

Glift, une plateforme web pour créer, organiser et suivre ses entraînements de musculation.

Glift, la startup française qui ambitionne d'accompagner les pratiquants de musculation voit le jour. Une campagne de financement participatif est en cours pour donner un dernier coup de pouce.

Selon [une étude de l'UNION sport & cycle avec Ipsos](#) datant de 2017, près de 13 millions de français pratiquent le fitness en salle et la musculation. Ce chiffre ne cesse de grimper année après année et la pratique de la musculation séduit de plus en plus de nouveaux adeptes.

La volonté d'accompagner

Tous ceux et toutes celles qui décident de se mettre à la musculation, que ce soit pour modifier leur apparence physique ou pour être en bonne santé, se posent inévitablement les mêmes questions :

- Quel entraînement suivre ?
- Quels exercices faire ?
- Comment bien exécuter un exercice ?
- Comment m'assurer que je progresse ?

C'est pour permettre de trouver les réponses à toutes ces questions, que Glift a été pensé.

L'importance de bien être préparé

Glift souhaite mettre l'accent sur l'importance de préparer ses entraînements et de bien comprendre le rôle de chaque exercice. Pour aller dans ce sens, Glift a conçu un site internet dans lequel il sera possible de créer ses propres tableaux d'entraînements ou de télécharger, selon son objectif, des entraînements déjà existants.

Il sera possible de le personnaliser et de l'enrichir avec toutes sortes de contenu externes (vidéo, article, etc...) afin de toujours disposer de l'information la plus pertinente à portée de clic.

L'importance de prendre des notes

Glift souhaite également éduquer sur l'importance de prendre des notes. Selon un sondage interne réalisé auprès de 80 pratiquants de musculation, 60% d'entre eux ne prennent pas de notes lors de leur entraînement. Il s'agit pourtant d'un des piliers pour un entraînement efficace et une progression régulière.

Pour faciliter cette tâche, Glift a conçu une application mobile dédiée uniquement au suivi des entraînements. La conception ou la modification des entraînements (à l'exception des répétitions et des poids) étant réservés au site internet. Ce parti pris permet de réduire la procrastination et de favoriser la mise en place d'une bonne discipline.

Une version bêta prévue pour janvier 2021

Bien que le [site internet Glift](#) soit déjà disponible, le lancement de la version bêta de la plateforme (site internet complet et applications mobile) est prévue pour janvier 2021. L'utilisation de la plateforme se fera sous forme d'abonnement mensuel sans engagement.

Un abonnement 100% gratuit sera proposé et permettra l'utilisation d'un seul entraînement composé de 10 exercices maximum, idéal pour les débutants. Pour les pratiquants plus avancés, un abonnement payant de 1,99 € par mois sera proposé et permettra l'ajout d'un nombre illimité d'entraînements et d'exercices. Une période d'essai de 30 jours sera disponible pour tester la plateforme.

Une campagne de financement participatif

Glift a opté pour [une campagne de financement participatif](#) sur la plateforme KissKissBankBank. L'idée de faire une pré-vente de la plateforme en échange de contreparties comme un prix réduit ou un rôle à jouer dans l'évolution future de la plateforme colle bien à la philosophie de Glift.

La collecte a pour objectif de récolter les fonds nécessaires au développement de la plateforme, à la création et à la mise à disposition des entraînements qui y seront proposés et de communiquer sur le lancement de la bêta le moment venu.

Un mot de Gabriel Fort, fondateur de Glift

« J'ai découvert la musculation il y a maintenant 6 ans juste avant la naissance de ma première fille. Je voulais qu'elle ait un papa musclé alors ça m'a motivé ! Au début je me posais plein de questions et je m'entraînais un peu n'importe comment.

J'ai toujours aimé faire les choses sérieusement alors je me suis beaucoup documenté. Heureusement, il existe beaucoup de contenu gratuit et de qualité sur internet pour aider un débutant qui se donne la peine de chercher. J'ai vite compris que la musculation demandait une grande discipline, rien ne doit être fait au hasard si on veut des résultats. Une des clés qui m'a permis de progresser et de prendre du plaisir, ça a été de prendre des notes et suivre ma progression. Au début j'utilisais un carnet en papier, ensuite je suis passé à un tableur sur mon téléphone pour pouvoir y ajouter des liens vers des vidéos d'exercices, puis j'ai fini par ajouter des formules et me construire des courbes de progression avec des objectifs à atteindre !

J'étais frustré car je ne trouvais pas une application mobile suffisamment simple et intuitive pour ne pas perdre trop de temps à la paramétrer. Je ne voulais pas qu'on me dise comment m'entraîner ou qu'on me donne des badges. Je voulais juste une application pour noter mes performances séance après séance.

En discutant autour de moi, je me suis rendu compte que je n'étais pas le seul dans ce cas. J'ai donc commencer à réfléchir à une solution et après deux ans, je suis fier de proposer le concept Glift. »