

# Eté Indien Editions veut démocratiser la pratique sportive pour les seniors (55 ans et +)

Charleville-Mézières, Septembre 2017

## Les seniors font trop peu d'exercices physiques

A partir de 55 ans, on a désormais de plus en plus conscience que l'activité physique est nécessaire pour se maintenir en bonne forme. Le **taux de pratique reste néanmoins trop faible**.

Selon une étude de l'association Attitude Prévention, menée sur 5 ans et publiée en Janvier 2017, les personnes entre 55 et 64 ans effectuent en moyenne **7 439 pas par jour**. La recommandation minimale est de 10 000 pas par jour.

La pratique d'une activité physique régulière peut pourtant avoir une incidence directe sur la durée et la qualité de vie. Une autre étude menée par le CHU de Saint Etienne en 2016 a démontré que **15 minutes de marche rapide par jour** peut réduire de 22 à 35% le risque de décès chez des sujets de 65 ans.



## Pourquoi Eté Indien Editions ?

L'idée naît de l'amitié entre Benjamin Braquet, chef d'entreprise, et Julien Odiène, professeur d'Education Physique et Sportive. « *Nos premiers échanges sur ce sujet datent de l'année 2000 quand nous étions étudiants en Faculté des Sports* » précise Julien.

« *Notre objectif est de démocratiser l'activité physique pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Nous voulons leur permettre de prendre soin de leur forme physique et psychologique quels que soient leurs moyens financiers, leur degré de sédentarité, leur mobilité ou leur lieu d'habitation.* » indique Benjamin.

Eté Indien Editions est le **1<sup>er</sup> éditeur online de programmes « sport et bien être » en vidéo pour les personnes seniors**. Notre positionnement est **100% online / 100% vidéo** pour être le plus accessible partout en France et le moins cher possible.

## Le programme Corpore Sano

C'est le 1<sup>er</sup> programme proposé par Eté Indien Editions.

Il se compose de :

- **10 semaines d'exercices et 20 séances**
- Des séances dédiées au **renforcement musculaire**, à la **coordination**, à l'**équilibre** et à la **stimulation cardio-pulmonaire**
- Plus de **6 heures de vidéos HD** à visionner ou télécharger sur sa TV, son ordinateur, sa tablette ou son smartphone
- Un tarif de **77€ TTC** (pas d'abonnement, pas d'engagement)



## A propos de Eté Indien Editions

- Entreprise créée en Février 2017 et basée à Charleville Mézières (Ardennes)
- Site Internet [www.ete-indien-editions.fr](http://www.ete-indien-editions.fr) avec un blog mis en ligne en Juillet 2017
- Au 31/08/2017 : 5500 visiteurs sur le site, 560 inscrit(e)s qui ont reçu la 1<sup>ère</sup> semaine d'exercices offerte (80% femmes / 20% hommes)

Contact presse : Benjamin Braquet (Président) 06 70 89 92 38 – benjamin@ete-indien-editions.fr