

CATALOGUE

SPORT EN ENTREPRISE 2023

-
SÉANCES SPORT, SANTÉ

-
SÉANCES BIEN-ÊTRE

-
INSTANTS BIEN-ÊTRE

-
INSTANTS SANTÉ


synpeak



DÉCOUVREZ NOS ATELIERS ET SÉANCES

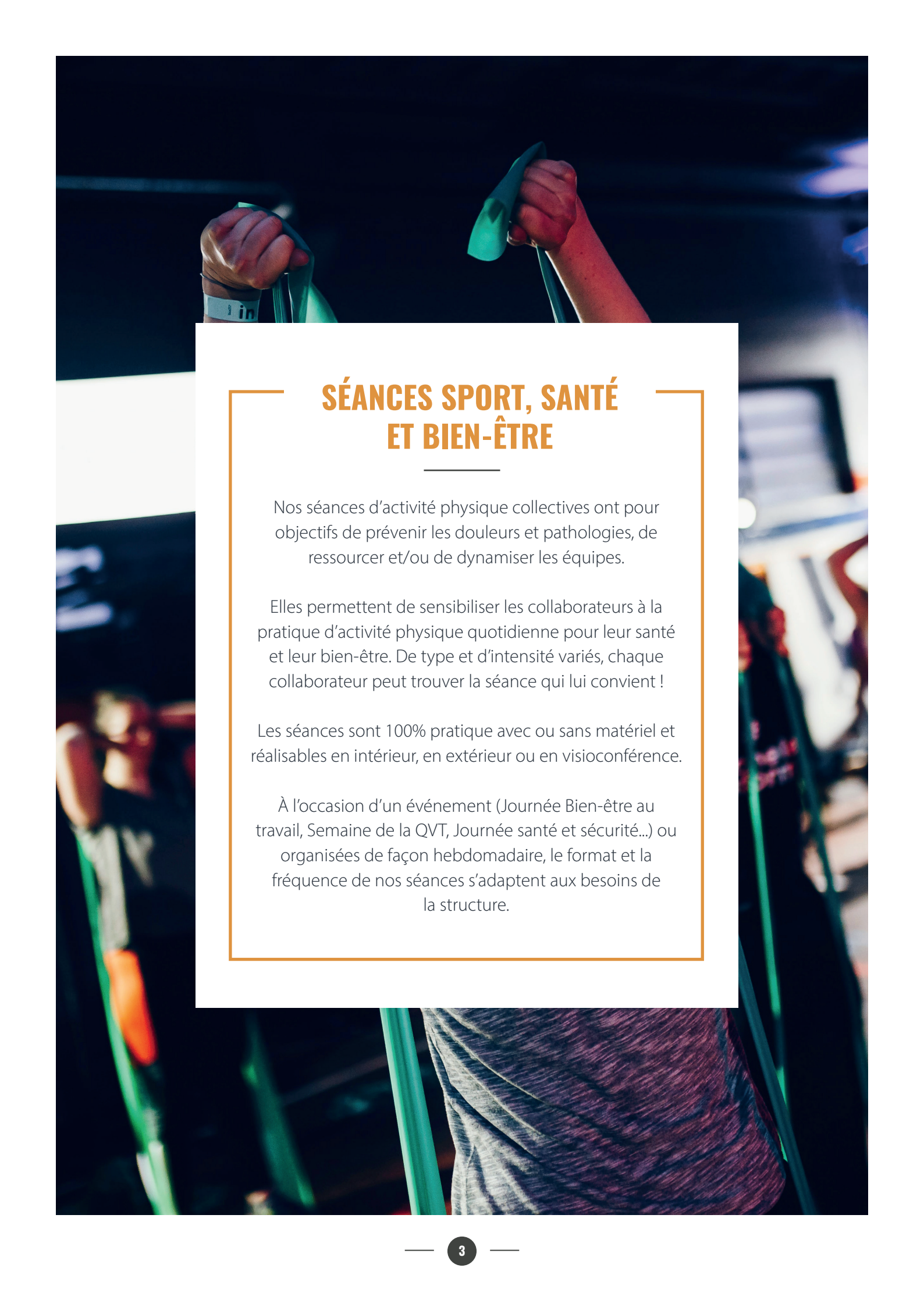
SÉANCES SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE P.03

- 1** - Séances Prévention santé p.04
- 2** - Séances Activité physique p.07
- 3** - Séances Bien-être & détente p.13

INSTANTS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE P.17

- 1** - Instants santé p.18
- 2** - Instants bien-être p.19





SÉANCES SPORT, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Nos séances d'activité physique collectives ont pour objectifs de prévenir les douleurs et pathologies, de ressourcer et/ou de dynamiser les équipes.

