TD 3 – Créer un article

Contexte :

Vous travaillez pour une salle de remise en forme, ZenFit.

ZenFit propose une offre diversifiée et flexible, adaptée aux exigences des modes de vie de ses adhérents : des prestations visant à l'amélioration de leur condition physique, mais aussi à leur détente et leur bien-être.

Ainsi, les activités suivantes sont disponibles : salle de musculation - espace cardio-training (tapis roulants, vélos, stepper, rameur…) - cours collectifs (culture physique, step, low impact, Hi/Lo, stretching…) - cours de danse- sauna, hammam, spa - piscine et aquagym - massages et autres activités liées à la relaxation - soins de beauté (solarium, enveloppements, soins du visage…) - diététique sportive

Pour développer son activité, elle souhaite créer un site Web sur WordPress.

Vous êtes chargé(e) de sa conception à l'aide de l'outil Wordpress

Votre mission :

1- **Créez un article** (environ 200 mots) portant sur « Comment garder la forme en hiver ? » : titre accrocheur, introduction, intertitres, une idée par paragraphe, images et/ ou vidéo, mots clés dans le titre et l'introduction (**annexe 1**)
(voir procédure « page_article_menu »)

2- Dans votre article, choisissez un mot pertinent sur lequel vous créerez **un lien hypertexte** qui amènera vers votre page cours
(voir procédure « lienhypertexte)

3- **Ajoutez des étiquettes (mots-clés)** à votre article
(voir procédure « étiquettes »)

4- **Créez plusieurs catégories** (en soignant leur descriptif) qui vous permettront de classer vos articles **(annexe 2**).
(voir procédure « catégorie »)

5- **Liez votre article à la catégorie** la plus appropriée
(voir procédure « catégorie »)

6- **Faites apparaitre cet article dans le menu,** en sous élément de la page conseils
(voir procédure « page_article_menu »)

7- Faites en sorte que **les catégories apparaissent en colonne latérale sur le site**
(voir procédure « catégorie »)

Les annexes à consulter sont sur la page suivante

Annexe 1- Garder la forme en hiver

Il existe plusieurs astuces pour garder la forme même en plein hiver :

-Dormir : le sommeil (entre 7h et 9h) permet au corps de se régénérer. Ce repos lui permet de fabriquer les défenses indispensables pour combattre les attaques extérieures. Le système cardiovasculaire se repose et se répare, les musclent se relâchent et font le plein d'énergie.

-Vitamines : les vitamines présentes dans les fruits et les légumes nous permettent de conserver la santé. Notre système immunitaire en a besoin pour fonctionner correctement.

Vitamine C : présente dans les oranges, les clémentines, le pamplemousse et le kiwi.

Vitamine D : soleil, poisson, œufs, produits laitiers

-Une activité régulière : faire du sport, marcher, courir. Mais aussi monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, descendre une station de tramway plus tôt, etc… Si le froid démotive à faire du sport dehors, faire quelques exercices de gymnastique à la maison 10 minutes tous les 2 jours est idéal.

-Prendre soin de soi : revitaliser la peau avec un gommage hebdomadaire et une hydratation quotidienne, adopter une nouvelle coupe de cheveux, s'offrir une séance shopping, un massage, un sauna ou un hammam. Bref, s'amuser et prendre l'air. L'hiver passera plus vite que prévu !

Annexe 2- Catégories

Les différentes catégories sont : bien-être, se muscler, diététique, beauté

Certaines catégories comprendront des sous-catégories :

Bien-être : physique, esprit

Se muscler : femme, homme