

Transformer son environnement quotidien en salle de sport avec l'application Mister Quot'ching



Pour accompagner les entrepreneurs dans leur performance et leur bien-être, la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur lance, en partenariat avec le coach sportif Stéphane Demouy, une application mobile gratuite d'entraînement sur mesure pour se maintenir en forme jour après jour.

Travailler son gainage dans les transports ou assouplir sa nuque au bureau, c'est désormais possible avec Mister Quot'ching, la 1^{ère} application qui transforme son environnement quotidien en salle de sport nomade.

Une application pour pratiquer une activité physique au quotidien

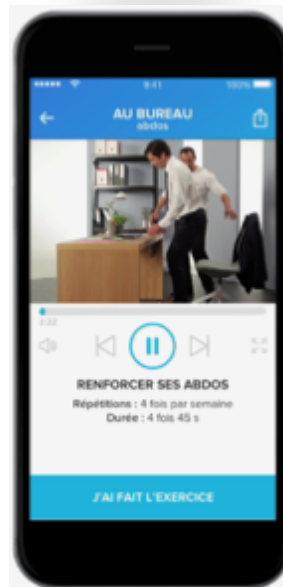
Elaboré par Stéphane Demouy, le programme sportif de Mister Quot'ching permet de réaliser des exercices simples et efficaces pour améliorer sa condition physique, agir contre les effets du stress ou lutter contre les tensions liées à une mauvaise position dans son milieu professionnel.



Le concept Mister Quot'ching apparaît pour la première fois en 2016, sous un format de 20 vidéos diffusées sur BFM TV, mettant en scène la rencontre entre le préparateur physique Stéphane Demouy et des entrepreneurs, pour transformer leur lieu de travail en salle de sport.

Dans le cadre de son programme Entrepreneurs en forme, la **Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur** lance aujourd'hui l'application Mister Quot'ching, qui propose, sous forme de vidéos courtes et pédagogiques, **100 séances de remise en forme personnalisées** selon :

- L'environnement : maison, bureau, transports, voiture.
- Les parties du corps que l'on souhaite stimuler : dos, épaules, pectoraux, bras...
- Ses objectifs : « Améliorer son équilibre », « S'assouplir »...
- Un timing adapté à des emplois du temps chargés : séance de 45 secondes, 4 fois par jour, 3 fois par semaine.
- Son niveau, avec un suivi des exercices réalisés disponible depuis son espace personnel.



L'application est disponible gratuitement sur l'Apple Store et Google Play.

62 % des dirigeants manquent de temps pour pratiquer une activité

Alors que **90 % des dirigeants déclarent que la forme physique est un des 3 piliers pour maintenir son état de santé**, 62 % d'entre eux manquent de temps pour pratiquer une activité physique. C'est ce que révèle le baromètre « Forme des dirigeants » réalisé pour la 3^{ème} fois par OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du futur auprès de 1 504 dirigeants de PME.

L'étude montre également que **1 dirigeant sur 5 juge utile l'accompagnement d'un coach sportif** et que 59 % se disent intéressés par un accompagnement via des outils digitaux pour améliorer leur bien-être.

** Étude réalisée par téléphone par OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur, du 7 février au 13 mars 2017 auprès d'un échantillon de 1 504 dirigeants d'entreprise représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés.*

À propos de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur

La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur est un « Do tank », créé en 2015, qui a pour ambition de soutenir et d'encourager les initiatives, l'innovation et la capacité des entrepreneurs à tirer parti des mutations démographiques, environnementales, numériques, technologiques et sociologiques. La Fondation met en place des actions concrètes pour accompagner les entrepreneurs du futur, en ligne droite avec les valeurs de MMA : la proximité, l'optimisme, la confiance, le dynamisme...

Parmi ces actions, elle propose des conférences et des ateliers pratiques sur tout le territoire en partenariat avec les CCI. La forme de l'entrepreneur étant au coeur de ses actions, la Fondation aide l'entrepreneur à allier performance et bien-être grâce à des solutions concrètes (applications mobiles, MOOC, formation, études épidémiologiques...).

Enfin, la Fondation organise le « Grand Prix des Bonnes Nouvelles des Territoires » qui récompense chaque année les initiatives locales de développement les plus novatrices (prochaine édition le 7 juin 2017).

Site : <http://fondation-mma-des-entrepreneurs-du-futur.mma/>

À propos de Stéphane Demouy

Ancien sportif de haut niveau, Stéphane Demouy s'est très vite tourné vers une carrière de préparateur physique et coach sportif. A la suite d'études de kinésithérapie, de podologie, de diététique et de réflexologie, il met ses connaissances approfondies du corps humain au service de la forme physique. Stéphane s'est vu confié le coaching d'athlètes de haut niveau notamment Brahim Asloum, premier français champion Olympique et champion du monde professionnel de boxe mais aussi de dirigeants.

Aujourd'hui, il intervient dans le monde de l'entreprise comme coach mais aussi en tant qu'entrepreneur dans le monde sportif. Il est à la tête de plusieurs salles de sports à travers le monde. Stéphane Demouy et OnBroadWay Production ont conçu cette application avec le soutien de la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur.

Contact presse

Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur

Agence Entre nous soit dit

Claire Mathurin
Attachée de presse
01 40 29 15 54 - 06 30 10 92 22
cmathurin@entrenousoitdit.fr

MMA

Christine Givernaud
Relations Médias
01 55 50 65 12 - 06 71 53 37 77
christine.givernaud@covea.fr

Interview de Stéphane Demouy et envoi de visuel sur simple demande.