Elles permettent de sensibiliser les collaborateurs à la pratique d'activité physique quotidienne pour leur santé et leur bien-être. De type et d'intensité variés, chaque collaborateur peut trouver la séance qui lui convient !

Les séances sont 100% pratique avec ou sans matériel et réalisables en intérieur, en extérieur ou en visioconférence.

À l'occasion d'un événement (Journée Bien-être au travail, Semaine de la QVT, Journée santé et sécurité...) ou organisées de façon hebdomadaire, le format et la fréquence de nos séances s'adaptent aux besoins de la structure.

1. LES SÉANCES PRÉVENTION SANTÉ



ÉCOLE DU DOS

Une séance de prévention axée sur la colonne vertébrale combinant des exercices de mobilité, de travail postural, d'étirements et de renforcement.

Les bienfaits :

- Prévention des douleurs de dos
- Renforcement des muscles posturaux
- Amélioration de sa mobilité articulaire



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé /
Kinésithérapeute

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée



RENFORCEMENT POSTURAL

Une séance basée sur le renforcement des muscles profonds et sur le développement de la mobilité articulaire pour améliorer l'équilibre postural.

Les bienfaits :

- Développement harmonieux de la tonicité des muscles profonds
- Amélioration de la posture et de l'équilibre
- Meilleure connaissance corporelle



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé /
Éducateur Activité
Physique Adaptée

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée

1. LES SÉANCES PRÉVENTION SANTÉ



STRETCHING POSTURAL

Activité douce alliant des étirements et des contractions musculaires profondes favorisant une régulation tonique.

Les bienfaits :

- Amélioration de la posture
- Maîtrise de la respiration
- Renforcement en douceur



30 à 45 min



15 personnes



Enseignant en
Stretching Postural

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée



RENFORCEMENT SUR SWISSBALL

Une séance ludique de renforcement des muscles profonds à l'aide de gros ballons (Swissball).

Les bienfaits :

- Travail en profondeur des muscles posturaux
- Soulagement des douleurs du dos tout en le renforçant
- Développement de la stabilité et de l'équilibre



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée

1. LES SÉANCES PRÉVENTION SANTÉ



PILATES

Activité physique basée sur des exercices doux et contrôlés combinés à la respiration thoracique. La prise de conscience posturale permet un renforcement des muscles profonds.

Les bienfaits :

- Meilleure conscience corporelle
- Augmentation du tonus des muscles profonds
- Amélioration de la posture



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de Pilates

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée



PROGRAMME MOBILITÉ

Une séance de mobilité permet de travailler le corps dans sa globalité. Elle se compose d'étirements actifs et de mouvements contrôlés pour gagner en aisance et en amplitude de mouvement.

Les bienfaits :

- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration de l'équilibre
- Renforcement des articulations et les ligaments



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MARCHE ACTIVE

Une séance adaptée à tout le monde, permettant de travailler son système cardio-vasculaire. Elle peut se dérouler en intérieur comme en extérieur.

L'objectif est de marcher tout au long de la séance pour avoir une activité d'endurance, en intégrant des mouvements de renforcement et/ou des exercices de coordination.

Les bienfaits :

- Amélioration de la condition physique
- Renforcement de l'ensemble du corps
- Amélioration de la coordination



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



MARCHE NORDIQUE

Activité de marche rapide qui se pratique à l'aide de bâtons spéciaux.

Cette discipline permet d'avoir un mouvement de marche plus rapide et plus tonique en limitant l'impact des appuis et en sollicitant l'ensemble du corps.

