
DOSSIER DE PRESSE



MovNat®
movement is our nature

www.MovNat.com
media@movnat.com

SOMMAIRE

- Qu'est-ce que **MovNat** ? page 3
- Les Buts de **MovNat** page 4
- Le programme **MovNat** page 5
- Son créateur, Erwan Le Corre page 6
- **MovNat** à la télévision page 7
- **MovNat** dans la presse écrite page 8



QU'EST-CE QUE MOVNAT ?

- **MovNat**

MovNat est en premier lieu un concept de fitness naturel entièrement basé sur la pratique des capacités de mouvement universelles chez l'être humain, car toutes essentielles à sa survie dans la nature: *marcher, courir, sauter, s'équilibrer, ramper, grimper, lever, porter, lancer, attraper, nager et se défendre.*

Cette méthode permet le développement d'aptitudes et de qualités physiques et mentales pratiques qui sont bénéfiques et utiles à la vie de tous les jours comme dans des situations difficiles.

MovNat est un système pédagogique permettant de réapprendre les principes ancestraux de vie naturelle et de retrouver sa vitalité et son bien-être dans le monde moderne.

De façon plus large, **MovNat** c'est aussi un style de vie qui permet de se reconnecter à la nature et de retrouver celle qui est en soi.

- **Le Mouvement Paléo**

Le "**Paléo**" c'est l'abréviation de "paléolithique", c'est-à-dire la période où les humains étaient encore chasseurs-cueilleurs.

Aux USA, c'est depuis quelques années un style de vie qui s'inspire de ce modèle ancestral et qui porte essentiellement sur l'alimentation ("Paleodiet"), l'exercice.

Soutenu par de nombreux travaux scientifiques, le Paléo connaît un succès grandissant du fait des améliorations très sensibles et rapides qu'il procure en termes de santé et de vitalité.

Bien que dépassant les limites du Paléo, **MovNat** est devenue la méthode de fitness la plus en vue de ce mouvement.



LES BUTS DE MOVNAT

• *Le Zoo Humain*

Placez un animal sauvage hors de son milieu naturel et vous verrez sa vitalité et sa santé se dégrader progressivement. Remplacez-le dans son contexte d'origine et vous le verrez s'épanouir de nouveau. Pourquoi cela serait-il différent pour nous ?

L'être humain contemporain vit dans sa grande majorité dans des centres urbains, respirant de l'air pollué, éclairé par des lumières artificielles, se nourrissant d'aliments industriels et assailli par de nombreux autres agents stressants qui compromettent gravement sa santé et son bien-être. C'est un phénomène mondial qui ne fait que s'aggraver.

• *La réhabilitation de l'homme moderne*

Nos ancêtres ont passé des centaines de milliers d'années en tant que "chasseurs-cueilleurs" dans un milieu naturel sauvage. Sans pour autant idéaliser ce mode de vie ancestral, nous savons qu'ils étaient intelligents, forts, rapides, agiles et fertiles et qu'ils n'avaient pas besoin de machines sophistiquées ou de suppléments alimentaires pour cela. La nature fournissait tout ce dont ils avaient besoin.

Nous pensons que notre "vraie nature" est d'être vigoureux, en bonne santé, heureux et libres et que la nature et l'évolution nous fournissent les principes les plus sûrs et paradoxalement les plus modernes sur la façon de maintenir forme et santé dans le monde d'aujourd'hui.



LE PROGRAMME MOVNAT

Nous avons élaboré un système pédagogique étayé par de nombreux travaux scientifiques et permettant de se réappropriier ces principes ancestraux de vie naturelle, tout en les adaptant aux conditions de vie actuelles.

- *Les trois piliers de l'approche MovNat*

- Faire confiance à notre héritage universel
- Respecter les lois de la nature
- Satisfaire aux exigences pratiques

Le programme **MovNat** fournit des connaissances pratiques et suggère des alternatives applicables dans la vie courante, particulièrement en matière de mouvement, de respiration et de nutrition. Il aborde également d'autres questions essentielles telles que le sommeil, l'exposition à lumière naturelle, le contact avec la nature et les éléments.

