

DOSSIER DE PRESSE

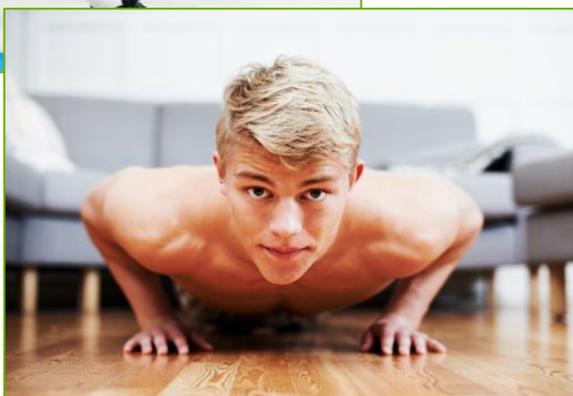
2013

Et si vous vous mettiez à la **musculature interactive**,
une méthode d'entraînement naturelle, sans matériel, à domicile ?



Fysiki.com : une alternative 100% gagnante pour
toutes celles et ceux qui cherchent des résultats
rapides, grâce à un **entraînement motivant,
efficace et sans contraintes**, pour être au top de
leur forme dans un corps de rêve

A découvrir sans attendre !



Contacts Presse

AGENCE PROFILE PR

01 56 26 72 00

Presse écrite :

Christopher Renvoisé - crenvoise@profilepr.fr

Mia Bertier - mbertier@profilepr.fr

TV/Radios :

Sonia Menhane
smenhane@profilepr.fr

www.fysiki.com



SOMMAIRE

P2. 3 Questions à Julien Lavault, fondateur de Fysiki

P3. Fysiki ? Un concept motivant, efficace, novateur : la musculation interactive, naturelle sans matériel et à domicile

- *Fysiki, l'alternative intelligente aux clubs de sports...Un choix quasi culturel*
- *Notre corps, notre meilleur allié pour se muscler !*

P5. Les entrainements Fysiki, une solution moderne et intelligente, aux antipodes des concepts commerciaux des salles de sports

- *Au placard les bancs de musculation et les appareils sophistiqués*
- *Quand je veux, où je veux, à mon rythme, seul(e) ou avec des amis*
- *Des entrainements courts et efficaces de 45 minutes, 3 fois par semaine*
- *A chacun son carnet de bord personnel en ligne*
- *A quel coût ?*
- *Les fysikistes, une véritable deuxième famille, toujours là pour encourager et motiver*

P8. Mettez votre coach dans votre poche avec l'application Fysiki et emmenez le partout avec vous !

- *Une application sportive innovante*
- *L'application Fysiki, un véritable coach de poche*

P9. Fysiki, une success story sportive en devenir !

Annexe *Halte aux idées reçues ! Se muscler ne veut pas dire devenir Miss ou Mister Olympia !*



3 QUESTIONS À JULIEN LAVAUT, FONDATEUR DE FYSIKI

Jeune retraité de la compétition sportive, Julien Lavault s'aperçoit qu'il est difficile de trouver un encadrement fun et motivant pour se maintenir en forme, sans l'encadrement d'un entraîneur et d'une structure. Il décide alors de s'appuyer sur ses huit années d'expérience professionnelle dans le monde du Web associée à son expérience sportive, pour créer un site d'entraînement sportif. Ainsi, en 2009 Julien se lance dans l'aventure Fysiki, avec la forte ambition de rendre accessible un entraînement motivant, efficace et accessible à tous directement sur Internet.

Qu'est-ce que Fysiki.com ?

Fysiki est un service numérique accessible sur Web et Mobile, qui propose une nouvelle méthode de musculation interactive, rapide et efficace, qui ne nécessite aucun matériel et que l'on pratique à domicile. Cette nouvelle méthode de musculation naturelle repose sur une technologie innovante, plusieurs fois récompensées, qui permet de personnaliser totalement les consignes d'entraînement, selon le profil de chaque personne, et particulièrement aux sportifs non confirmés.



Pourquoi avez-vous créé Fysiki.com ?

J'ai créé Fysiki pour aider les personnes, qui comme moi, ont besoin d'un accompagnement, de conseils, d'encouragements pour se maintenir forme et se sentir bien dans leur corps.

Qu'elle est votre vision du marché de la forme, du fitness en France aujourd'hui ?

Les offres historiques du marché de la forme, comme les salles de sports, ne sont plus en adéquation avec les nouveaux besoins des consommateurs.

