



COURS DE SPORT EN ENTREPRISE – SPORT

42% des français ne font pas de sport par manque de temps. Pourtant, des études montrent que le sport réduit le stress, la fatigue et améliore le bien-être. Les entreprises proposant des solutions sportives réduisent le nombre de jours d'arrêts maladie, ainsi que les accidents du travail.

Le CrossFit est un sport complet qui peut se pratiquer partout avec ou sans matériel. Il s'adapte à tous les niveaux, il suffit d'avoir la motivation et l'envie de se dépasser. Combinant de la gym (mouvement en poids de corps comme les pompes et les abdominaux), de l'haltérophilie pour la force et du cardio, le CrossFit mobilise tous les muscles, renforce l'endurance et l'équilibre.

Durée d'intervention :

- ½ journée ou 1 journée

Durée de consultation :

- 1h par cours

Accessibilité :

- Cette prestation peut être adaptée à tout le personnel quelques soit son handicap, même les personnes en fauteuil roulant.

OBJECTIFS



L'objectif du CrossFit est de préparer son corps à affronter les obstacles du quotidien en améliorant la posture, en facilitant le port de charges et en tonifiant la silhouette pour être plus performant.

BIENFAITS



Le sport au travail a de nombreux bienfaits :

- booster la cohésion d'équipe
- doper la productivité
- réduire le stress
- améliorer le sommeil
- vider la tête des soucis du quotidien

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*



Nos atouts :

- Nous nous occupons de la communication auprès de vos salariés : une affiche pour informer de la venue d'un praticien en réflexologie et une fiche d'inscription.
- Le coach sportif est titulaire d'un BPJEPS et du Level I CrossFit
- Le coach apporte tout le matériel nécessaire. Une salle doit être mise à disposition. Les athlètes doivent venir en tenue de sport.

DEROULEMENT D'UNE SÉANCE

1- Echauffement (WARMUP)

Echauffement pour préparer les muscles à l'effort combiné à de la mobilité articulaire.

2- Technique (SKILL)

Travail sur un ou plusieurs mouvements techniques afin de travailler en sécurité et pouvoir aller toujours plus loin dans l'effort en adaptant la bonne position.

3- Entraînement (METCON-WOD)

Enchaînement de mouvements techniques alliant le cardio, la souplesse et la force. L'entraînement peut être court mais intense ou plus long mais avec une intensité moins élevée.

4- Etirement (COOL DOWN)

Retour au calme et étirements.

TYPES D'INTERVENTION

- **Intervention de manière ponctuelle :**
 - En coaching individuel
 - En séances collectives
- **Intervention régulière :**
Sous forme de contrat trimestriel ou annuel.

CONTACT :

*France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*