



SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

EN ENTREPRISE

AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL !

SOMMAIRE



- 1 QUI SOMMES-NOUS ?
- 2 NOS SOLUTIONS
- 3 NOTRE ÉQUIPE
- 4 JOURNÉE BIEN-ÊTRE QVT
- 5 TEAM BUILDING
- 6 RENFORCEMENT MUSCULAIRE & POSTURAL
- 7 STRETCHING
- 8 PILATES
- 9 CARDIO BOXING
- 10 RUNNING
- 11 NOUS CONTACTER



QUI SOMMES-NOUS ?



Elite Sport Performance est une entreprise de **coaching sportif** intervenant en Alsace composée d'une équipe de coachs professionnels et diplômés.



Soucieux de démocratiser l'activité physique et le bien-être auprès de tous, nous accompagnons les entreprises dans leur programme de **sport, bien-être et prévention santé**. Faites confiance à notre équipe de coachs passionnés.



NOS SOLUTIONS



Des prestations adaptées et personnalisées pour répondre à vos besoins de façon régulière ou ponctuelle.

Prestation régulière

- ✓ Échauffements avant prise de poste
- ✓ Activités sportives et de bien-être
- ✓ Supervision en salle de sport corporate

Prestation ponctuelle

- ✓ Challenge sportif
- ✓ Atelier nutrition
- ✓ Journée sport et bien-être
- ✓ Semaine de la Qualité de Vie au Travail



NOTRE ÉQUIPE



Elite sport performance c'est avant tout (un réseaux) une **équipe de coachs diplômés et passionnés**. Notre expérience et notre professionnalisme sont au cœur de ce que nous offrons.

Nous croyons fermement que c'est grâce à notre **expertise** que nous pouvons offrir à vos collaborateurs une **expérience unique et enrichissante**. Durant chaque prestation de coaching, ils bénéficient non seulement de conseils de qualité, mais aussi de l'enthousiasme et de la passion qui nous animent.

C'est ce qui distingue Elite Sport Performance et ce qui garantit que chaque session de coaching sera une **expérience exceptionnelle** pour vos collaborateurs.





NOUS CONTACTER



06 58 06 31 47



info@elitesportperformance.fr



[Elite Sport Performance](#)



JOURNÉE BIEN-ÊTRE

QVT

Une journée pour découvrir les **bonnes pratiques favorables à la santé et au bien-être**.

Elite sport performance organise dans vos entreprises des journées sport santé & bien-être, qui consistent à mettre en place au sein même de vos locaux **différents ateliers qui traitent du sport, de la santé et du bien-être**. Vos collaborateurs seront sensibilisés à la pratique du sport (renforcement musculaire, postural, stretching, etc) et à l'importance d'une bonne hygiène de vie (nutrition, sommeil, etc.).

Exemple : Mise en place d'ateliers nutrition, de renforcement musculaire et postural, etc.



TEAM BUILDING



Créez un moment de cohésion avec vos collaborateurs ! Des activités et des défis sportifs collectifs à pratiquer sans modération :

- **Bootcamp en extérieur**
- **Circuit training personnalisé**
- **Challenge sportif** (Olympiades, Challenge inter-entreprises)

La formule est **100% personnalisable**. Nous saurons évaluer au mieux vos besoins et mettre toutes nos compétences à votre service afin de vous proposer un accompagnement de qualité.



LE CHALLENGE

INTER-ENTREPRISE

Une activité sportive permettant de **se challenger** entre différentes agences ou même entre entreprises.

Que ce soit en épreuves relais, en circuit training ou de beaucoup d'autres manières, nous organisons des **activités ludiques sportives** permettant aux entreprises de se confronter et de se départager.

Favorisez la **collaboration** entre les entreprises tout en renforçant les liens au sein de votre propre équipe. Créez des opportunités de **réseautage** pour échanger des idées et des contacts professionnels.

Prêt à relever le défi et à placer votre entreprise en tête ?



