

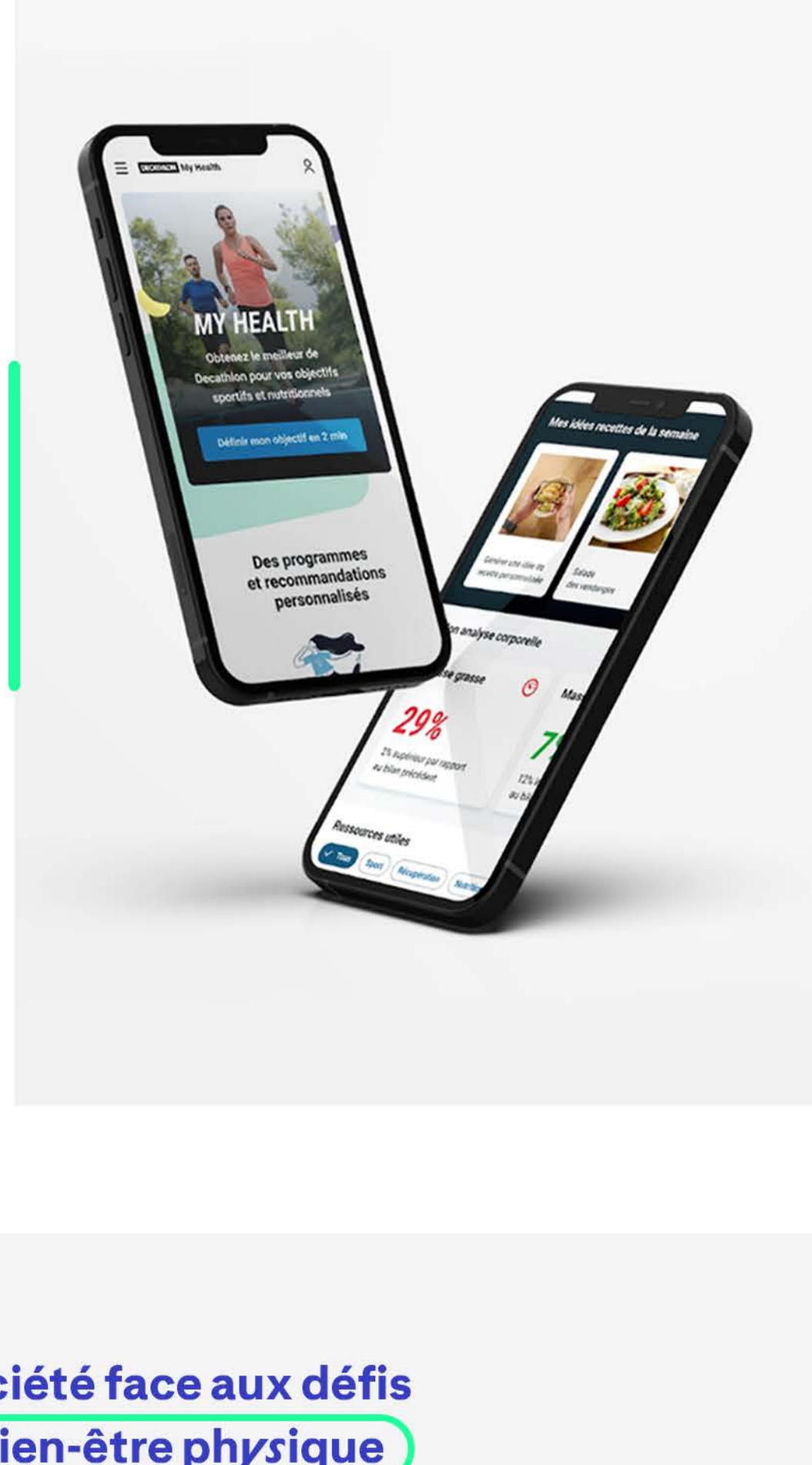
Lancement de l'application MyHealth

:: CHEZ DECATHLON, NOUS CROYONS EN UNE VÉRITÉ FONDAMENTALE : LE SPORT EST UN DROIT UNIVERSEL ET UNE CLÉ ESSENTIELLE DU BIEN-ÊTRE ::

