

Pratiquer du sport avec ses potes ET respecter les gestes barrières, c'est possible avec FitAndView, la seule appli de visioconférences sportives

Alors que la sortie tant attendue du confinement se profile le 11 mai en France, une autre réalité est en train de se dessiner : les règles de distanciation sociale vont perdurer longtemps.

A ce jour, aucune date d'ouverture n'a par exemple été prévue pour les restaurants et le télétravail est encouragé au moins jusqu'à l'été. Et pour cause : à peine 6% de la population a été en contact avec le virus ([source](#)), ce qui est beaucoup trop faible pour envisager une immunité collective et donc un déconfinement total.

Le Premier Ministre Edouard Philippe a prévenu : la reprise de la "vie d'avant", ce n'est "pas pour tout de suite et probablement pas avant longtemps" ([source](#)).

Concrètement, cela signifie au moins trois choses :

- Par crainte d'être contaminés par le Covid-19, de nombreux Français préféreront rester chez eux et éviter les réunions entre amis ;
- Les possibilités de sorties resteront très restreintes ;
- Et la majorité des équipements sportifs resteront inaccessibles encore longtemps : pour l'instant aucune date de reprise n'est prévue pour les salles de sport ([source](#)).

Pourtant, plus que jamais, les Français sont en recherche de solutions pour rester en forme mais aussi pour revoir leurs amis, décompresser, rire et partager de bons moments ensemble.

D'où l'intérêt de [FitAndView](#), un concept unique au monde de visioconférences sportives entre amis. Il s'agit en effet de la toute première appli fitness, yoga et zumba qui propose de participer à des séances de groupe dans lesquelles tout le monde se voit.

Il suffit de programmer un entraînement, au jour et à l'heure de son choix, puis d'inviter ses amis à y participer. Et hop, c'est parti pour une séance sportive et fun, tous ensemble ! Et pour rester motivés, il y a un (gros) petit plus qui fait toute la différence : si quelqu'un ne se connecte pas, ses amis le sauront...

FitAndView

Retrouver le sourire même pendant la crise

Dans une période difficile et déstabilisante, la pratique du sport est indispensable pour rester en forme mais aussi pour déstresser.

Il faut notamment savoir qu'en raison du télétravail, près d'un Français sur deux se sent en situation de détresse psychologique ([source](#)). Le sport va ainsi permettre de se défouler, d'évacuer les tensions, mais aussi de développer certaines qualités comme la persévérance, la gestion de la pression et la confiance en soi.



Et pour **se motiver et positiver**, rien de tel que le sport en groupe ! Une étude américaine réalisée par des chercheurs de l'University of New England College of Osteopathic Medicine a notamment démontré que la pratique du sport en solo, même lorsqu'elle est deux fois plus longue et plus intense, n'est pas aussi performante au niveau de la réduction du stress et de l'amélioration de la qualité de vie.

Les résultats des séances de groupe sont bluffants : **+26% de réduction du stress**, **+26% de capacité à gérer ses émotions**, près de **25% de capacités physiques supplémentaires** et **+12,6% d'amélioration au niveau du mental**.

Autant dire qu'en pratiquant entre potes et entre copines, les effets sont démultipliés ! Et puis cela fait tellement du bien de se voir, de partager des éclats de rire et des moments complices... Chaque entraînement, pratiqué en mode plaisir, offre ainsi une véritable bouffée de bien-être.



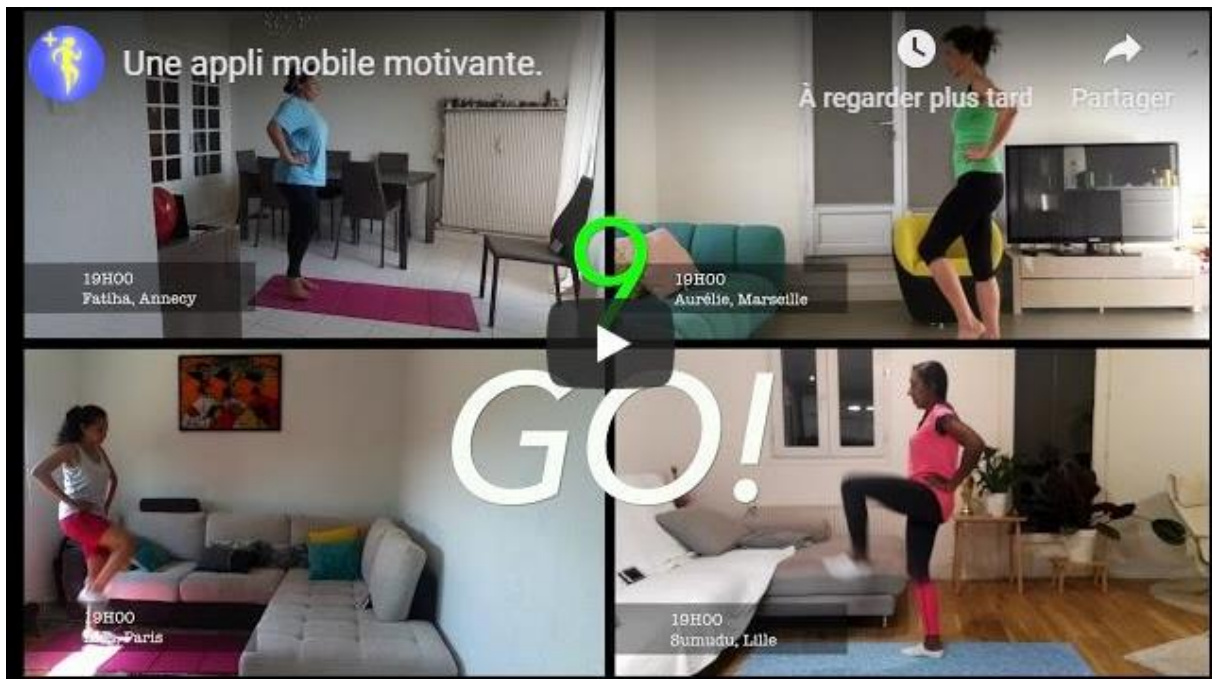
FitAndView, l'appli qui rend accro au sport

