

## CONFÉRENCE- ENTRAÎNEMENT INVISIBLE SPECIAL ENTREPRISE

### **PUBLIC-**

Tout collaborateur d'entreprise, sportif ou non sportif. Comité de direction, équipe commerciale, de production ...  
Chaque collaborateur est un considéré comme un « sportif de haut niveau ».

### **OBJECTIFS PRINCIPAUX-**

Informé et sensibiliser sur les fondamentaux et la valeur ajoutée de l'entraînement invisible pour une prise de conscience dans son métier, son environnement de travail et à titre personnel.

### **INTERVENANTS-**

Représentant de l'académie et sportif de haut niveau.

### **DURÉE-**

3h00.

### **MODALITE D'INTERVENTION-**

Le principe pédagogique vise à mobiliser le collaborateur La pédagogie mise en œuvre sera interactive et participative.

### **PROGRAMME-**

- Introduction à l'entraînement invisible. Une histoire de sportif parvenu au haut niveau.
- Positionnement des participants
- Les préférences motrices
- Préparation physique et connaissance de son corps
- Nutrition, hygiène de vie, récupération
- Préparation mentale
- Bilan et clôture de la conférence

### **LIEU-**

Dans les locaux de l'académie ou dans ceux de l'entreprise.

### **CALENDRIER-**

La date est planifiée en accord avec le client.

### **MODULES 1, 2 & 3-**

La conférence peut être prolongée par une session de team building (1 jour), ou les modules (3 jours) d'initiation (1), d'approfondissement (2) et de perfectionnement (3) de l'entraînement invisible.

Comment mobiliser ses connaissances pour imaginer, tester et mettre en place l'entraînement invisible dans son quotidien.