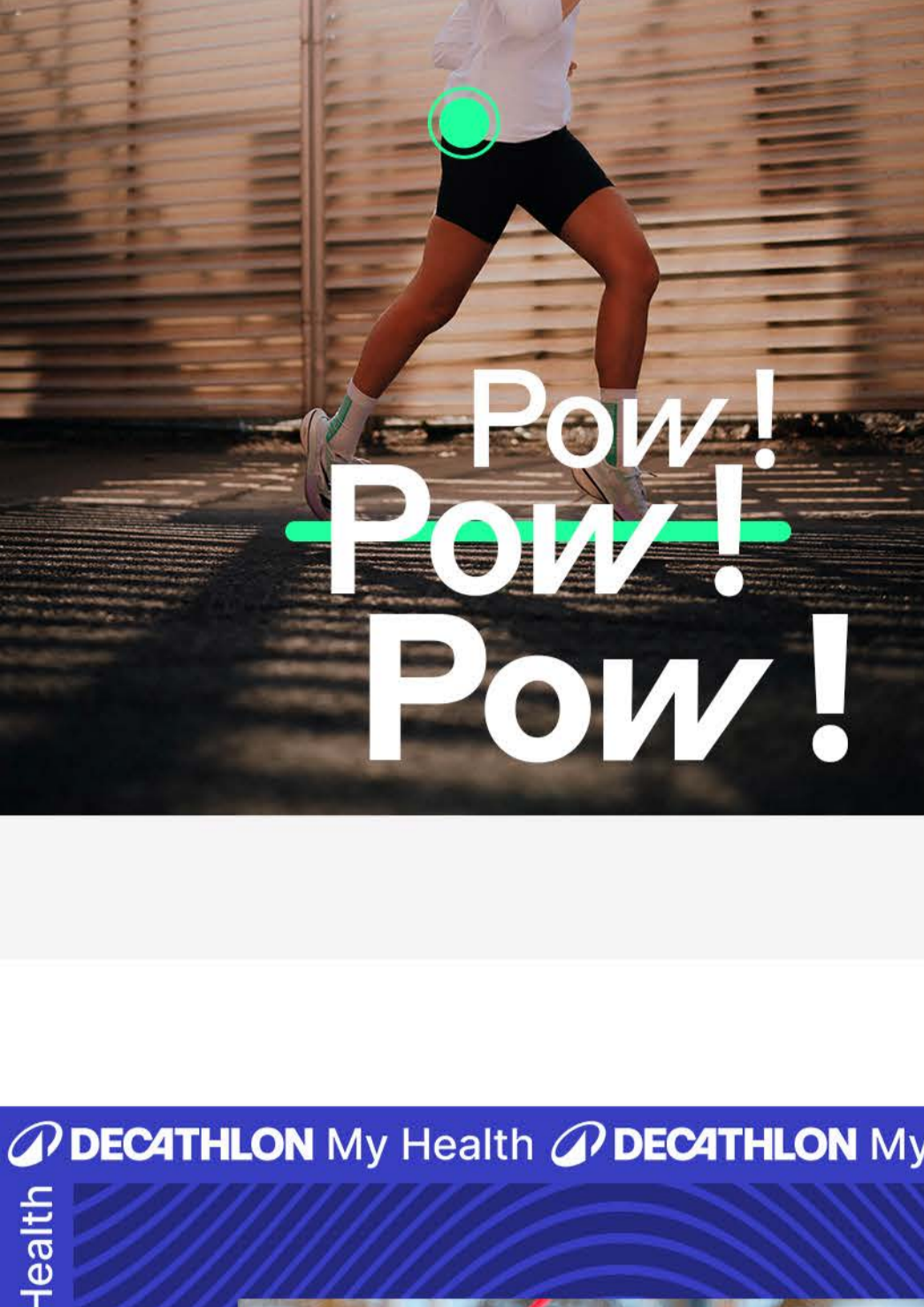
Pourtant, de nombreux freins empêchent encore chacun de révéler pleinement son potentiel : **développement du télétravail, manque de motivation, essor de la sédentarité...** les problèmes de santé liés au manque d'activité physique se multiplient : prise de poids, troubles musculosquelettiques, et diminution de la condition physique.

:: DISPONIBLE EN VERSION "WEB APP" DÈS AVRIL 2025, My Health PORTE L'AMBITION D'OFFRIER UNE APPROCHE SIMPLE ET ACCESSIBLE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ DANS SA GLOBALITÉ ::

En regroupant sport, alimentation, récupération et sommeil dans une seule expérience intuitive, **My Health est un outil inédit qui accompagne chacun selon ses besoins et ses objectifs.** Une invitation et un accompagnement à découvrir son potentiel sportif pour avancer à son propre rythme, en intégrant tous les aspects essentiels du bien-être.



SCROLL



La société face aux défis du bien-être physique

:: LE SPORT, UNE PRATIQUE ESSENTIELLE MAIS INÉGALE ::

• En 2023, **30% des adultes en Europe** ont reconnu ne pas pratiquer d'activité physique régulière, un chiffre qui grimpe à 50 % dans certaines régions.

Source OMS : <https://www.who.int/fr/news-room/facts-in-focus/detail/fr/physical-activity>

