



Réinventons la santé physique et mentale :

une application pour être fort dans le corps et l'esprit

Un espace en ligne pour améliorer votre bien-être, progresser dans le sport, exceller et santé au travail et être épanoui au quotidien.

LES PROBLEMES :

Douleurs chroniques

- Dues aux mauvaises postures (assise/penché sur le téléphone)
- Lombalgies
- Cervicales
- Épaules

Manque de temps

- D'aller à la salle
- D'ajouter du renforcement aux séances
- De prendre soin d'eux si ça demande un trop gros effort de départ ou si ça demande trop de temps

Stress chronique

- Société actuelle
- L'avenir
- Les attentes
- Les comparaisons

Angoisses / stress soudain(e)s

- Conflits personnels
- Différents au travail
- Sur la route

Manque d'énergie

- Mauvaise alimentation
- Mauvais sommeil
- Les écrans
- Le sur plus de stimuli

Difficultés

- À trouver des solutions simples, pratiques et adaptées
- Devoir combiner plusieurs appli / programmes
- Se comprendre / être compris

Liens insuffisants

Pas assez de lien entre santé mentale et bien être + performance

Performance trop connoté sport, pas accessible à tous

NOTRE SOLUTION :

Une application complète

Pour prendre soin d'eux, à leurs rythmes. Des programmes personnalisés pour la santé physique et mentale, accessibles en quelques clics.

Techniques de santé mentale

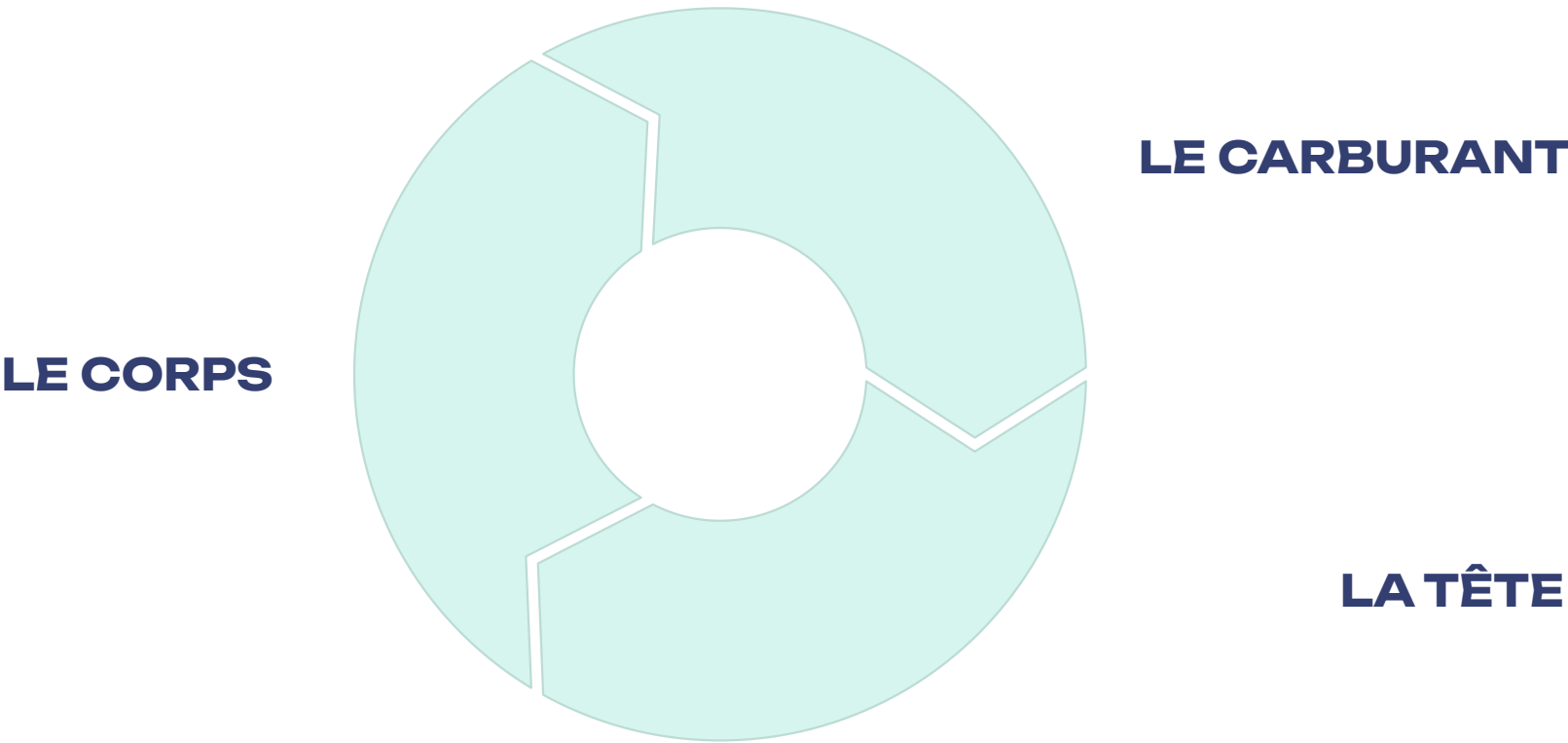
Rendre accessible la santé mentale par exemple : apprendre la médiation comme un programme sportif pour plus que ça soit un "gros mot" mais une pratique ouverte à tous. Fournir des outils faciles à mettre en place et d'autres à instaurer dans le temps pour des changements durables. Rendre la **santé/performance mentale accessible et facile** à comprendre.