BOOTCAMP

EN EXTÉRIEUR

Une activité sportive, conçue pour donner un coup de fouet à la **motivation**, à la **cohésion d'équipe** et à la **performance** de votre entreprise.

Elite Sport Performance organise en extérieur des Bootcamp adaptés à tous, pour les entreprises qui souhaitent **stimuler la vitalité** de leur équipe.

Que vous cherchiez à renforcer la cohésion d'équipe, à améliorer la santé et le bien-être de vos collaborateurs, ou à augmenter votre productivité, notre Bootcamp est une **solution polyvalente**.

Cette activité peut être mise en place sous forme de **challenge** en équipe ou sous forme d'**entraide**.



CIRCUIT TRAINING

PERSONNALISÉ

Une activité sportive permettant d'améliorer la **cohésion**, la **santé** et la **performance** de vos collaborateurs. Le circuit training permet aussi de renforcer la **détermination** et le **dépassement de soi**.

Elite Sport Performance organise vos sessions de circuit training dans vos locaux ou en extérieur, avec un ensemble d'exercices variés permettant à la fois un renforcement cardiovasculaire, musculaire et postural.

Cette activité convient aussi bien aux sportifs débutants qu'aux plus confirmés.



LE RENFORCEMENT

MUSCULAIRE ET POSTURAL

Dans notre vie quotidienne comme sur notre lieu de travail, nous prenons souvent de mauvaises postures qui deviennent des habitudes pouvant causer des **troubles musculo-squelettiques**.

Cette activité permet de renforcer les muscles essentiels pour une **meilleure posture**, et ainsi de réduire et prévenir les TMS et les douleurs liées à une mauvaise posture. Le renforcement musculaire permet également de retrouver la **forme** et le **dynamisme** indispensable à tout bon collaborateur en entreprise.



STRETCHING

ET MOBILITÉ

Choisissez une **activité sportive douce** permettant d'améliorer le bien-être de vos collaborateurs.

Le stretching et le travail de mobilité permettent de relâcher les tensions musculaires accumulées, de se **détendre** et **évacuer le stress**, le tout dans une atmosphère calme et reposante.

Elite Sport Performance organise vos sessions de stretching dans vos locaux avec un ensemble d'exercices variés, permettant à la fois de **mieux bouger** et de **relâcher les muscles**.



PILATES

Découvrez et pratiquez le Pilates avec un coach expert dans cette activité. Nous pouvons définir la méthode Pilates comme une gymnastique « douce » qui mobilise la musculature de la posture et vise à améliorer la force, la souplesse et l'alignement corporel.

La méthode Pilates est une des rares techniques qui permet d'entraîner vos muscles profonds, locaux, avant vos muscles superficiels et globaux.

Elite Sport Performance organise vos sessions de Pilates dans vos locaux pour le **bien-être** de vos collaborateurs.



CARDIO BOXING



Découvrez une activité exaltante qui allie fitness, renforcement musculaire et libération du stress : le Cardio Boxing.

La boxe est faite pour tous les amateurs de sports de combat mais aussi pour ceux qui souhaitent tout simplement **se défouler**, évacuer leur **trop plein d'énergie** ou le **stress** que peut générer le travail.

En plus de l'aspect ludique, cette activité contribue à la santé globale de vos collaborateurs.

Le Cardio Boxing peut transformer votre entreprise, dynamiser vos équipes et c'est un bon moyen de **se dépenser**, de **se dépasser**, tout en relâchant la pression.



RUNNING



Vous avez décidé d'inscrire vos collaborateurs au **marathon** de Strasbourg ? À la Haguenauvienne , à la Strasbourgeoise ou à une autre **course** ? Et vous souhaitez les préparer à cet événement ?

Faites appel à nos coachs pour les conseiller et les **préparer pour leur course**. De plus, être coaché pour ce type d'événement est primordial si l'on veut **éviter les blessures** dues à un manque de préparation et de connaissances.

Nos coachs vous aideront à atteindre votre objectif tout en fédérant un **esprit d'équipe** parmi vos collaborateurs, qui ne pourra être que bénéfique pour l'avenir de votre entreprise !