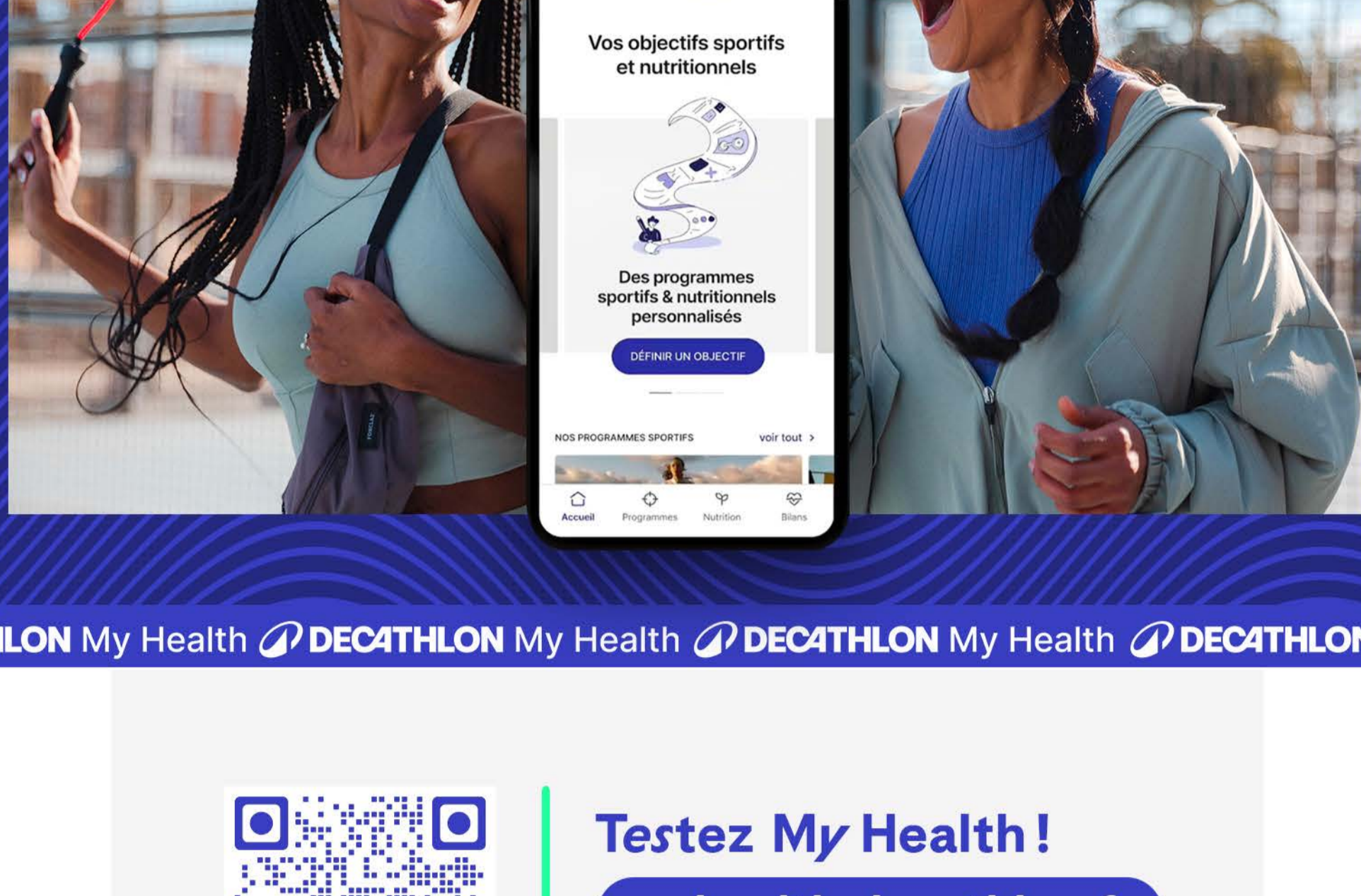
• Les raisons principales évoquées : **manque de temps, motivation ou programmes adaptés à leur niveau.** Un mode de vie sédentaire de plus en plus dominant.

• Selon l'OMS, la sédentarité est désormais reconnue comme un des principaux facteurs de risques de maladies chroniques, touchant des millions de personnes chaque année.

:: UNE VOLONTÉ DE SE (RE)METTRE AU SPORT, MAIS DES OBSTACLES PERSONNELS ::

• **70 % des Français souhaitent reprendre une activité sportive**, mais beaucoup se sentent démunis face à un programme inadapté, un manque de résultats visibles ou à l'absence d'accompagnement.

Source Baromètre Sport | Santé 2021 : <https://www.sportsgo.com/analyse/1731/92/70%des-francais-jugent-que-le-reprise-des-activites-sportives-leur-est-indispensable-a44052.htm>



Testez My Health!