L'évolution du numérique permet aujourd'hui de proposer une nouvelle expérience sportive, directement accessible sur Internet, pour un maximum de liberté, à des tarifs très compétitifs.



FYSIKI ? UN CONCEPT, SIMPLE, EFFICACE, NOVATEUR : LA MUSCULATION INTERACTIVE, NATURELLE SANS MATERIEL ET A DOMICILE

Fysiki est bien plus qu'un simple entraînement de musculation : c'est une méthode interactive accessible sur internet et smartphone, qui permet de développer un capital sportif harmonieux et cohérent dans le respect des possibilités physiques de chacun.

La méthode de musculation interactive à domicile proposée par Fysiki est unique au monde : se muscler intelligemment, de façon naturelle et sans avoir recours au matériel ou autres artifices. Cette méthode est la seule à avoir été récompensée par le Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports (Lauréat du Défi jeune 2011) et le Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche (double lauréat 2010 et 2011 du concours national d'aide à la création d'entreprises de technologies innovantes).

Fysiki, l'alternative interactive aux clubs de sport... Un choix quasi culturel !

Nouveau sur le marché, à la fois économique et furieusement tendance, Fysiki apporte une réponse interactive aux personnes souhaitant progresser rapidement, sans matériel et à l'abri du regard, et des remarques en tous genres des habitués bodybuildés des salles de musculation.



Notre corps, notre meilleur allié pour se muscler !

Fysiki propose du coaching sportif via différents programmes d'entraînement 100 % personnalisables en fonction de ses objectifs, besoins, capacités physiques.

Sa spécialité : la musculation interactive sans matériel ; une méthode simple et efficace, que l'on peut pratiquer à son rythme, chez soi, quand on veut. Le plus de cette méthode : elle est 100 % naturelle et fait appel uniquement au propre poids de son corps pour se muscler, raffermir et éliminer les graisses superflues. Le tout en réduisant au maximum les risques de blessures grâce à des mouvements simples sans charges lourdes.

Au placard les bancs de musculation et autres appareils inutiles !

Plus de deux années de recherches et de tests ont été nécessaires pour développer le moteur qui personnalise les programmes d'entraînement répondant à tous les types de demandes des internautes. Plus de 5 000 personnes ont été impliquées dans la collecte de données physiologiques afin de créer des profils d'entraînement capable de s'adapter aux différents profils d'individu.

Julien Lavault et son équipe ont ainsi travaillé en étroite collaboration avec un réseau de coachs sportifs experts et des chercheurs pour créer les différents protocoles d'entraînements, tester leurs fiabilités et vérifier leurs résultats sur le long terme.

Quand je veux, où je veux, à mon rythme ...

Outre l'aspect naturel de la méthode de musculation Fysiki, son grand avantage réside dans le fait que l'on peut pratiquer son programme d'entraînement sans être obligé de se rendre dans une salle de sport, à heure fixe pour suivre tel ou tel cours avec tel ou tel coach... Chaque Fysikiste est libre ; il s'entraîne à son rythme, quand il le souhaite, chez lui, lors de ses vacances, ses déplacements professionnels, chez des amis... Les contraintes de temps et de lieu sont abolies.





LES ENTRAÎNEMENTS FYSIKI, UNE ALTERNATIVE POUR CELLES OU CEUX DÉÇUS PAR LES CLUBS ET LES SALLES DE SPORT

Des entrainements courts, simples et efficaces en moins de 45 minutes 3 fois par semaine suffisent... le principe même de l'entraînement Fysiki !

L'intelligence de la méthode mise au point par Fysiki repose sur une organisation cohérente des différents déterminants de l'entraînement comme la durée, l'intensité, les exercices, la personnalisation des séances, les cycles de progression, la récupération, l'évolution, l'originalité et la motivation.

Le gain obtenu via Fysiki repose sur l'évolution et l'harmonisation des qualités physiques telles que l'endurance, la force, la puissance et l'agilité. L'hyperspécialisation telle qu'elle est pratiquée dans les salles de musculation (des corps trop musclés et déséquilibrés, incapables de fournir un effort intensif plus d'une minute) ou encore dans le monde de l'endurance (qui au contraire atrophie les muscles et fragilise tout le corps) est totalement prohibée.