FitAndView, c'est tous les avantages du sport chez soi... mais à plusieurs.

Dans un environnement "safe", tous les ami.e.s se retrouvent facilement autour de leur smartphone pour des **séances sportives 100% ludiques** puisqu'ils peuvent intervenir, plaisanter, se motiver, s'ambiancer...

Les enfants peuvent aussi participer, tout comme le reste de la famille, en visualisant FitAndView sur sa TV. Cette prouesse technologique est en effet très facile à mettre en place grâce à un simple dongle wifi (une clé USB qui permet de recopier l'écran de son smartphone sur sa télé type Chromecast).

Fitness, yoga ou zumba : il n'y a plus qu'à se laisser guider par l'inspiration du moment et à profiter de la belle et saine émulation du groupe. L'idée est de s'entraîner sans se "prendre la tête", de se muscler sans en avoir conscience, pour retrouver ensuite le plaisir de se sentir en forme, bien dans sa tête et dans son corps.



Des coachs passionnés et bienveillants pour des séances ultra-qualitatives

Yvan Denis, l'expert fitness



Le contenu de chaque séance de Fitness et Fit Boxe est préparé par Yvan Denis, Coach Motivateur - Professionnel du sport et de la santé.

Il est particulièrement expérimenté :

- Personal Trainer Diplômé FISAF Certifié EREPS
- Personal Trainer NASM en cours
- Instructeur de Fitness Diplômé FISAF
- Boxeur thaï semi-professionnel

- Coach au DFC Sports à Genève depuis 2014
- Coach à domicile de 2015
- Coach à Hybrid FitsPro, Ecole de formation pour professionnels du fitness depuis 2018

Pauline Testard, l'experte Yoga



Les séances de Yoga sont préparées par Pauline Testard - Mermaid Yogini.

Diplômée en Histoire et nageuse de haut niveau, Pauline découvre le yoga en revenant d'un voyage au Cambodge, en 2013. Elle a pratiqué auprès de Patrick Beach et Carling Harps, s'est formée au Vinyasa, Yin et YinYasa (230h Yoga alliance). Son regard sur le monde a changé, sa pratique évolue continuellement et s'enrichit au fil de ses lectures et des différents professeurs qu'elle rencontre.

Au quotidien, elle pratique le vélo, la natation et le yoga.

Sandy Vannaly, l'experte Zumba



Les séances de Zumba sont préparées par Sandy Vannaly. Passionnée de danse, Sandy propose des entraînements de danses rythmique mélangés au fitness depuis bientôt 10 ans. Elle s'inspire de rythmes latino, hip hop, ragga, dancehall, pop afin de créer des danses fluides et cardio à la fois.

Sa passion avant tout est de rendre heureux les personnes présentes aux cours, tout en s'amusant, en transpirant, pour que la séance soit un vrai moment agréable de joie et de partage !

Les (gros) petits plus de FitAndView

- 3 sports disponibles : fitness, yoga ou zumba ;
- Chacun.e peut choisir un niveau adapté (débutant, confirmé, expert) et participer à la même séance que les autres membres du groupe ;
- Une notification est envoyée le jour J puis 5 min avant pour ne pas oublier de rejoindre le Live ;
- Un coaching en vidéo pour faciliter le suivi des exercices ;
- 15 jours d'essai gratuit pour tester l'app ;
- des mises à jour régulières.

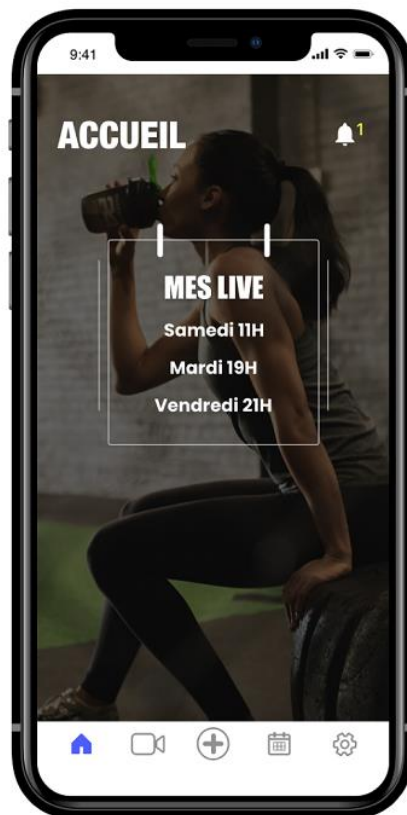


Témoignages d'utilisateurs.trices

"Appli au top surtout en période de confinement je recommande. Motivé quand on le fait à plusieurs et évite de tricher !!!"