myhealth.decathlon.fr

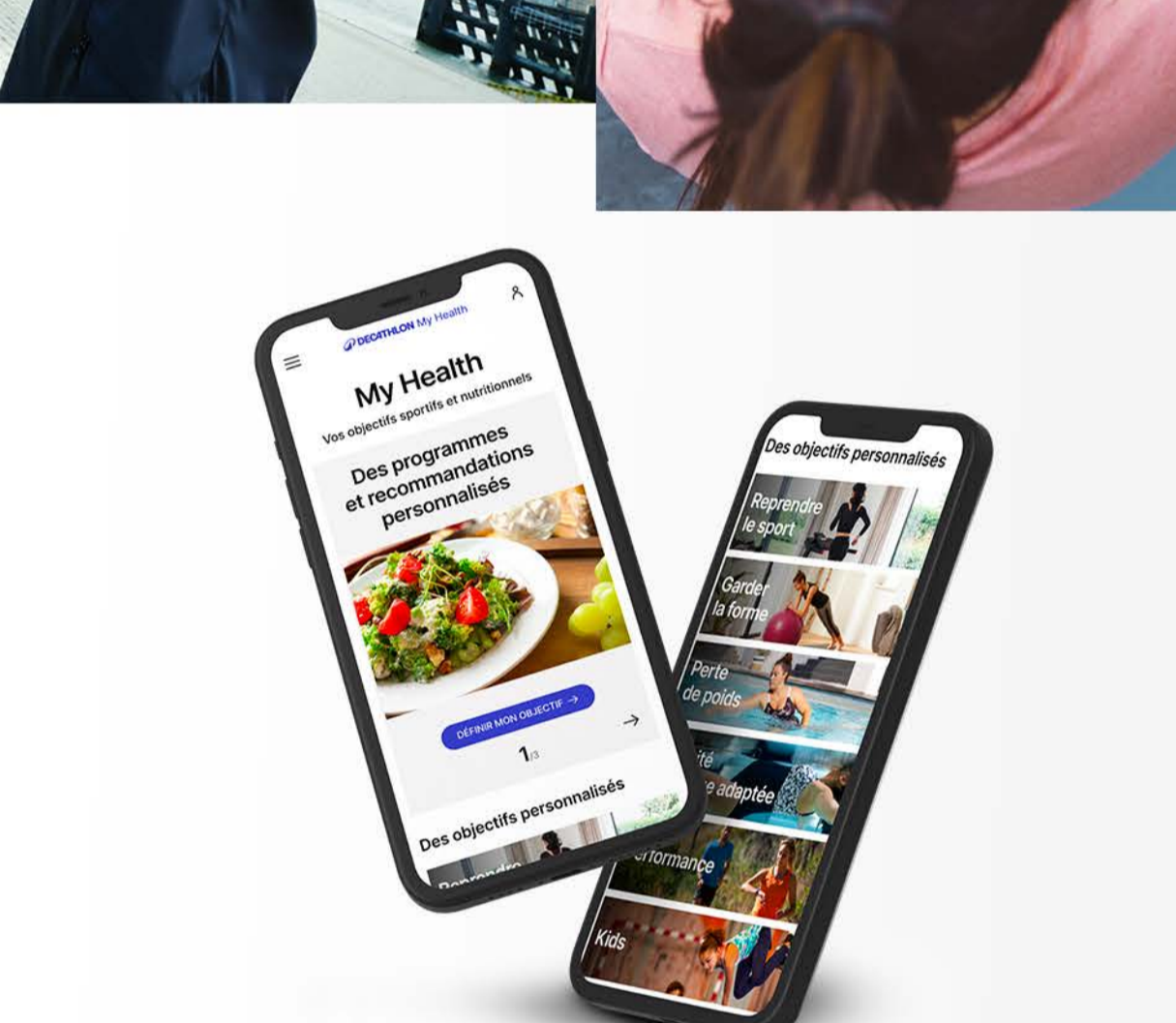
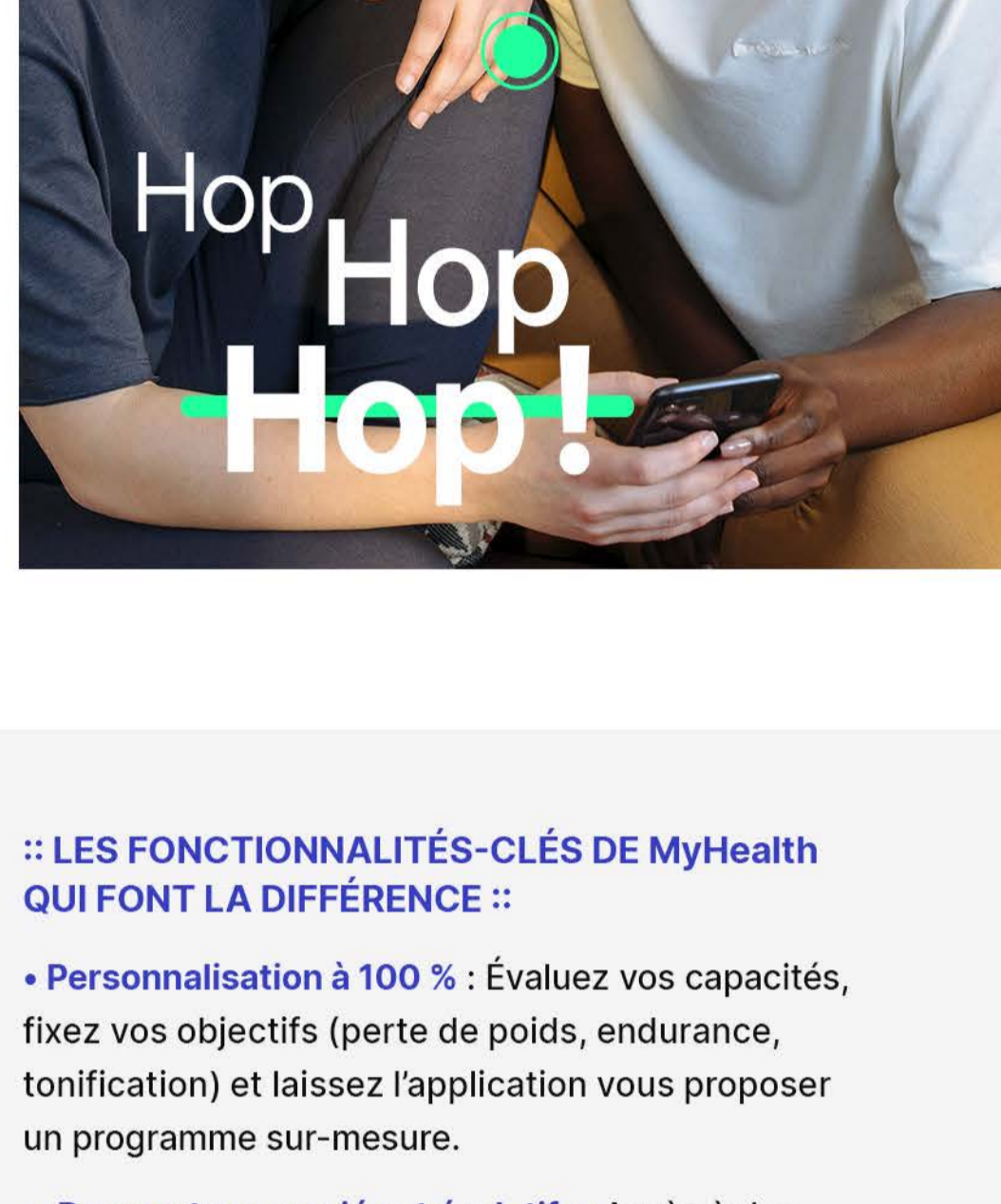
Nouvelle version disponible à partir du 7 avril 2025.

