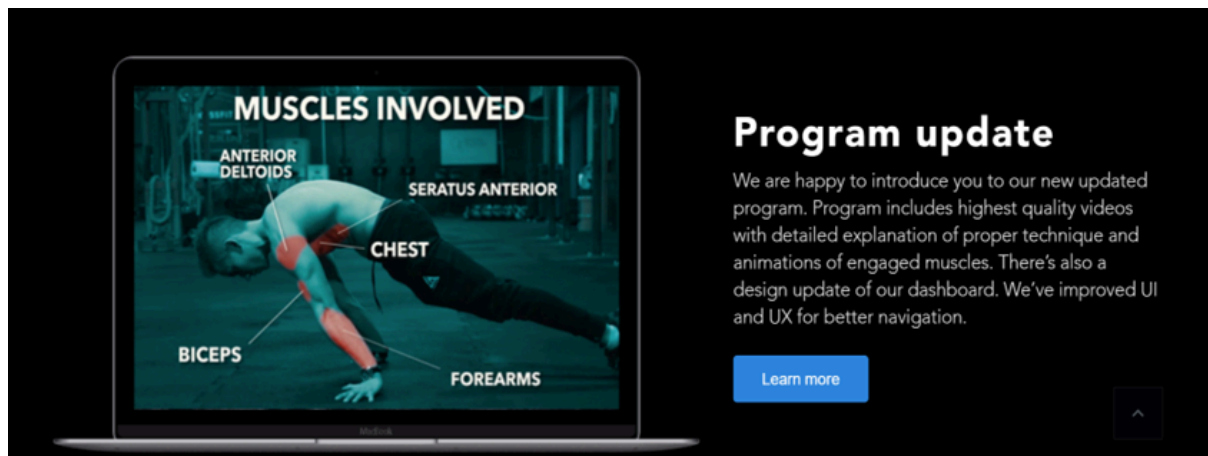
→ Rôle : attirer le visiteur et l'inciter à explorer le site ou à acheter un programme.



Zone 2.2–

Présente les différents programmes d'entraînement avec images, descriptions et liens d'accès.

→ Rôle : orienter la navigation selon le niveau ou l'objectif d'entraînement.



Zone 2.3 – Témoignages et promotion

Présente des témoignages et arguments commerciaux pour convaincre les visiteurs d'acheter un programme. → Rôle : renforcer la crédibilité et inciter à l'achat.

Change your life! Just like our members did.

Calisthenics workouts will influence every aspect of your life – relationships, business, family and health. Keep in mind that nothing comes easy. However, all of that hard work not only will pay off in having great physique, impressive bodyweight skills and superb body control but also and most importantly is gonna boost your self-confidence.

Mateusz Werner
I started working out after I saw Darek's one year body transformation video. Attached photos show my 1 year progress. Started when I was 16 years old at 59kg and got to 68kg (172cm). Never could have accomplished it without the help of Calisthenics program.

★★★★★

Alessandro Carrozza
Thanks to Calisthenics for great and effective workout program. It keeps you motivated with constant new workout at each Level. This program challenges yourself. I've been working with it for 6 months and now I feel more athletic, full of energy, definitely much stronger and muscular. If you want to change your life, choose Calisthenics program!

★★★★★

Jake Bertram
I grew up with bad shoulders so I wasn't really able to use weights. Because of that I decided to try calisthenics. My body reacted to calisthenics so much better than any weight routine I have done in a past. Thanks to Calisthenics workout program I lost over 25 lbs and I'm working on building my skills now.

★★★★★

Zone 2.4 : Vidéo promotionnelle

Contenu :

Intégration d'une vidéo YouTube avec témoignage d'une stagiaire.

→ Rôle : Apporte de la richesse multimédia et de la variété, Crée une connexion émotionnelle avec l'utilisateur.

Our trainees have no doubt that they made the right decision.

Watch the success stories.



Zone 2.5 : étape pour avoir un programme :

Contenu : présentation du type étape par étape pour avoir un programme avec des instruction pour le paiement.