Les bienfaits :

- Développement du système cardio-respiratoire
- Activation de la fonction osseuse et articulaire
- Entretien de la coordination



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Extérieur
20 pers.

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



URBAN TRAINING

Une séance à réaliser en extérieur en utilisant l'environnement et le mobilier urbain : escaliers, bancs, arbres, ...

Les objectifs de cette séance sont à la fois de travailler le système cardio-vasculaire et de renforcer les muscles, de manière ludique.

Les bienfaits :

- Amélioration de la condition physique générale
- Développement du système cardio-respiratoire
- Renforcement de l'ensemble des groupes musculaires



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



RUNNING YOGA

Le Yoga et la course à pied ne sont pas incompatibles. Dans cette séance, les enchaînements de postures permettent de s'échauffer, travailler son schéma corporel et mieux gérer sa respiration, afin de courir plus vite, plus loin et se protéger des blessures.

Cette séance est adaptée aux débutants en remplaçant la course à pied par de la marche.

Les bienfaits :

- Amélioration de son endurance
- Meilleur schéma corporel
- Meilleure gestion du souffle



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de Yoga

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Une séance permettant de développer les capacités musculaires sans prendre de volume musculaire.

Les bienfaits :

- Amélioration de la tonicité musculaire
- Renforcement de l'ensemble des chaînes musculaires
- Amélioration de la condition physique générale



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



GYMNASTIQUE DOUCE

Activité physique qui repose sur une sollicitation contrôlée des articulations, un renforcement musculaire adapté et une légère activation du système cardio-vasculaire.

Les bienfaits :

- Augmentation de la mobilité articulaire
- Augmentation du tonus musculaire
- Développement de l'équilibre et de la coordination



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



REPRISE DU SPORT

Une séance permettant la remise en mouvement de l'organisme après une période de sédentarité ou de blessure en stimulant l'ensemble des capacités physiques.

Les bienfaits :

- Développement de la confiance en soi
- Amélioration des capacités musculaires et articulaires
- Stimulation du système cardio-respiratoire



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé
/ Éducateur en Activité
Physique Adaptée

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



CROSS TRAINING

Une séance sous forme de circuit combinant plusieurs exercices de renforcement musculaire, d'endurance, d'équilibre et de coordination. Adaptés à tous niveaux, ils peuvent être réalisés en extérieur comme en intérieur.

Les bienfaits :

- Développement de l'ensemble des groupes musculaires
- Amélioration des capacités cardiaques
- Meilleures réponses musculaire et articulaire



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



CARDIO-BOXE

Une séance qui combine le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire en utilisant des déplacements et mouvements de boxe (mains et pieds).

Les bienfaits :

- Activation du système cardio-vasculaire
- Développement de l'ensemble des chaînes musculaires
- Amélioration des réflexes



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



SELF-DEFENSE

Le self-defense est une pratique permettant de se préparer à une éventuelle agression et d'apprendre des techniques efficaces pour réagir.

Les bienfaits :

- Travail des réflexes
- Meilleure gestion des émotions
- Amélioration de la confiance en soi



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de self-
défense

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.

2. LES SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LUDO-TRAINING

Une séance permettant de travailler l'ensemble des capacités physiques de manière ludique grâce à des exercices en groupe, de coopération et des défis.

Les bienfaits :

- Activation du système cardio-vasculaire
- Augmentation du tonus musculaire
- Renforcement de la cohésion d'équipe



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

AU CHOIX



Salle
15pers.



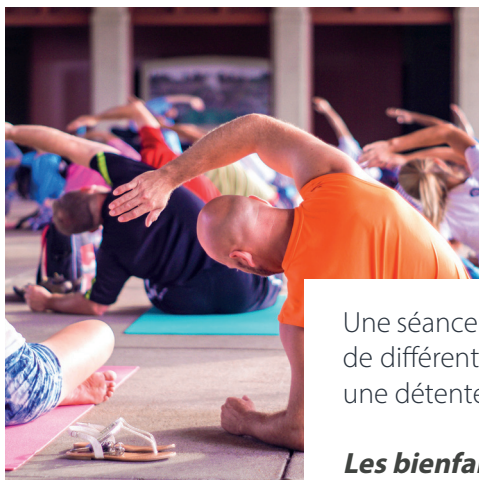
Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



3. LES SÉANCES BIEN-ÊTRE & DÉTENTE



STRETCHING, RESPIRATION ET RELAXATION

Une séance associant l'enchaînement d'étirements, l'utilisation de différentes techniques de respiration et de relaxation pour une détente physique et mentale.