MyHealth : l'application pour prendre soin de votre santé dans sa globalité

:: À QUI S'ADRESSE MyHealth ? ::

MyHealth s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent prendre en main leur bien-être en intégrant tous les aspects essentiels de la santé : **le sport, la nutrition, le sommeil, la récupération et le bien-être.**

Que vous soyez un sportif débutant, un athlète confirmé ou simplement désireux de mieux comprendre et optimiser votre mode de vie, MyHealth est conçu pour vous accompagner à chaque étape. Avec un programme personnalisé qui s'adapte à vos besoins et objectifs, l'application vous aide à adopter une approche globale pour **prendre soin de vous, de manière simple et accessible.**



LES FONCTIONNALITÉS-CLÉS DE MyHealth QUI FONT LA DIFFÉRENCE ::

• **Personnalisation à 100 %** : Évaluez vos capacités, fixez vos objectifs (perte de poids, endurance, tonification) et laissez l'application vous proposer un programme sur-mesure.

• **Des contenus variés et évolutifs** : Accès à des contenus adaptés (vidéos, tutoriels, défis) pour tous les niveaux et toutes les envies, en salle, à la maison ou en extérieur.

• **Suivi des progrès en temps réel** : Analysez vos performances et ajustez vos entraînements grâce à des données claires et motivantes.

• **Accompagnement santé / bien-être** : conseils nutritionnels, idées repas et astuces pour intégrer le sport au quotidien.

• **Accompagnement à la préparation sportive** pour un événement sportif.

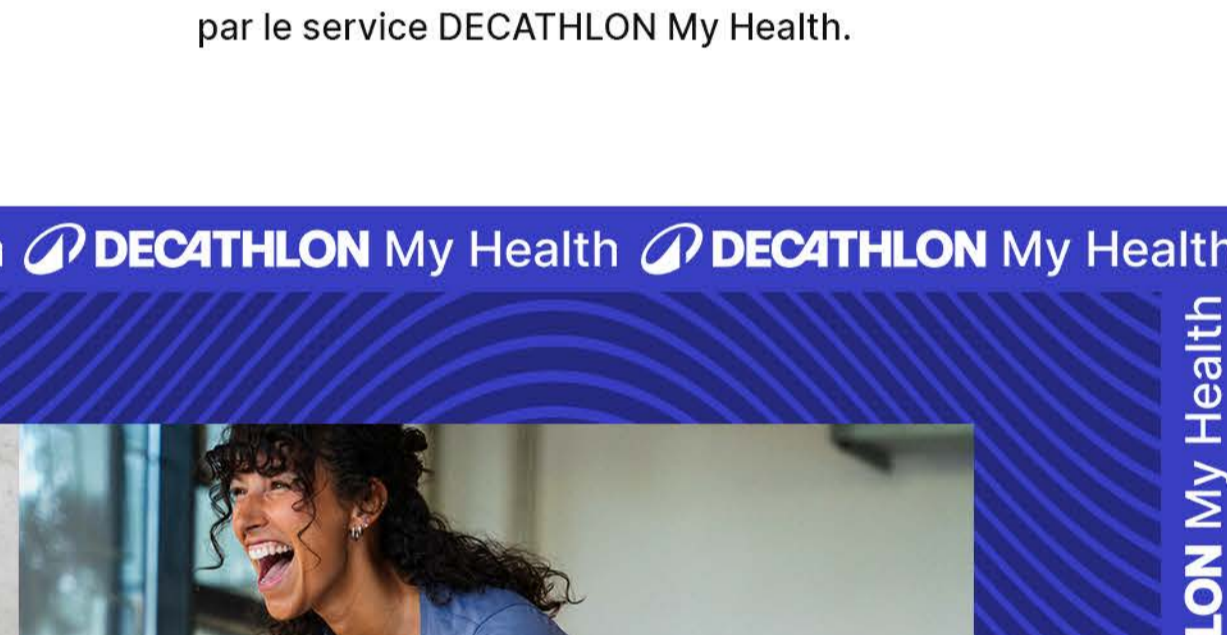
→ **Notre ambition : donner le pouvoir à chacun(e) de révéler/développer son potentiel sportif.**

Avec MyHealth, DECATHLON veut prouver que le sport n'est pas réservé à une élite. Chacun possède en lui le pouvoir d'être actif, fort et épanoui.

