

# Mets-Up, l'application pour vous remettre en forme à votre rythme

*Ancien coach sportif reconverti, Daniel Mercier développe depuis des années des techniques pour évaluer la capacité physique des sportifs et les aider à l'améliorer. Avec l'application Mets-Up, il souhaite les mettre à disposition des particuliers. Pour financer son projet, il s'est tourné vers le financement participatif avec Ulule.*

Temps de lecture : minute

---

27 février 2021

Entre la fermeture des salles de sport, le couvre-feu à 18 heures et le télétravail, la sédentarité s'est installée dans de nombreux foyers. Si certains ont la possibilité de courir avant de partir au bureau ou de faire du sport chez eux, tous n'ont pas cette chance. Au-delà de quelques kilos superflus, c'est notre capital santé que nous mettons en danger. C'est pour le préserver que Daniel Mercier, ancien coach pour sportifs de haut-niveau, intervient. Avec son application Mets-Up, il propose des programmes de remise en forme sur-mesure, accessibles à tous, seniors comme jeunes actifs, grâce à une méthode éprouvée auprès de sportifs de haut-niveau.

## Améliorer le capital santé des seniors comme des jeunes

Proposer des programmes adaptés à son niveau et son âge : c'est l'atout que met en avant l'entrepreneur québécois installé en France depuis 20 ans. Mets-Up ne propose pas un cycle d'entraînement unique mais

détermine, en amont, l'état physique de ses utilisateurs·rices. Pour accéder aux recommandations de l'application, il faut d'abord calculer son capital santé à un instant T, à savoir ses capacités physiques : facilité à l'effort ou, au contraire essoufflement rapide...L'évaluation s'effectue en quelques minutes en répondant à huit questions. Un test physique de 5 minutes est ensuite proposé.



À lire aussi

Innovation et grands groupes : sport et e-sport à l'honneur

Les algorithmes de l'application se chargent ensuite d'évaluer la condition physique de l'individu. Ce dernier indique ensuite le nombre de séances qu'il souhaite effectuer par semaine, sur quelle durée et s'il dispose de matériels sportifs (step, tapis de course, vélo...). Mets-Up lui propose alors le protocole le plus approprié à sa situation. Avec son application, l'entrepreneur veut démontrer qu'il n'est pas nécessaire de faire trois heures de sport par jour pour améliorer ses capacités pulmonaires et cardiaques et faire travailler ses muscles. 15 minutes de sport trois fois par semaine permettent déjà de se remettre en forme.

# Une aide financière pour finaliser l'application

La méthode développée par Daniel Mercier repose sur plus de 25 ans de recherches. En 1984 déjà, il élabore avec Luc Léger un premier test d'évaluation pour les sportifs. Seize ans plus tard, en 2000, sort le concept ProfilDM, une méthode pour évaluer et améliorer le profil des athlètes, suivie en 2016, d'Activity Lab pro, l'équivalent de Mets-Up pour les pro. Petit à petit la solution sort de l'univers des sportifs. *"Nous avons déjà développé des outils d'évaluation et d'amélioration de la condition physique à destination des entraîneurs, coaches, kinésithérapeutes ...Des centaines de professionnels utilisent notre technologie dans le monde entier et dans des milieux différents : à l'hôpital, dans les salles de sport, en entreprise"* , détaille Daniel Mercier sur Ulule.

Une version pour les particuliers a été développée sur le web et testée par une centaine de personnes. Pour lancer son application, l'entrepreneur a besoin de 15 000 à 20 000 euros environ qu'il espère récolter sur [Ulule](#). Deux tiers des fonds récoltés serviront à financer le développement de l'application et un tiers environ le marketing pour faire connaître le produit. En contrepartie, les participant·e·s peuvent s'abonner en avant-première. L'application devrait être disponible dans quelques mois, d'ici mai 2021.

[Pour découvrir Mets-Up, c'est ici.](#)