Chez Fysiki.com, un entraînement dure pas plus de 45 minutes. Ce nouveau format d'entraînement est très intéressant car il permet :

- de proposer des séances plus compactes, plus intenses, qui permettent d'élever le niveau cardiaque,
- de dynamiser la perte des graisses tout en développant le système cardiovasculaire,
- une meilleure réponse anabolique, donc un meilleur développement musculaire car réduire la durée d'un entraînement permet de diminuer considérablement la dégradation musculaire excessive due à une augmentation de la libération de cortisol, une hormone de stress qui détruit les muscles au-delà d'une heure d'effort.

La grande force de Fysiki réside dans sa capacité à évaluer le niveau physique du pratiquant dès l'inscription sur le site. Sur la base d'un test très simple, Fysiki évalue le potentiel physique de la personne et propose un programme totalement personnalisé

qui évoluera au fil des entraînements réalisés. Le test d'étalonnage mis au point par Fysiki est également utilisé pour mesurer la progression enregistrée. Ainsi à la fin de chaque niveau de la méthode, l'évolution des qualités physiques est mesurée et un rapport complet rendu.

A raison de trois séances hebdomadaires et seulement deux heures d'entraînement total par semaine, des résultats étonnants seront enregistrés dès les premières semaines.

Pour structurer l'entraînement, la méthode interactive créée par Fysiki s'appuie sur différents cycles qui vont vous permettre de progresser sans vous fatiguer.

Chez Fysiki l'entraînement et la progression sont cycliques : chaque cycle dure en moyenne 4 à 5 semaines et la difficulté des séances augmente progressivement lors de microcycles d'une semaine. Certaines séances pourront alors paraître très faciles et d'autres, au contraire, plus difficiles. C'est en respectant les cycles d'entraînement Fysiki que la progression sera optimale. Ce fonctionnement permet ainsi de maintenir le pratiquant à un très bon niveau de forme durant toute la période de son entraînement, sans risquer de fatiguer le corps toute en notant une évolution certaine, visible et durable.

Au final, la méthode Fysiki permet de :

- développer l'endurance, la force et la puissance musculaire,
- d'optimiser l'agilité, les réflexes, la coordination des mouvements,
- d'atteindre un poids de forme idéal, celui où on se sent le mieux après avoir fait fondre les graisses superflues

A chacun son carnet de bord personnel en ligne...

Chaque Fysikiste dispose de son propre carnet de bord personnalisé accessible depuis le site internet ou via l'application.

Le tableau de bord des entraînements à effectuer selon les différents cycles permet également de suivre les évolutions et les résultats des exercices réalisés.

A la fin de chaque entraînement, l'utilisateur valide sa séance, ce qui permet de programmer automatiquement les futurs exercices à réaliser en fonction des résultats, taux de progression enregistrés.

A quel coût ?

A partir de 6,99 € par mois, sans engagement, avec trois offres : 1 mois, 3 mois, et 12 mois.

Les fisikistes, une véritable deuxième famille, toujours là pour encourager et motiver

Chez Fysiki, il se produit un phénomène très particulier : une communauté de Fysikistes est en train de naître. Très rapidement un véritable réseau social s'est constitué sur la base de l'échange de conseils, de retours d'expériences et d'encouragement sur les programmes réalisés.

Des groupes se sont ainsi créés et aujourd'hui, la communauté des Fysikistes se compte en milliers de membres (>50 000) tous orientés vers le même but : se maintenir en forme, exercer une activité physique régulière dans le respect de soi-même, de son corps et de ses possibilités. Le phénomène a pris une telle ampleur, que de nombreux Fysikistes se retrouvent en réel pour partager leur passion sportive. Pour s'adapter à ce phénomène, le Staff Fysiki organise depuis peu des rencontres nationales entre

Fysikistes, pour partager le temps d'un week-end, des retours d'expériences, des conseils et des astuces. Le prochain rendez-vous sera le 25 mai en Alsace.

5 bonnes raisons de préférer Fysiki !

- Une méthode de musculation naturelle sans matériel
- Des résultats rapides et mesurables
- Des entraînements courts, funs et motivants
- Un programme entièrement personnalisé
- Des conseils d'experts
- Des vidéos personnalisées
- Une communauté active pour m'encourager
- Disponible sur internet et smartphone...