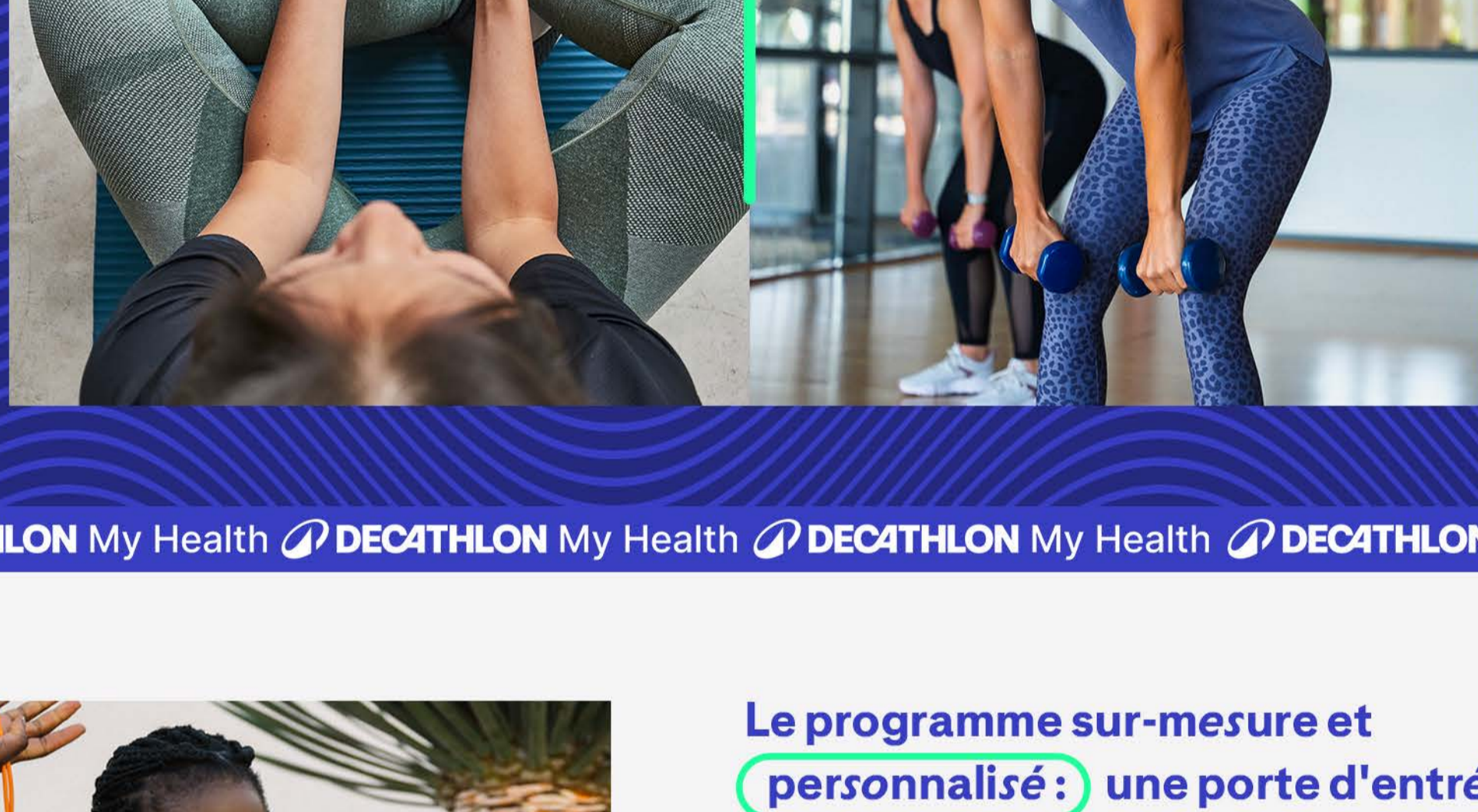
Un "scan body" personnalisé dans votre magasin DECATHLON

En complément de l'application MyHealth, DECATHLON propose désormais un **scan body personnalisé en magasin**. Ce service, accessible à tous, permet d'évaluer sa condition physique, ses besoins et ses objectifs grâce à des outils innovants comme la technologie eBody et des conseils professionnels.

En partenariat avec la société Française eBIODY, MyHealth a intégré le dispositif d'analyse BIODY B.I.S dans le parcours utilisateur. Ce dispositif permet une analyse précise de la composition corporelle grâce à la bio-impédancemétrie par spectroscopie à 1000 Fréquences, une technique d'analyse professionnelle ultra précise, simple et non invasive qui mesure des indicateurs clés comme le taux de masse grasse, musculaire ou encore l'hydratation ou certains marqueurs cellulaires pour un suivi personnalisé.



Cet équipement sera présent dans environ 10 de nos magasins français courant 2025. Il a été choisi afin d'aider nos utilisateurs à mieux comprendre leur performances et à optimiser leur bien-être ainsi que leurs performances, en complément des services proposés par le service DECATHLON My Health.



Le programme sur-mesure et personnalisé : une porte d'entrée vers l'activité physique pour tous

:: LA PERSONNALISATION, AU CŒUR DE L'APPROCHE MyHealth ::

Nous savons que chaque personne est unique, avec des objectifs, des capacités et des rythmes différents. Pour ceux qui n'ont jamais pratiqué de sport ou qui se sentent découragés par l'idée de commencer, la possibilité de personnaliser son programme est un véritable atout.

MyHealth permet d'adapter le programme en fonction de chaque niveau, en commençant par des exercices simples et accessibles, afin de garantir une progression douce et sans pression.