- *Les bienfaits du programme MovNat*

- Perte de poids et développement musculaire.
- Amélioration des aptitudes motrices fondamentales.
- Développement de qualités physiques essentielles telles que force, souplesse, endurance, agilité.
- Plus grande confiance en soi et état d'esprit plus positif.
- Meilleur état de santé générale et plus de dynamisme.

- *Les domaines d'activité de MovNat*

- Réalisation de stages de formation aux USA et en Thaïlande.
- Réalisation de séminaires d'initiation dans plusieurs pays.
- Participation à des conférences liées au mouvement « Paléo ».
- Réalisation prochaine d'un livre et d'un DVD didactiques sur **MovNat**.

SON CREATEUR, ERWAN LE CORRE

Erwan Le Corre, créateur de **MovNat**, est né en France en 1971. Sans jeu vidéo ou Internet, tous ses moments de loisir et de jeu se passent au dehors, encouragé par ses parents. Son père l'emmène grimper aux arbres, sauter ou courir, lui insufflant la passion du mouvement naturel.

A 15 ans, Erwan découvre le karaté qui lui enseigne la discipline et l'engagement. Ceinture Noire à 18 ans et compétiteur national, il réalise malgré tout les limites de l'enseignement des arts martiaux.

A 19 ans et durant 7 ans, Erwan s'entraînera au mouvement naturel à Paris, grimpant sur des structures urbaines ou naturelles, jour et nuit, sautant de toit en toit ou nageant dans les eaux de la Seine.



A 27 ans, suivant sa propre voie, il s'initie à la voile, l'haltérophilie, l'escalade, le triathlon, le Jiu-jitsu brésilien. Cela lui permet de comprendre également qu'une approche plus généraliste du sport est plus utile dans la vie courante, plus amusante et plus saine.

C'est ainsi qu'à 33 ans, il commence ses recherches sur le Lieutenant de Vaisseau Georges Hébert et la Méthode Naturelle, qui servit au début du siècle dernier à former les jeunes recrues de la Marine Nationale. Grâce aux archives et vieux ouvrages d'Hébert, Erwan y découvre de nombreuses similarités avec sa propre approche et décide de se consacrer uniquement à l'élaboration et l'enseignement d'une méthode moderne de mouvement naturel. Le principe est de revoir l'approche pratique ainsi que les techniques afin qu'elles correspondent aux attentes et situations actuelles, tout en utilisant les avancées pédagogiques les plus récentes.

Le parcours d'Erwan aboutit à la création de **MovNat** en 2008, alors qu'il commence ses séminaires au Brésil. Soulevant l'intérêt des médias américains et Anglo-Saxons, Erwan décide d'émigrer aux Etats-Unis afin d'y proposer des séminaires régulièrement.

MOVNAT DANS LES MEDIA

Télévision

- Zone Interdite – M6 – Emission en Prime Time le 25 Août 2010



- Galileo – ProSieben – Emission en Prime Time le 16 juillet 2010

Galileo

HOME ZUSATZINFOS VIDEOS RUBRIK

Home > Sendungen > Galileo > Zusatzinfos > Zusatzinfos

Galileo Zusatzinfos 16. Juli 2010

Tintenfischjäger Grillquiz Ballneros Neanderthaler in NY

Neanderthaler in New York

New York – das ist eine der modernsten Städte der Welt. Das Leben pulsiert 24 Stunden am Tag, die Hochhäuser ragen in den Himmel, hier werden Trends geboren und wieder begraben. Doch eine Gruppe New Yorker, namens Paläo, will mit diesem modernen Leben überhaupt nichts zu tun haben. Sie nimmt den Großstadtschubgel wörtlich und möchte so leben wie die ersten Menschen. Die Höhlenmenschen der Neuzeit essen nur Fleisch und Pflanzen, am besten in rauen Mengen, nur um dann tagelang zu fasten. Sie joggen barfuß durch den Central Park und klettern Bäume hoch, anstatt ins Fitnesscenter zu gehen. Der Stamm der New Yorker Paläos – ein Spleen überarbeiteter Großstadtmenschen oder die neue Lebensphilosophie?