→ Rôle :guide le client de manière claire.

Get access to our program!

STEP 1



Step 1

Pick a date & time for your
FREE consulting call

STEP 2



**Comfortable
payment**

We accept payments from all
countries through credit/debit
cards and Paypal. Buy using
local currency - payment system
will use the current exchange
rate.

STEP 3



Instant access

After payment has been
completed you will get instant
access to our program. You will
be then able to use it
anywhere! What's more any
updates will be free!

STEP 4



**Begin your
workouts**

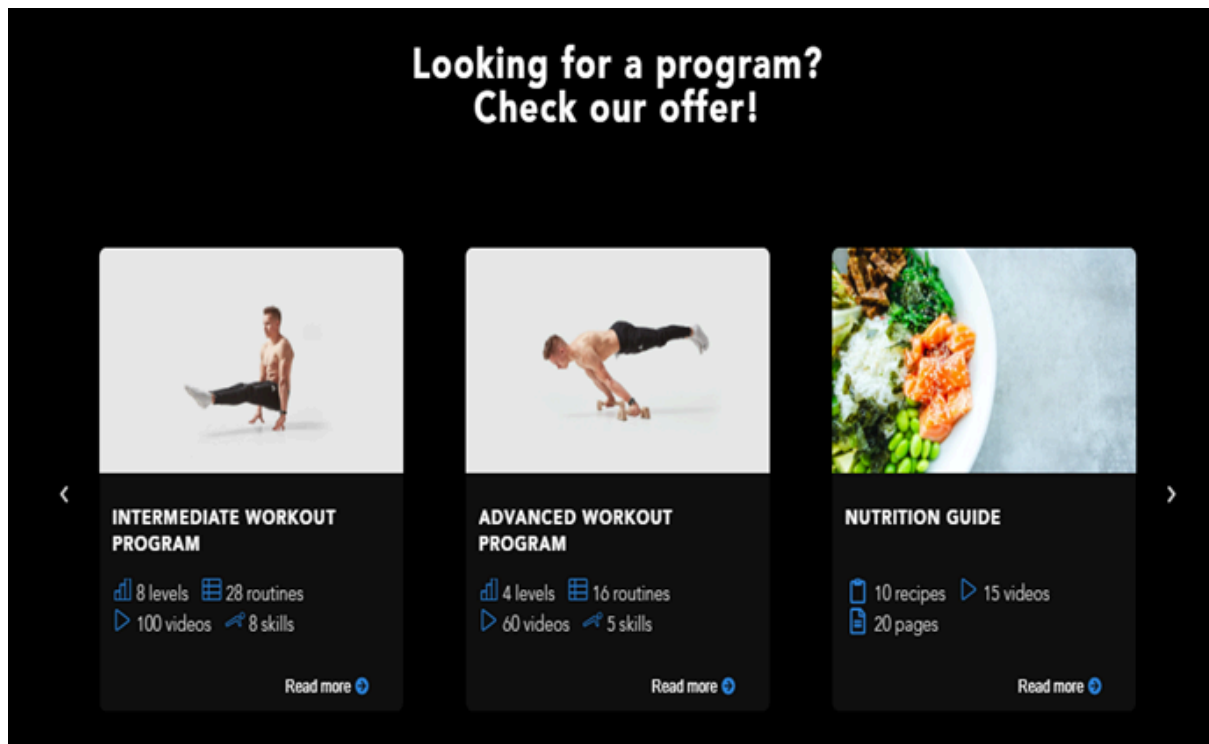
To start your workouts just log
in to your account. Everything
you need is provided in your
individual member dashboard.
Now you can finally change
your life!