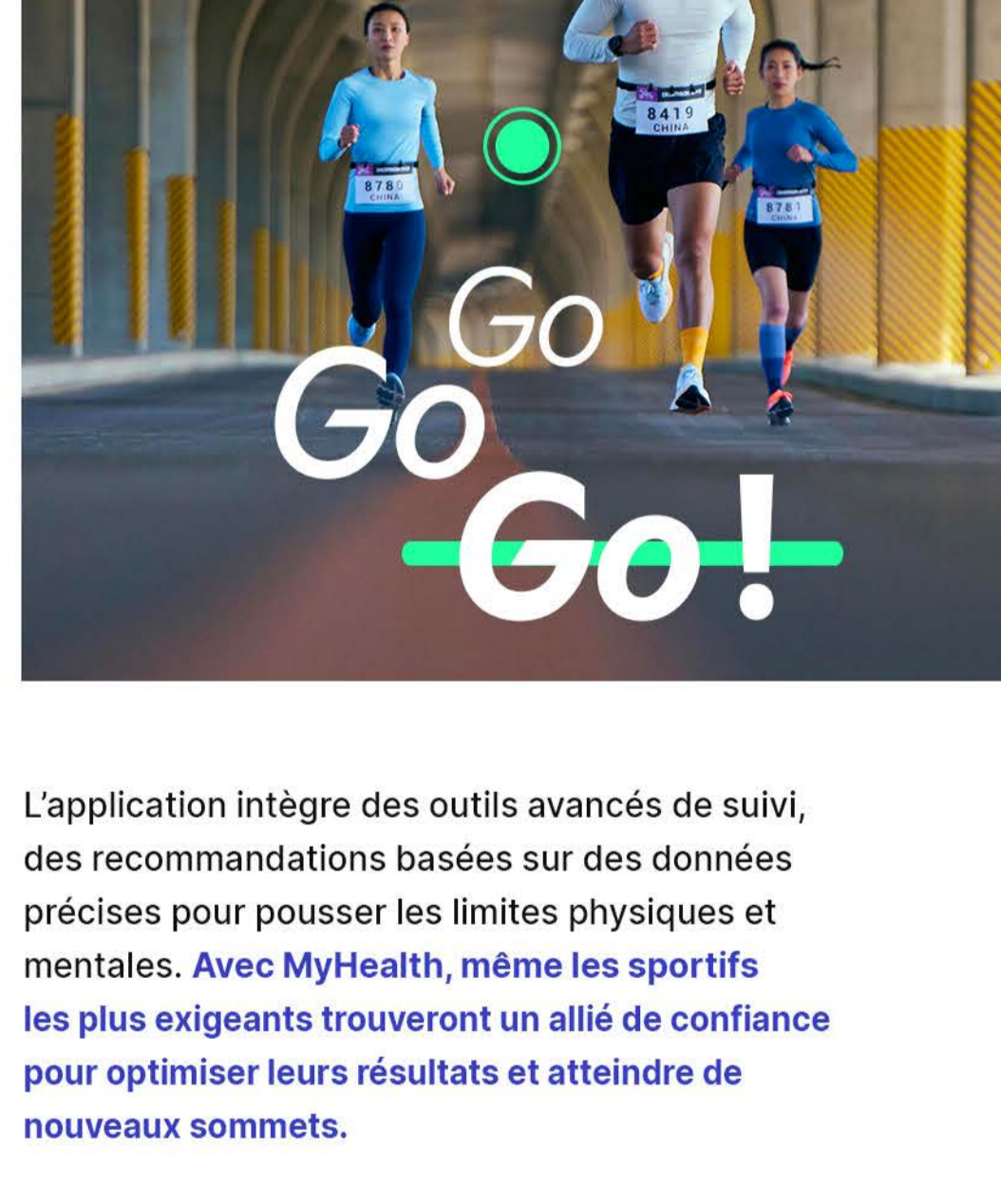
Cette approche sur-mesure aide à vaincre les appréhensions, à instaurer une routine et à découvrir le plaisir de l'activité physique, tout en respectant les limites de chacun. Grâce à la personnalisation, même ceux qui se considéraient comme "non sportifs" peuvent se lancer dans une expérience enrichissante et bénéfique pour leur bien-être.

L'engagement de DECATHLON pour un sport accessible à tous

Depuis sa création, DECATHLON œuvre pour démocratiser l'accès au sport grâce à des produits innovants et abordables. Avec MyHealth, nous poursuivons cette mission en exploitant la puissance du digital pour :

- **Lutter contre la sédentarité** en facilitant le retour au sport.
- **Redonner à chacun la confiance** et les outils nécessaires pour progresser à son rythme.
- **Insuffler une nouvelle énergie** où le sport devient une habitude accessible et durable.