Linktipps:

- > Erwan Le Corre's "Mov Nat"-Kurse
- > Mehr zur Paläo-Diät
- > Der Blog einer der "Höhlenfrauen" in New York

Presse écrite

- “Paléo-fitness: La gym de la préhistoire”, de Marie Gerardhy, Août 2010 paru dans :
- “Les Dernières Nouvelles d’Alsace”
- “Centre France”
- “Le Dauphiné Libéré”,
- “L’Est Eclair”
- “L’Est Républicain”,
- “L’Indépendant de Perpignan”
- “Le Journal de Haute-Marne”
- “Le Bien Public”
- “Le Pôle Normand”
- “Le Progrès de Lyon”
- “L’Union de Reims”
- “Vosges Matin”

La gym de la préhistoire



Erwan Le Corre, coach spécialisé en paléo-fitness, s'enseigne la pratique des gestes naturels que l'homme a développés pour sa survie il y a des millions d'années, lors de la préhistoire. (Crédit photo: Laura Knightly Brown)

« Zone interdite » consacre un reportage au paléo-fitness, une méthode de remise en forme qui fait fureur aux États-Unis. Son principe - réapprendre les gestes de l'homme des cavernes - peut faire sourire.

Les gens rient en nous imaginant avec un os dans le sac. Tant pis. Et se trompent de sujet. Français expatrié aux États-Unis depuis un an, Erwan Le Corre, coach spor-

tif, propose des stages de retour à l'état sauvage qui font de plus en plus d'adeptes. Dans le reportage de « Zone interdite », il est décrit comme une sorte de gourou. Pourtant, MovNat (« mouvement naturel ») la méthode qu'il développe, prend appui sur des théories scientifiques très sérieuses. Le métabolisme de l'homme résulte d'adaptations, sur plusieurs millions d'années, à un environnement dangereux. Notre corps réclamerait en réalité une alimentation et des activités physiques semblables à celles des hommes des cavernes. Tel est le point de départ du mouvement paléo, primitif ou encore « evolutionary ».

Moi, avec MovNat, j'enseigne la pratique des gestes naturels que l'homme a développés pour sa survie il y a des millions d'années: marcher, courir, sa-

uter, s'équilibrer, ramper... Les entraîneurs font ça instinctivement, commente Erwan, pour qui le paléo n'est pas une méthode pour maigrir, mais la recette du bonheur. « Si on fait du sport pour perdre du poids, c'est une corvée. Quand on redécouvre notre vraie nature, le plaisir est si intense qu'on ne peut plus retourner faire des ballères en salle. On est malheureux de voir un tigre en cage, mais on accepte de s'indiger ce traitement. C'est insensé. » Les résultats sont impressionnants, à en juger par le repor-

tage de M. Certains prennent cette philosophie de vie pour une régression. Erwan, lui, parle de « ré-évolution, de comprendre notre vraie nature. » Quoi qu'il en soit, le succès est au rendez-vous. La demande explose, et les clients viennent de monde entier. En plus de donner des cours, Erwan écrit un livre et prépare un DVD.

■ Marie Gerardhy de l'Élé sur M6 à 20.40

Des stages très courts

En un an, les stages d'Erwan ont rassemblé plus de 300 participants. L'un d'eux avait lieu en Thaïlande, à Koh-Lanta. « Ce lieu n'était pas idéal, mais pourquoi ne pas bénéficier de l'image qu'il véhicule grâce à l'émission? Si elle a eu tant de succès, c'est qu'elle parle à notre inconscient. »

- “The Wild Workout for the Real World” (Gym sauvage pour monde réel), un article de 10 pages de Christopher McDougall.

A Wild Workout for the Real World
Long before Cybex machines and stationary bikes, men built their bodies in the gym of the jungle. It's time to renew your membership
By Christopher McDougall
Photographs by Alex Webb

IN A PINCH, CAN A MAN PUT GYM-GENERATED BICEPS AND TANK-TREAD ABS TO ANY REAL USE?

Men's Health Magazine
USA, Avril 2009



MovNat®
movement is our nature