Zone 2.6 :Présentation des offres / Programmes disponibles

Contenu :

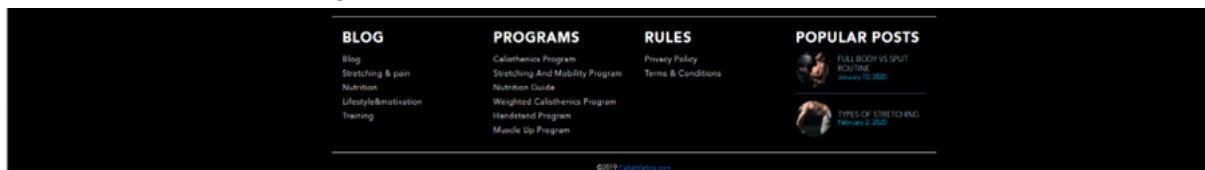
Cartes présentant les différents programmes (“Beginner Workout”, “Advanced Workout”, etc.) avec image, prix et bouton “Buy Now”.

→ Rôle :Structure l’offre de manière claire et comparable.



Zone 3 – Pied de page

Contient des liens vers les mentions légales, les réseaux sociaux, le contact et les rubriques principales. → Rôle : navigation secondaire et repère final.



Exemple de page de contenu : Beginner Program

- Zone 1 – Titre et introduction

Titre “How calisthenics can change your life.”

→ Rôle : identifier clairement le sujet de la page.

- Zone 2 – objectifs du programme

À gauche : “What can you achieve?” avec une image avant/après.

parallèle visuelle efficace entre résultat concret et contenu du programme

- Zone 3 : Les buts détaillés du programme

trois cartes avec icones et titres présentant les buts détaillés

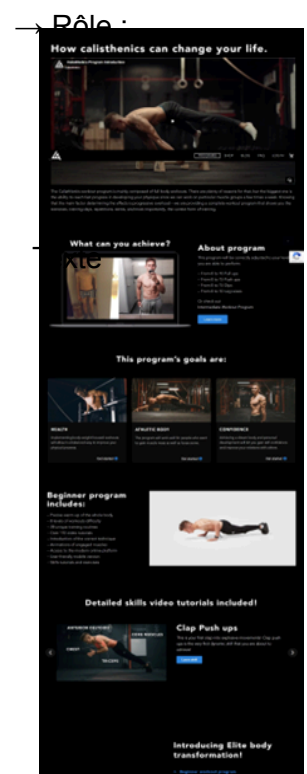
des programmes → Rôle : présente clairement les objectifs motivationnels des programmes.

- Zone 4 : contenu du programme pour débutant listant les éléments inclus (vidéos, explications, conseils)

+ image d'un athlète exécutant un mouvement de base.

→ Rôle : Donne une vue concrète sur le contenu du programme

Zone 5 : Présentation du programme “Elite Body Transformation



” contenu : Bloc vertical listant différents programmes avec titres et puces. → Rôle : Sert de suggestion contextuelle pour monter en niveau.

- Zone 6 : Tarification et CTA

contenu : Trois cartes présentant les offres :

- Calisthenics workout program (\$79)
- Elite body transformation (\$109)
- All programs (\$149)

→ Rôle : inciter à l'achat .

- zone 7 : pied de page : contenu

Contenu : Sections : Blog, Programs, Rules, Popular Posts

+ formulaire de téléchargement d'un "Beginner Guide".

→ Rôle : navigation secondaire et repère final.

4.2 -fonctionnalité proposées à l'utilisateur

Le site Calisthenics propose plusieurs fonctionnalités principales :

- Achat en ligne de programmes d'entraînement (via la boutique intégrée).
- Accès à un espace membre ('My Account') permettant de suivre ses achats et son évolution.
- Consultation d'articles et de conseils dans la rubrique 'Knowledge'.
- Possibilité de s'informer via la FAQ et de contacter l'équipe.
- Navigation rapide entre les niveaux (Beginner, Intermediate, Advanced).

Ces fonctionnalités permettent à l'utilisateur de s'informer, d'acheter et de suivre ses progrès dans un cadre complet.