→ **Le sport est une clé essentielle pour le bien-être physique et mental. Avec MyHealth, nous voulons montrer que tout le monde a ce pouvoir en lui, il suffit de le révéler.**

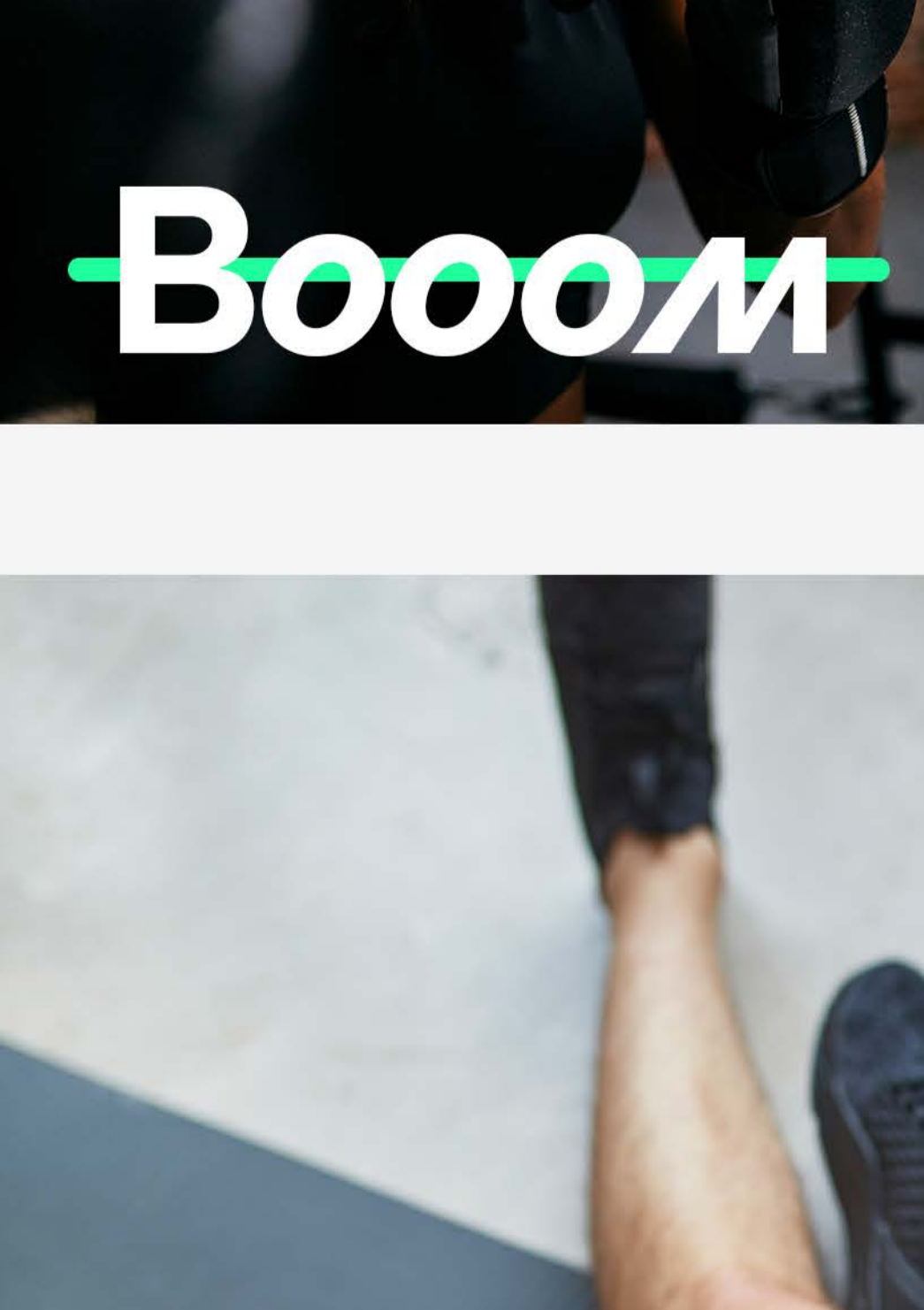


L'application intègre des outils avancés de suivi, des recommandations basées sur des données précises pour pousser les limites physiques et mentales. Avec MyHealth, même les sportifs les plus exigeants trouveront un allié de confiance pour optimiser leurs résultats et atteindre de nouveaux sommets.

:: UNE APPLICATION PENSÉE AUSSI POUR LES SPORTIFS CONFIRMÉS ET LES ATHLÈTES ::

MyHealth ne s'adresse pas seulement aux débutants ou à ceux qui souhaitent se remettre au sport : l'application est également conçue pour accompagner les sportifs confirmés et les performers dans leurs objectifs les plus ambitieux.

Grâce à des programmes évolutifs et personnalisés, MyHealth s'adapte aux besoins spécifiques des athlètes, qu'il s'agisse d'améliorer une performance, de préparer une compétition ou de diversifier un entraînement.



Le programme de lancement à l'occasion de la Journée de la Santé

Pour célébrer le lancement de MyHealth, DECATHLON organise à l'occasion de la **Journée de la Santé** une semaine événement dédiée au bien-être et à la découverte du sport sous toutes ses formes.

Cette initiative comprendra une campagne de communication digitale ambitieuse, et des contenus engageants sur les réseaux sociaux.

En parallèle, des événements physiques auront lieu dans nos magasins et nos locaux : **ateliers sportifs, conférences sur la santé et séances d'initiation** pour découvrir MyHealth et ses fonctionnalités.

Nos collaborateurs seront également impliqués en tant qu'ambassadeurs, renforçant l'engagement de DECATHLON à révéler leur savoir et à inspirer le plus grand nombre à incarner ses valeurs et sportif.



Testez My Health!

myhealth.decathlon.fr

Nouvelle version disponible à partir du 7 avril 2025.

KIT MEDIA

Télécharger la version PDF

Les équipes Decathlon restent à votre disposition pour toute information ou contenu complémentaire.

CONTACT PRESSE DECATHLON FRANCE

media@decathlon.com

www.decathlon.media

in X f @