Chiffres clés et tendances « by Fysiki »

- La musculation sans matériel aide les Fysikistes dans plus de 50 sports différents (VTT, footing, natation, endurance, ski...)
- 3 sportifs de niveau mondial s'entraînent sur Fysiki :
Olivier Banocay (champion du monde de full contact),
Benjamin Latt (champion du monde de canne de combat)
Marie Desandre (vice championne du monde de kite surf),
- Aucun haltère, aucun poids ne sont nécessaires pour s'entraîner efficacement
- 45 minutes est le temps nécessaire à un entraînement sur la base de 3 sessions par semaines
- 5 semaines sont nécessaires pour voir apparaître les premiers résultats physiques
- 99% des personnes ont progressé à l'issue de 5 semaines d'entraînement
- 50 000 tel est le nombre de membres avec qui il est possible d'échanger sur Fysiki
- 750 exercices différents que vous pouvez faire et suivre grâce à des vidéos explicatives
- 6,99€ par mois pour un entraînement personnalisé en ligne

Petit comparatif....Fysiki, coach sportif et salle de sport...

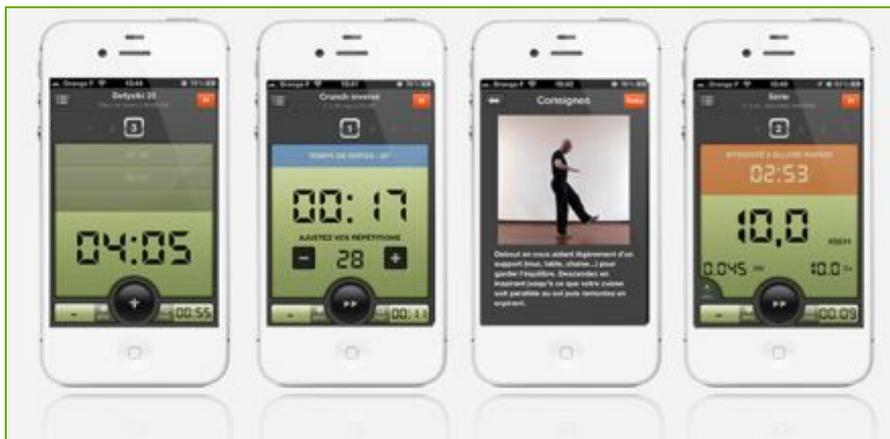
		Coach sportif	Salle de sport
Programme	Illimité et adapté à votre niveau	Oui	Non
Efficacité	47% de progression moyenne enregistrée en 5 semaines	Efficacité variable en fonction du coach	85% des abonnés abandonnent en moins de 3 semaines
Outils de suivi	Une vingtaine de fonctionnalités pour suivre votre progression	Non	Non
Accompagnement	Des milliers de membres pour vous encourager	Oui	Non
Disponibilité	24 heures sur 24, et 7 jours sur 7	De 9h à 19h du lundi au vendredi	Peu disponible
Accessibilité	Où vous voulez et à n'importe quelle heure	Dans la localité du Coach	Nécessite de se déplacer
Tarif	À partir de 6,99 € par mois, sans engagement	500 € par mois * <small>* 50€ de l'heure en moyenne</small>	45 € par mois avec engagement de 12 mois* <small>* Prix généralement constaté</small>



METTEZ VOTRE COACH DANS VOTRE POCHE AVEC L'APPLICATION FYSIKI ET ENMENEZ-LE PARTOUT AVEC VOUS !

En complément au site internet, la toute nouvelle application smartphone de FYSIKI permet d'être accompagné en toutes circonstances.

Avec l'application Fysiki, rien n'est laissé au hasard. L'application vous donne en temps réel les consignes d'entraînement. Son fonctionnement est très simple : sélectionnez votre séance et c'est parti. Les consignes d'entraînement apparaissent à l'écran au fur et à mesure.



Une application sportive innovante

L'application Fysiki permet de suivre et d'enregistrer facilement les entraînements réalisés. Votre iPhone vous accompagne dans votre séance : explications des exercices en vidéos, consigne d'entraînement, chronomètre intégré. Vos entraînements deviennent un jeu d'enfant.

Poids, évolution... l'application permet un suivi complet de sa progression.

80% des personnes suivant régulièrement leurs statistiques (poids, forme, calories ...) restent motivées jusqu'à l'atteinte de leur objectif !

Fort de ce constat, le meilleur moyen de connaître sa progression est d'en garder une trace ! Quoi de plus motivant que de voir son poids baisser, son état forme augmenter, ses mensurations changer ?

L'application smartphone Fysiki permet de suivre toutes les données relatives à sa forme physique, de créer ses propres indicateurs en fonction de son objectif et de prendre du plaisir à les voir évoluer.





FYSIKI, UNE SUCCESS STORY SPORTIVE EN DEVENIR !