4.3-design de l'interaction et de la navigation

Le site utilise une navigation classique par barre de menu fixe. Chaque page.

conserve la même structure, ce qui constitue un repère stable. Le design est épuré et dynamique, reposant sur de grandes images et des appels à l'action visibles ('Start Now', 'Add to Cart'). Il n'existe pas de fil d'Ariane ni de recherche interne, mais les boutons et le menu assurent une orientation suffisante.

Le site met en avant les actions, principales (achat et découverte des programmes) et minimise la distraction.

5.synthèse : bonnes idées à reprendre. Celle à éviter

Qualités pragmatiques :

Contenu et fonctionnalités :

- Point fort : structure claire par niveau d'entraînement.
- Point fort : intégration d'une boutique directement liée aux programmes.
- Point faible : absence de contenu gratuit ou d'espace pédagogique accessible sans achat.
- Point faible : pas de traduction française, ce qui limite l'accessibilité.

Outils de navigation :

- Point fort : barre de menu fixe sur toutes les pages.
- Point faible : absence de fil d'Ariane ou de moteur de recherche.

Qualités hédoniques et attractivité :

- Point fort : visuels dynamiques et design moderne, cohérent avec la thématique sportive.
- Point fort : expérience immersive centrée sur l'action ('Start Now').

- Point faible : approche très commerciale, moins humaine et pédagogique.

En conclusion, Caliathletics.com constitue une référence internationale bien structurée pour la callisthénie. Cependant, son orientation marketing et son manque de contenu gratuit en font un modèle à équilibrer. Pour notre projet, il conviendra de reprendre la clarté visuelle et la segmentation par niveau, tout en y ajoutant une approche plus locale, humaine et éducative, afin d'aider les vrais débutants à Genève à débiter la callisthénie dans les meilleures conditions.

Annexe B3

Synthèse individuelle des tris de cartes V2-Mohammad Shabana

Méthodologie

Cadre général

Deux passations individuelles de tri de cartes ont été réalisées en présentiel, à l'aide de cartes physiques, conformément à la méthode présentée en cours et décrite dans l'article *Tri de cartes et ergonomie web* (Ergolab).

Les cartes ont été validées au préalable par l'équipe enseignante. Le protocole suivi respecte strictement les quatre étapes de la méthode :

1. Immersion
2. Définition et validation des contenus
3. Groupement des cartes
4. Labellisation

Les passations ont été enregistrées en audio uniquement.

Aucune prise de notes n'a été effectuée pendant les entretiens afin de ne pas perturber la verbalisation des participants. Les notes de synthèse ont été rédigées après chaque passation.

Participants (anonymisés)

- **P1** : Mick, Débutant en callisthénie, à la recherche d'une structure claire et progressive.
- **P2** : Adrien Débutant autonome, pratique irrégulière, souhaitant éviter les erreurs et mieux comprendre les bases.

Consignes données aux participants

Les consignes ont été formulées oralement et séparément à chaque étape du tri.

Immersion

« Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce qui m'intéresse, c'est la manière dont tu comprends et organises les informations. Pense à voix haute tout au long de la séance. »

Définition des contenus

« Lis chaque carte à voix haute et dis-moi si le contenu te paraît clair et utile. Si quelque chose te semble manquer, tu peux l'ajouter avec une carte vierge. À ce stade, il ne faut pas encore faire de groupes. »

Groupement

« Regroupe les cartes comme tu le souhaites, selon ce qui te semble aller ensemble. Tu peux déplacer les cartes à tout moment et expliquer ton raisonnement à voix haute. »