"Retrouver ses potes en cette période de confinement FITANDVIEW c'est LA solution !!! Supers cours !! Ça fait du bien !!!!"

"Je viens d'essayer le premier cours et j'ai bcp aimé . Très sympa de pouvoir partager un moment sportif avec des amis surtout en cette période où on doit rester à la maison. 45 min sportives, de partage et de rigolade aussi. Je recommande fortement et on ne voit pas le temps passer. "



"Franchement je kiffe trop trop trop , avec mes copines on a essayé l'appli hier toutes les quatre et on a adoré parce qu'on peut faire du sport en se voyant !!! C'est suppeeeeer bien, on compte s'entraîner plusieurs fois encore parce qu'on fait du sport en s'amusant et en rigolant je vous la conseille vraiment !!!"

"Amazing app!! J'ai réalisé un entraînement avec des copines nous avons bien transpiré et nous avons bien ri aussi. Double travail pour les abdos. Je survalide ,nous nous sommes promis de reprendre RDV rapidement pour une nouvelle séance. Super Appli je recommande! A télécharger les yeux fermés."

À propos d'Hicham El archi, un passionné de sports collectifs



Hicham El Archi est originaire de Pithiviers en région Centre.

Très dynamique, Hicham a eu très vite envie de voler de ses propres ailes et de devenir indépendant. Il arrête le lycée professionnel puis cumulé différents emplois pendant 2 ans dans différentes usines où il se lasse très rapidement.

Cet autodidacte passionné par le cinéma est ultra-motivé et son sens inné du contact lui ouvre de nombreuses portes, notamment celles des plateaux de tournages parisiens. Lorsqu'il débute dans le monde du spectacle, il enchaîne durant 3 ans les courts-métrages, sans se faire payer (une pratique courante dans ce métier !). Mais loin de se décourager, il en profite pour se former, acquérir de l'expérience et développer son réseau.

Sa persévérance s'avère fructueuse : pendant plus de 15 ans, Hicham travaille sur les plateaux de tournages en tant qu'assistant décorateur, pour le cinéma, la télévision et la publicité.

Il y a 3 ans, suite à une opportunité professionnelle, il déménage à Annecy avec sa famille. Ce grand sportif, qui a toujours adoré jouer au foot avec ses copains et qui a pratiqué le basket à un bon niveau, se retrouve un peu désemparé.

Hicham confie :

« Même si j'adore le sport, j'ai toujours eu besoin des autres pour me pousser à m'entraîner ! Quand j'ai changé de région, je n'avais plus mes amis d'enfance auprès de moi. Fini la motivation et les bons moments passés ensemble une à deux fois par semaine... J'ai donc décidé d'inventer une solution pour en finir avec cette frustration : l'application FitAndView. »

Au bout de quelques semaines à s'ennuyer sans ses amis, Hicham décide en effet de faire le tour des applications de fitness. Mais aucune ne correspond vraiment à ses attentes : il ne parvient pas à retrouver les sensations des entraînements en groupe.

Il imagine alors une application permettant de pratiquer du sport ensemble et de se voir en même temps. Plus il creuse son projet, plus il réalise que son appli peut répondre à la problématique que rencontrent plusieurs milliers d'autres personnes.

Aussitôt créée, aussitôt plébiscitée ! Pour financer le lancement de son appli sociale de fitness en groupe par visioconférence, il fait appel à la plateforme Ulule et collecte rapidement plus de 10 000 €.

Aujourd'hui, Hicham ambitionne de lancer un entraînement spécialement conçu pour les personnes âgées. Une version Android de FitAndView (l'app est actuellement disponible uniquement pour iPhone et iPad via l'Apple Store) devrait également voir le jour.

Par la suite, le concept sera étendu à l'international et pourrait même intégrer une des montres connectées leader sur le marché (Apple Watch, Fitbit). À plus long terme, l'appli pourrait également innover en proposant un service en réalité virtuelle.

Pour en savoir plus

FitAndView pour iOS : <https://apps.apple.com/fr/app/fitness-yoga-zumba-fitandview/id1484108283>

Site web : <http://www.fitandview.com>

Facebook :

https://www.facebook.com/EquipeFitAndView/?modal=admin_todo_tour

Instagram : <https://www.instagram.com/fitandview.app/?hl=fr>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/18799658/admin/>

Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCyP8QN-wo8pEBk-R1yy1u3Q/videos>

Contact presse

Hicham El archi

E-mail : hea@fitandview.com

Tel : 00 33 6 46 25 87 18