



Professionnels,

Pour dynamiser vos équipes,  
nous vous proposons  
du coaching  
façon « team building »  
adapté à votre entreprise !

- véhiculer de bonnes valeurs,
- chercher la performance,
- développer la cohésion  
entre vos collaborateurs,
- augmenter la productivité,
- réduire le stress,
- réduire les absences...



**Autant de bonnes raisons pour  
mettre, ensemble, vos collaborateurs au sport !**

# ***Le coaching en entreprise... ça marche et tout le monde est gagnant, pourquoi ???***

« En pratiquant une activité physique régulière, nous prévenons de nombreux risques : maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité, stress... En effet, en faisant du sport, le cerveau libère des hormones aux vertus apaisantes.

**C'est un enjeu que les entreprises ont bien compris !**  
De plus en plus de chefs d'entreprises conseillent à leurs salariés d'avoir une **activité physique régulière**. Quels sont alors les véritables bienfaits du sport sur l'entreprise ?

## ➤ **Fédérer ses salariés grâce au sport**

Le sport est un moteur de cohésion sociale. Le « team-building », activité de groupe pour faciliter les échanges au sein d'une équipe, est d'ailleurs de plus en plus pratiqué par les entreprises.

Pendant ces activités, les salariés partagent un moment pour atteindre un objectif commun, en s'encourageant mutuellement.



## ➤ **Améliorer les performances de l'entreprise**

Un salarié sportif est un salarié qui produit plus : selon Santé Canada, un **salarié actif** (qui pratique au moins une activité physique dans la semaine) **est 12% plus productif qu'un salarié sédentaire** (aucune activité physique).

En Grande-Bretagne, **l'absentéisme aurait reculé de 30 à 40 % chez les employeurs ayant mis en place une activité physique régulière**. Le turnover a même été réduit de 25 %. »

« Une productivité décuplée » selon cette étude commandée par le Medef et le Comité National Olympique et Sportif Français et menée par le Cabinet Goodwill Management l'an passé.

« les exercices en plein air, sports collectifs, les activités sportives sur le temps de midi ou lors d'une pause sont légion.

Elles influent sur beaucoup de facteurs, et pas seulement physiques. Pour preuve : un employé sédentaire, qui se met à pratiquer une activité sportive ou physique au sein de son entreprise, améliorerait sa productivité de 6 à 9%. En découlerait donc une amélioration de sa rentabilité nette entre 1 et 14%.

**Des employés en meilleure santé...**

Toujours d'après cette étude, faire du sport sur son temps de travail réduirait les risques liés à la santé de l'employé. Les salariés sportifs seraient en effet plus présents, plus équilibrés sur le plan individuel et présenteraient moins de troubles psycho-sociaux. Ainsi, selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les programmes d'activité physique en milieu de travail réduiraient de 32% les congés maladies. »



[www.lequipe.fr](http://www.lequipe.fr)

## Nos offres

Offre en fonction de votre demande, vos besoins, vos installations, vos plannings, etc...

Programme sur mesure définis avec vous pour votre entreprise.

# Nos disciplines

Accessible à toutes et tous !

## ➤ La préparation physique généralisée ou cardio training / remise en forme

La PPG ou préparation physique généralisée, est un panel illimité d'exercices qui permettent de renforcer l'ensemble du système musculaire, cardiovasculaire, tendineux et articulaire du sportif.

La PPG permet aussi de prévenir le risque de blessure en proposant des exercices généraux qui participent au renforcement global ainsi qu'à l'équilibre du corps.



## ➤ Les sports de combat comme la Boxe et ses valeurs nobles.



Courage, respect, intelligence, humilité, partage...

Défoulez-vous en toute sécurité...

Pour pratiquer la Boxe, il n'est pas forcément nécessaire d'être à deux en opposition !

## ➤ Le Yoga

Yoga signifie « union », c'est l'union du corps et de l'esprit.

Le Yoga consiste à pratiquer une série de postures d'étirement et d'assouplissement, alliée à des exercices respiratoires avec une étape très importante, la relaxation finale.



Ses bienfaits : équilibrer le corps et l'esprit en renforçant les principaux groupes musculaires du corps, améliorer l'alignement de la colonne vertébrale, dynamiser la capacité pulmonaire et développer la concentration.