Labellisation

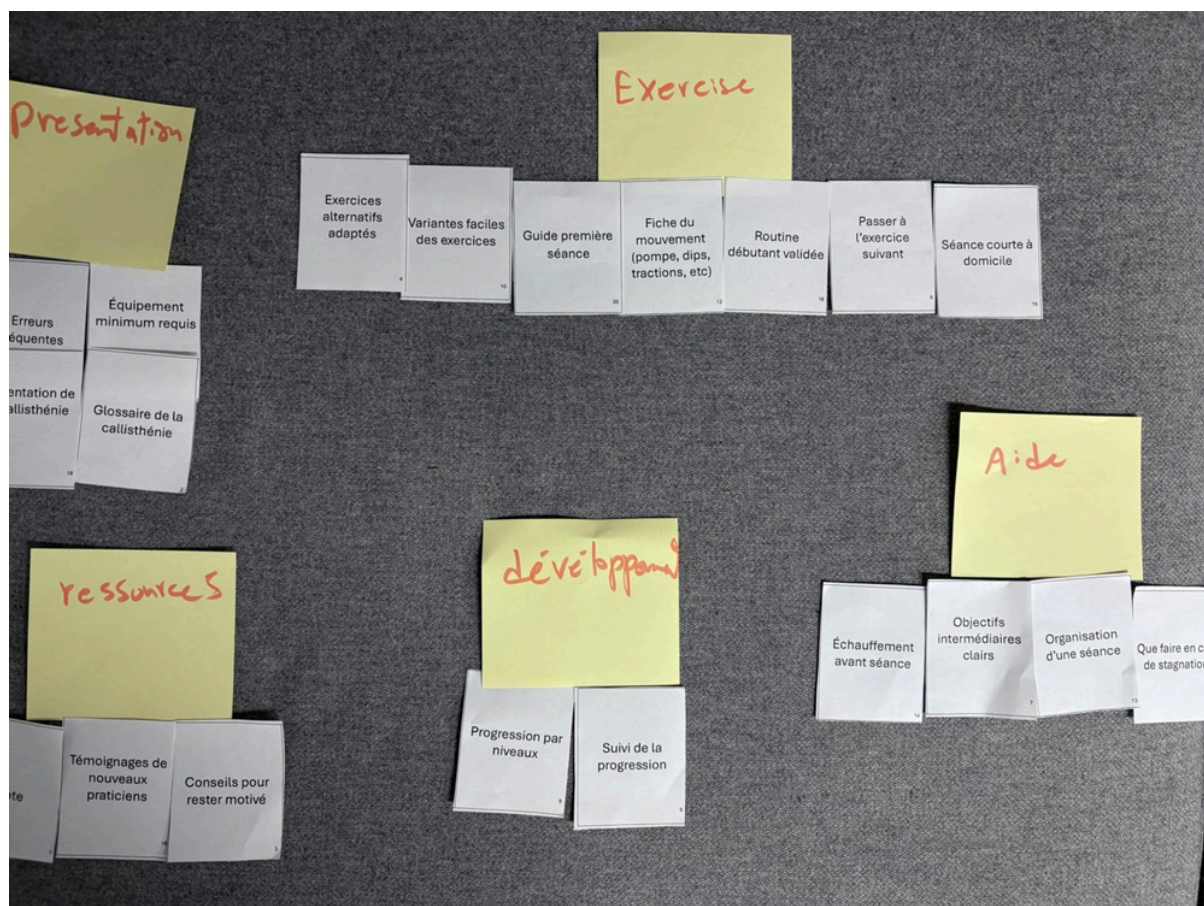
« Donne un nom à chaque groupe. Le nom n'a pas besoin d'être définitif ; il sert à comprendre ta logique de regroupement. »

Résultats

Participant Mick – Tri final

Déroulement et éléments notables : Le participant a fait preuve d'une prise de décision rapide, structurant d'emblée le tri autour de grandes catégories cohérentes sans revenir fréquemment sur ses choix. On note que la séparation entre les aspects techniques (progression/structure) et les aspects psychologiques (motivation) s'est faite naturellement c'est-à-dire que dès le début il avait verbalisé qu'il y des cartes qui vont dans des catégories technique et purement sportive comme les exercices. Et d'autres qui vont dans des catégories plus motivationnel/mental comme les témoignage par exemple La passation a duré environ 20 minutes et le participant a seulement hésité sur la carte suivante : passer à l'exercice suivant il a mis quelque minute à la placer car au début il voulait la placer dans la catégorie développement car il y avait cette dimension de progression mais ensuite il l'a placé dans exercice car cela était plus logique pour lui vu qu'il y a le mot exercice.