Programmes physiques adaptés, rapides et accessibles

On voit beaucoup de programmes sportifs "basiques" sur la marché, nous volons nous démarquer en proposant des programmes **en fonction de besoins spécifiques**. Des façon de s'entrainer différentes qui allient forme / santé et performance. Des objectifs et des formats différents pour toucher un maximum de personnes.

Alimentation saine et durable

On ne peut pas l'ignorer, l'alimentation fait partie du **socle du bien être et de la performance**. Mais avons nous la bonne approche? Glucides - protéines - lipides ... Oui mais pas que. Nous ne voulons pas que les gens s'enferment dans une alimentation dites "healthy" ou "sportive". Nous voulons qu'ils comprennent comment cela fonctionne, qu'ils trouvent ce qu'il leur convient pour durer, et leur facilité les choses.



✔ **Une approche combinée pour des résultats durables.**

LES FONCTIONNALITÉS PRINCIPALES

1. Santé mentale

"La clé pour rester concentré, calme, aligné et performer."

- Méditation apprentissage simple et accessible
- Cohérence cardiaque : pour un apaisement immédiat
- "désamorçage" : événement de vie, personne, qui agace, énerve ou qui ont impactés émotionnellement négativement
- Programmes de pleine conscience pour développer focus et productivité
- Réduire son stress au travail
- Boite à outils
- Programmes en fonction des besoins
- Créé avec des PM spécialisés dans leurs domaines

2. Santé physique

"Un corps plus mobile, plus fort et sans douleur."

- Mobilité : Programmes par zones ou complet
- Renforcement : Pour corriger les points faibles et éviter les blessures, par zones
- Réduire son stress au travail avec des ex d'étirements / auto massage
- Abdominaux hypopressifs : Renforcement du périnée et du transverse
- Fixateurs d'omoplates : Stabilité et prévention des douleurs dorsales + épaules
- Maux de dos
- De 5 minutes à 1h par séance
- A la salle comme à la maison
- Créé avec coach et kiné connus et spécialisés

3. Alimentation

"Une alimentation saine pour soutenir vos objectifs."

- Comment avoir une alimentation saine et durable?
- Manger en fonction des saisons
- Recettes d'hiver : soupes réconfortantes, plats énergétiques
- Recettes d'été : smoothies frais, repas légers
- Listes de courses
- Tips
- Différentes sortes d'alimentations : ancestrale / le jeun intermittent / végétarien / sans gluten
- Créé avec des dietes connues et spécialisés

PARCOURS UTILISATEUR SIMPLIFIÉ

1. Inscription rapide

2. Sélectionnez votre objectif (mental / physique)

Deux parties sur l'application mais les deux sont accessibles à tous en illimité.

3. Accédez à tous le contenus présents et futurs

4. Suivez les vidéos, exercices et astuces

Qui peuvent être enregistrer, télécharger, valider, commenter...

5. Retrouvez les programmes en cours ou en favoris dans le profil

Pour un accès simple et rapide sans limite de choix

6. Ajoutez à vos favoris un simple exercice (mental ou physique) pour le retrouver facilement

Pour un accès rapide sans avoir à passer par tout le programme

POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Notre différence

Une approche holistique,
simple et efficace.

Programmes adaptés

Aux contraintes
quotidiennes.