Les bienfaits :

- Développement de la mobilité et renforcement de l'élasticité des tendons
- Diminution des tensions
- Meilleure régulation des émotions



30 à 45 min



15 personnes



Éducateur Sport-Santé

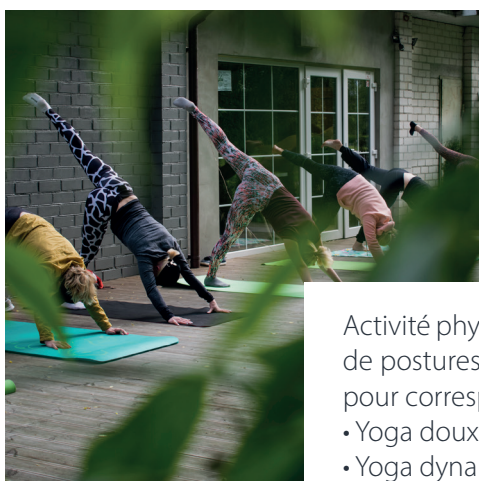
AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée



YOGA

Activité physique de relaxation se basant sur un enchaînement de postures associées à la respiration. Plusieurs types de yoga pour correspondre aux besoins de vos collaborateurs :

- Yoga doux (Hatha Yoga, Yin Yoga)
- Yoga dynamique (Vinyasa, Power Yoga)
- Yogalates (mélange Pilates et Yoga)
- Yoga du dos

Les bienfaits :

- Renforcement musculaire des muscles profonds
- Augmentation de la mobilité
- Meilleure connaissance de soi



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de Yoga

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée

3. LES SÉANCES BIEN-ÊTRE & DÉTENTE



SOPHROLOGIE

Facile à mettre en place, la sophrologie permet aux collaborateurs de gérer leur stress, de prévenir le burnout mais également de retrouver leur énergie physique et mentale pour une récupération plus efficace.

Comment ?

Au travers d'exercices de respiration, de détente musculaire, d'activation du corps par le mouvement et de visualisation senséo-perceptive.

Les bienfaits :

- Meilleure connaissance de soi
- Meilleure gestion du stress



30 à 45 min



15 personnes



Sophrologue

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée



YOGA SUR CHAISE

Travailler toute la journée sur une chaise devant un écran génère des tensions musculaires. Découvrez des postures simples de Yoga sur chaise aidant à un bon alignement.

Les bienfaits :

- Étirement de la colonne vertébrale et muscle le dos
- Soulagement des tensions musculaires
- Ressourcement pour le corps et l'esprit



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de Yoga

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée

3. LES SÉANCES BIEN-ÊTRE & DÉTENTE



QI GONG

Le Qi-Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des mouvements lents et détendus, associés à des techniques de respiration synchronisées avec le geste.

Les bienfaits :

- Régulation des émotions et renforcement de la vitalité
- Assouplissement et renforcement des articulations
- Optimisation de toutes les fonctions de l'organisme



30 à 45 min



15 personnes



Enseignant en Qi Gong

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée



TAÏ-CHI

Un art martial chinois où les mouvements se font de manière lente et contrôlée. Les enchaînements chorégraphiés font penser à une méditation en mouvement. Les gestes sont fluides, souples et lents.

Les bienfaits :

- Amélioration de la souplesse et de l'équilibre
- Amélioration de la posture et permet de retrouver un bel alignement
- Meilleure gestion du stress



30 à 45 min



15 personnes



Enseignant en Taï-chi

AU CHOIX



Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.



Visio
illimitée

3. LES SÉANCES BIEN-ÊTRE & DÉTENTE



MIND BODY TRAINING

Une séance permettant de travailler le corps et l'esprit en alliant des exercices de Pilates, des étirements et des pratiques de méditation.