Capture du tri (étape 3-4) :



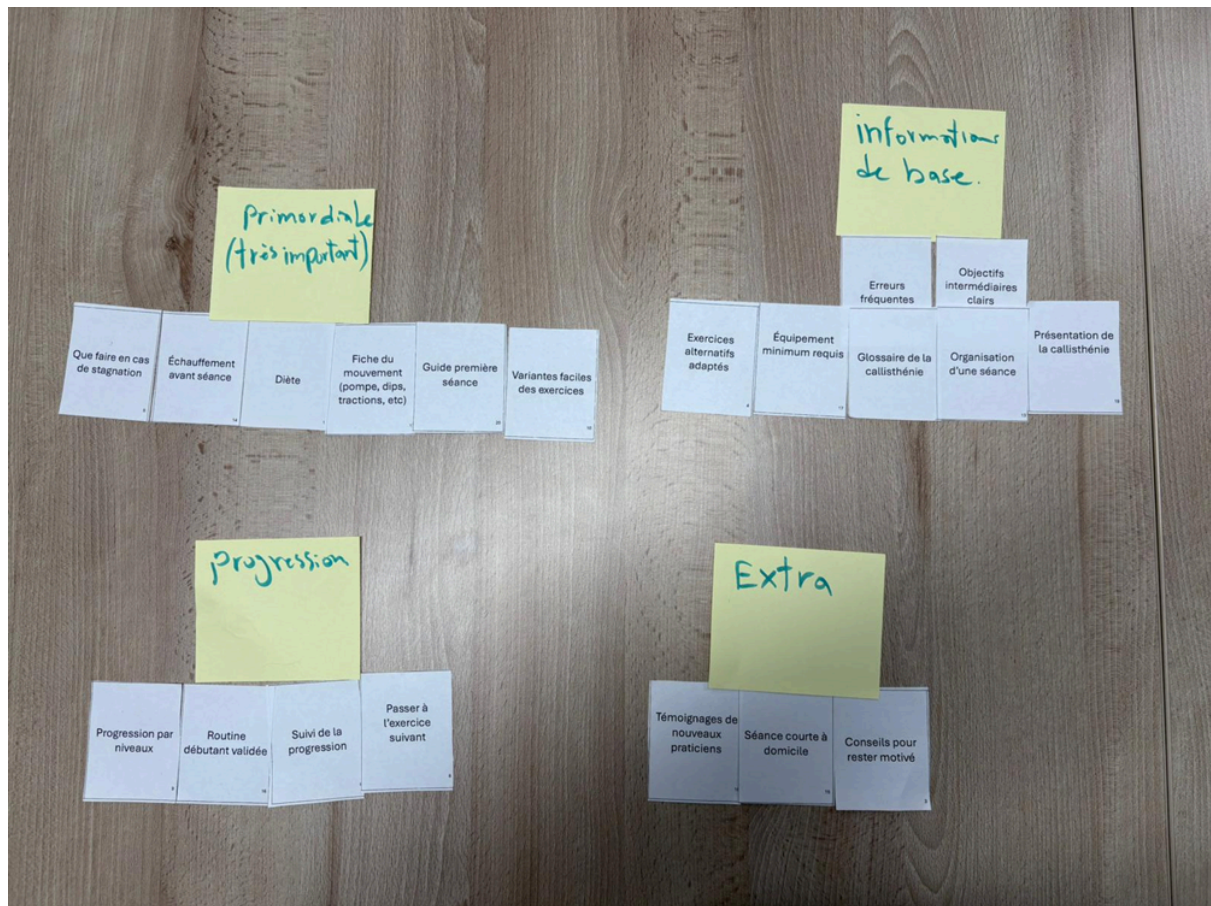
Catégories finales :