Accessible à tous

Tous les niveaux.

Tarif bas.

Résultats visibles

En quelques semaines.



La concurrence

Comparatif Des Apps Bien-Être/Santé

☐	Nom de l'app	Mental	Physique	Alimentation	Cible	Approche
1	Ton app (Camille Joun)	✓ méditation, pleine conscience, dépolarisation, outils émotionnels	✓ mobilité, renfo, abdos hypo, fixateurs omoplates, maux de dos	✓ recettes, saisons, alimentation durable	Sportifs, actifs, personnes en quête de mieux-être	Holistique et incarnée (toi), accessible à tous
2	Headspace	✓ méditation guidée, focus, sommeil, stress	×	×	Grand public, salariés, écoles	Bien-être mental, très grand public
3	TrainSweatEat	×	✓ entraînements, mobilité, objectifs	✓ recettes, nutrition 'fit'	Femmes actives, sportives	Fit, lifestyle, motivation
4	FizzUp	×	✓ mobilité, HIIT, yoga, muscu maison	✓ (avec version premium)	Débutants à intermédiaires	Courte durée, fun, progression visible
5	Petit Bambou	✓ méditation, sommeil, enfants	×	×	Grand public, débutants	Pédagogique et accessible
6	ROMWOD / pliability	×	✓ mobilité poussée pour sportifs	×	Athlètes, crossfitters	Très sport, performance et prévention

Opportunité de Sponsoring

Pourquoi devenir sponsor ?

Soutenir ce projet, c'est :

- Associer votre image à une **application innovante** qui allie santé physique, mentale et performance.
- Profiter de la **notoriété de Camille Joun** (championne de France, coach & influenceuse) avec plus de **300 000 abonnés** et une communauté très engagée.
- Profiter de **la notoriété d'autres personnalités publiques** présentes sur l'app et lors du lancement.
- Être visible sur une plateforme à **fort potentiel**, pensée pour évoluer et s'adresser à un **large public** (sportifs, actifs, personnes en quête de mieux-être).

Nos besoins :

Pour concrétiser le développement, la mise en ligne et la communication de l'application, nous recherchons des **partenaires engagés**, avec des valeurs fortes en lien avec le bien-être, la performance, l'accompagnement et la santé durable.

Nos formules de partenariat (non figées)

BRONZE – Partenaire Supporter

Contribution suggérée : 3 000 à 9 999 € / an

- Mention dans l'onglet "Partenaires" de l'app
- **1 post et story de remerciement** + mention dans post groupé
- Logo visible sur les supports de présentation des événements
- **Priorité** pour évoluer vers une offre supérieure quand l'application aura évoluée

ARGENT – Partenaire Majeur

Contribution suggérée : 10 000 à 19 999 € / an

- Logo dans l'onglet "**Partenaires**" de l'appli
- **1 publication Instagram dédiée** + 1 story tous les mois
- Logo sur les visuels des séminaires & workshops
- Présence dans **1 vidéo promotionnelle**
- Offre spéciale visible dans une section de l'app
- Invitation aux **événements majeurs** de l'année
- **Interview sponsor** relayée (site + réseaux)

OR – Partenaire Premium

Contribution suggérée : 20 000 € / an

- Logo en **haut de l'écran d'accueil**
- Mention "**Partenaire Officiel**" (réseaux, site, événements)
- **2 publications dédiées + 1 story/mois**
- **Visibilité dans toutes les vidéos** liées à votre secteur (ex : entraînement pour un sponsor équipementier)
- **Offre exclusive sponsor dans l'app**
- Invitation **VIP à tous les événements**
- **Interview sponsor** relayée (site + réseaux)
- **Mise en avant de produit ou service**

Offre Collaborateurs (uniquement 2 marques non concurrente)

+ 20 000 € / an

 Inclut toutes les prestations des offres Bronze, Argent et Or, et en plus :

- **Travail conjoint sur la mise en avant de la marque dans l'application** (visibilité, contenu, storytelling...)
- **Réunions régulières (mensuelles ou trimestrielles)** pour ajuster la stratégie marketing selon l'évolution des objectifs
- **Personnalisation des campagnes de visibilité** (ex. : challenges sponsorisés, rubriques dédiées, offres exclusives aux utilisateurs...)
- **Pouvoir décisionnel sur certains leviers marketing de l'app**
- **Relation évolutive** : possibilité d'adapter ou renforcer la collaboration au fil de l'année