Les bienfaits :

- Renforcement de l'ensemble des muscles
- Amélioration de la posture et permet de retrouver un bel alignement
- Meilleure gestion du stress



30 à 45 min



15 personnes



Professeur de Pilates /
Professeur de Yoga

AU CHOIX

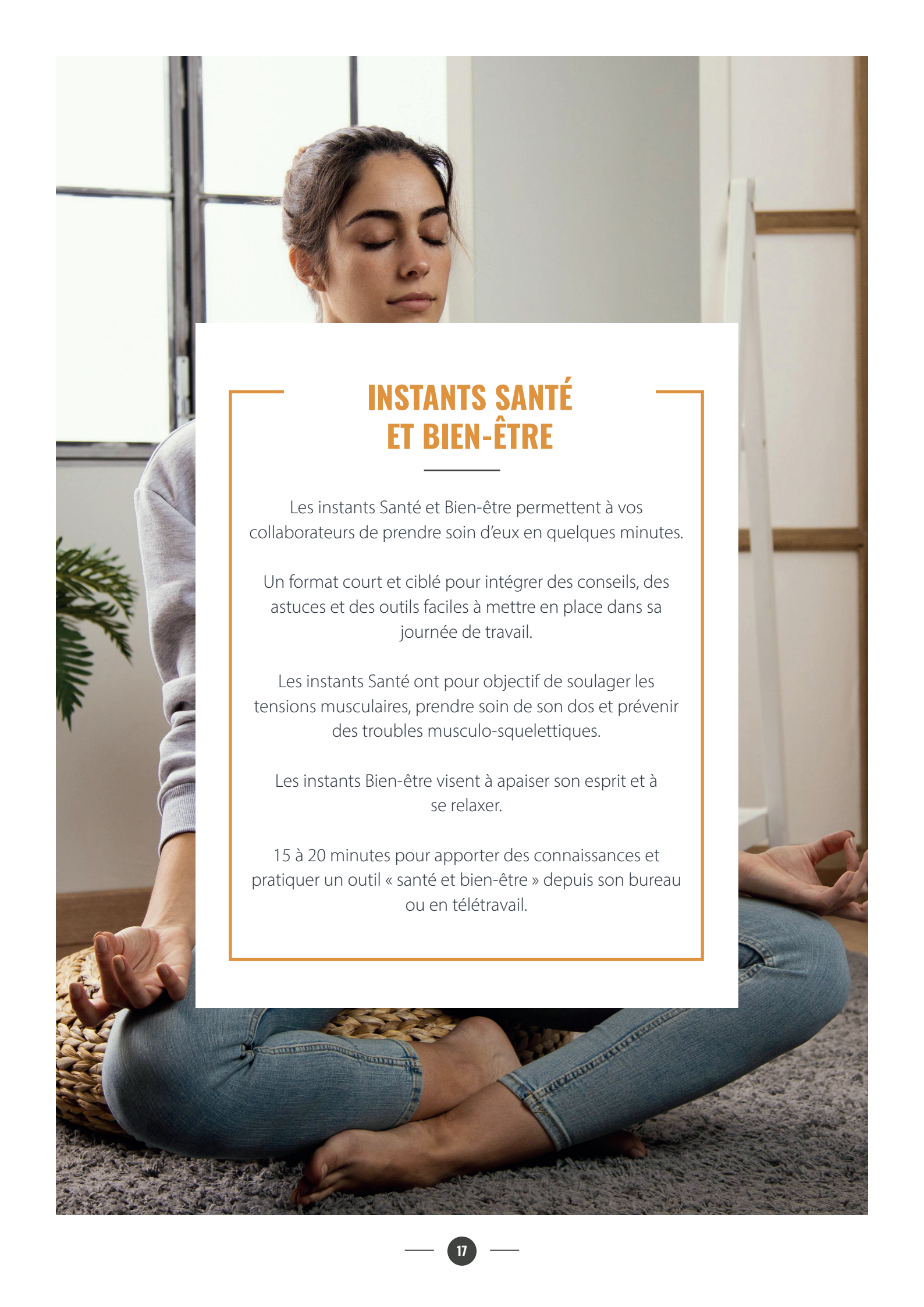


Salle
15pers.