Trois sportifs, venus d'univers opposés, aux compétences professionnelles spécifiques qui ne font désormais qu'un : Fysiki ! C'est l'histoire de rencontres personnelles qui se sont aujourd'hui muées en collaborations professionnelles au service de Fysiki.

Julien Lavault (29 ans), Président de la société Fysiki

Dans sa poche... Un diplôme de l'Institut Ingémédia et un cursus entrepreneurial Challenge+ à HEC Paris.

Dans les jambes... Plusieurs années sur les circuits nationaux de VTT et sur les patinoires en tant que hockeyeur ! Julien s'entraîne actuellement en suivant la méthode de musculation Fysiki et continue le hockey et le VTT en loisir !

Gilles Gissinger (33 ans), Responsable marketing

Dans sa poche... Des études supérieures à l'étranger, une expertise en animation de communauté web.

Dans les jambes... Un parcours de boxeur à haut niveau (vice-champion de France de full contact et champion du Royaume-Uni de boxe universitaire). Gilles suit également la méthode de musculation Fysiki qu'il complète avec de la gymnastique, du VTT et de la boxe.

Hervé Weltzer, (27 ans), Responsable technique

Dans sa poche... Un diplôme d'ingénieur en informatique et une expertise en technologies Internet.

Dans les jambes... Plusieurs années de VTT, une insatiable envie de découvertes sportives qui passe par le badminton et par la méthode Fysiki.

À eux trois, ils forment l'équipe fondatrice de Fysiki. Leur jeunesse n'a d'égale que leur dynamisme. Leurs savoir-faire respectifs, leurs compétences et leur passion commune du sport créent une formidable synergie !

Fysiki en quelques données

- Janvier 2010 : Création de la marque Fysiki
- Mai 2010 : Lauréat du concours national d'aide à la création d'entreprises de technologies innovantes
- Juin 2010 : Fysiki rentre dans l'incubateur d'entreprises innovantes Sémia
- Octobre 2010 : Lauréat du concours Défi jeune organisé par le Ministère de la jeunesse et des sports
- Février 2011 : Lauréat du réseau Alsace Entreprendre
- Juillet 2011 : Lauréat du concours National d'aide à la création d'entreprises de technologies innovantes 2011 en catégorie Création développement
- 23 Février 2012 : Lancement des premiers programmes d'entraînement en version gratuite
- Novembre 2012 : Lancement du modèle économique par abonnement, avec trois offres un mois, trois mois, et douze mois (à partir de 6,99€ par mois)
- Fin 2012/début 2013 : première levée de fonds de 335 000 €
- Janvier 2013 : sortie de l'application iPhone
- Février 2013 : le site passe la barre des 50 000 utilisateurs, avec plus de 150 millions de kilocalories déjà enregistrés sur le site.





Annexe : halte aux idées reçues ! Se muscler ne veut pas dire devenir Miss ou Mister Univers !

« Il faut s'entraîner beaucoup pour progresser »

FAUX. Seulement 30min à raison de 3 fois par semaine sont nécessaire pour retrouver la forme



« Les régimes sont la solution pour perdre du poids »

FAUX. Un régime est une action temporaire pour un résultat temporaire !

« La musculation ce n'est pas pour les filles »

FAUX. Fysiki a élaboré une méthode spéciale pour les femmes : entraînements courts, efficacité et surdose de motivation...

« La musculation c'est pour les jeunes »

FAUX. La méthode Fysiki est personnalisée et peut donc s'adapter à des personnes de 25 ans comme à des personnes de 50 ans !

« Il faut courir longtemps et doucement pour perdre du poids »

FAUX. Des études ont démontrés que des efforts très intenses et courts étaient plus efficaces pour perdre du poids.

« La musculation sert uniquement à avoir de gros muscles »

Au contraire, la musculation renforce l'ensemble du corps et est un allié de taille dans de nombreuses disciplines sportives.

« Pour faire de la musculation il faut être équipé »

FAUX. Fysiki propose une méthode de musculation très efficace ne nécessitant aucun matériel.

« La musculation est un sport de solitaire »

OUI mais sur Fysiki vous vous entraînez et échangez avec plus de 50 000 membres « Fysikistes » pour plus de conseils, échanges, challenges et de motivation !



CONTACTS PRESSE

AGENCE PROFILE PR

01 56 26 72 00

Presse écrite :

Christopher Renvoisé - crenvoise@profilepr.fr

Mia Bertier - mbertier@profilepr.fr

TV/Radios :

Sonia Menhane

smenhane@profilepr.fr

www.fysiki.com