- **Présentation** : Présentation de la callisthénie, Glossaire, Équipement minimum, Erreur fréquentes
- **Développement** : Progression par niveaux, Suivi de la progression.
- **Exercice** : Échauffement, Routine débutant, Variantes faciles, Exercices adaptés, guide première séance, fiche de mouvement, séance courte à domicile, passer à l'exercice suivant
- **Ressources** : Conseils motivation, Témoignages, diète
- **Aide** : échauffement avant la séance, objectif intermédiaire claire, organisation d'une séance, que faire en cas de stagnation

Participant Adrien – Tri final

Déroulement et éléments notables : Adrien a produit un tri très structuré dès le départ, distinguant nettement les phases d'apprentissage théorique de la pratique physique. La phase de labellisation a confirmé sa logique initiale : très peu de reclassements ont été observés une fois les groupes formés. Il a fait le tri en 8 minutes le participant verbaliser littéralement tout ce qu'il faisait de manière à l'aise donc sa logique était plus simple à comprendre

Capture du tri (étape 3-4) :



Catégories finales :

- **Informations de base** : Présentation de la callisthénie, Glossaire, Objectifs intermédiaires clairs, Organisation d'une séance, Exercices alternatifs adaptés, Équipement minimum requis
- **Primordiale** : Guide première séance, Fiche mouvement, Variantes faciles, Exercices alternatifs, diète, échauffement avant la séance, que faire en cas de stagnation
- **Progression** : Progression par niveaux, Suivi de la progression, Routine débutant validée, Passer à l'exercice suivant.
- **Extra** : Conseils pour rester motivé, Séance courte à domicile, Témoignages

Premiers éléments de synthèse

L'analyse comparée des deux tris met en évidence une structure mentale commune : les deux participants distinguent clairement un bloc « bases / compréhension » (avant l'effort) et un bloc « progression » (pendant/après l'effort).

donc souvent il y a deux dimensions de leur classement, tout ce qui est pendant l'effort concernant les exercices et échauffement donc purement technique, et ce qui est avant l'effort, cette dimension de prise d'information et de choses à savoir

La principale différence réside dans l'appellation des catégories

Les cartes motivationnelles sont isolées dans une catégorie « Ressources » transversale, perçue comme un soutien externe. Mais la différence est juste l'appellation de la catégorie le premier participant l'appelle ressource , alors que le deuxième l'appelle Extra, cela va de même par exemple pour la catégorie développement et progression où ils sont similaires avec des modifications mineurs mais généralement les idées sont similaires.

Partie autoscopie :

Cet exercice m'a permis de mieux comprendre l'importance de la formulation des consignes et du rôle de la verbalisation pendant la passation. J'ai constaté que certaines cartes pouvaient être interprétées différemment selon l'expérience du participant. Avec le recul, je prévoirais davantage de photos intermédiaires et un pré-test des cartes afin d'identifier plus tôt les ambiguïtés éventuelles.

Déclaration d'utilisation d'IA générative

« Dans le cadre de ce travail, je déclare avoir utilisé l'assistant d'intelligence artificielle **Gemini 3**. L'outil a été utilisé exclusivement pour :

- La correction orthographique et syntaxique.
- L'aide à la compréhension des consignes et à la vérification de la structure du document.

L'ensemble du contenu, des analyses et des données collectées (photos et résultats des tris) reste le fruit de mon travail personnel . »

Annexe C

Liste des 20 cartes utilisées pour le tri :

Diète 1	Glossaire de la callisthénie 2	Conseils pour rester motivé 3	Exercices alternatifs adaptés 4	Que faire en cas de stagnation 5
Suivi de la progression 6	Objectifs intermédiaires clairs 7	Passer à l'exercice suivant 8	Progression par niveaux 9	Variantes faciles des exercices 10

Erreurs fréquentes 11	Fiche du mouvement (pompe, dips, tractions, etc) 12	Organisation d'une séance 13	Échauffement avant séance 14	Séance courte à domicile 15
Routine débutant validée 16	Équipement minimum requis 17	Témoignages de nouveaux praticiens 18	Présentation de la callisthénie 19	Guide première séance 20