Extérieur
20 pers.





INSTANTS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Les instants Santé et Bien-être permettent à vos collaborateurs de prendre soin d'eux en quelques minutes.

Un format court et ciblé pour intégrer des conseils, des astuces et des outils faciles à mettre en place dans sa journée de travail.

Les instants Santé ont pour objectif de soulager les tensions musculaires, prendre soin de son dos et prévenir des troubles musculo-squelettiques.

Les instants Bien-être visent à apaiser son esprit et à se relaxer.

15 à 20 minutes pour apporter des connaissances et pratiquer un outil « santé et bien-être » depuis son bureau ou en télétravail.



1- LES INSTANTS SANTÉ

Les instants Santé ont pour objectif de prévenir ou soulager les douleurs sur des zones cibles. Orientés autour de la mobilité, du renforcement, du stretching et du Pilates, ils sont idéals pour donner des astuces aux collaborateurs pour réaliser une pause après une posture assise prolongée.



15 à 20 min



Illimité



Éducateur sportif /
Professeur de Yoga

AU CHOIX



Salle
15pers.



Visio
illimitée

Quelques exemples :



Mobilisez vos trapèzes



Travaillez votre gainage



*Soulagez les douleurs
aux cervicales*



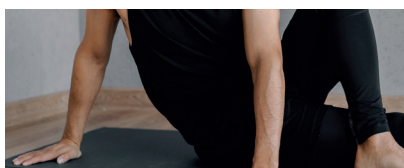
Libérez votre nerf sciatique



Renforcez vos fessiers



Engagez vos muscles profonds



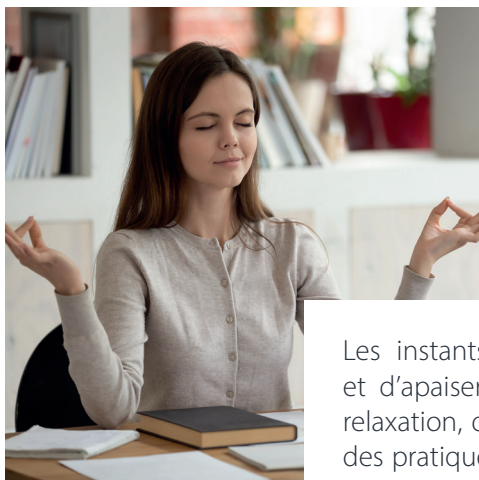
Dénouez vos tensions lombaires



Renforcez votre centre



Étirez vos muscles du dos



2- LES INSTANTS BIEN-ÊTRE

Les instants Bien-Être ont pour objectif de se ressourcer et d'apaiser son mental. Orientés autour de méthodes de relaxation, de respiration et de méditation, ces instants, issus des pratiques du yoga et de la sophrologie notamment, sont idéals pour se recentrer et diminuer son stress.



15 à 20 min



Illimité



Professeur de Pilates /
Sophrologue

AU CHOIX



Salle
15pers.

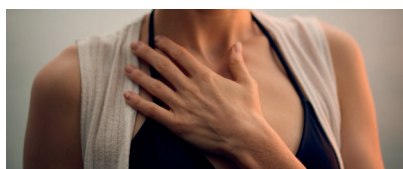


Visio
illimitée

Quelques exemples :



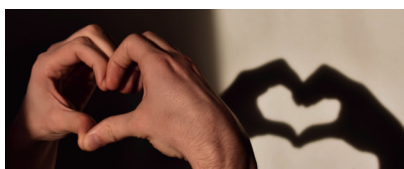
Eveillez votre corps et votre esprit



*Retrouvez votre
cohérence cardiaque*



Retrouvez votre axe central



Ouvrez votre cœur



Salutations à la lune



*S'oxygéner pour mieux
se concentrer*



Respiration 4-7-8



Salutation au soleil



Visualisez votre boule d'énergie

ENSEMBLE, CONSTRUISONS UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN



CONTACT

-

AURÉLIEN

09 72 35 72 72

hello@synpeak.com

www.synpeak.com

