



LES DISCIPLINES SUR @WORK

Toutes les disciplines sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, titulaires d'une carte professionnelle et spécialisés dans leur domaine et certifiés par l'organisme de formation de la Fédération Française du Sport d'Entreprise.



Votre projet sur
mesure



Des activités
adaptées à vos
collaborateurs



Des disciplines
diverses et variées

@work

FF SPORT D'ENTREPRISE

atwork@ffseprod.fr - 01 56 64 02 10



SOMMAIRE

ACTIVITÉS SPORT SANTÉ ET FITNESS TOUS NIVEAU	-----	Page 3
ACTIVITÉS EN PLEIN AIR	-----	Page 17
ART MARTIAUX/SPORTS DE COMBAT	-----	Page 25
ACTIVITÉS INCLUSIVES	-----	Page 30
SPORTS COLLECTIFS	-----	Page 35
SPORTS DE RAQUETTE	-----	Page 36



ACTIVITÉS SPORT SANTÉ ET FITNESS TOUS NIVEAUX

Le sport santé désigne toute pratique physique ou sportive qui a pour objectif principal d'améliorer ou de maintenir la santé. Ces disciplines permettent d'améliorer le bien-être physique et mental, de réduire le stress, d'améliorer la concentration...



Gestion du stress



Concentration



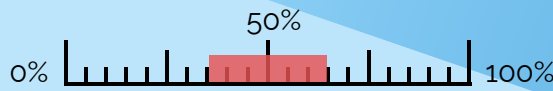
Bien être



ABDOS FESSIERS



Disponible en visio



Echelle de l'intensité



20 participants maximum

QU'EST CE QUE ABDOS-FESSIERS ?

La pratique d'abdos-fessiers est un ensemble d'exercices ciblant spécifiquement les muscles abdominaux et fessiers. Cette pratique vise à renforcer et tonifier ces groupes musculaires, ce qui peut contribuer à améliorer la posture, la stabilité et l'esthétique physique.

Les exercices sont accessibles à tous et peuvent être réalisés à domicile au bureau, au gymnase ou en plein air, sans nécessiter d'équipement spécialisé. Ils peuvent être intégrés facilement dans la routine quotidienne au travail.

Cette pratique offre une multitude d'avantages pour la santé physique et mentale, en contribuant à une meilleure posture, une plus grande stabilité et une silhouette plus tonique.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



Energie



Culture d'entreprise



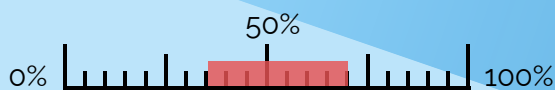
CARDIO BOXING



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE CARDIO-BOXING ?

Le cardio-boxing est une activité physique accessible pour tous et à tout âge, sportifs ou non.

Cette activité est une méthode de fitness originale pour faire travailler l'ensemble du corps en musique, en frappant dans le vide. Lors d'une séance de cardio-boxing, on réalise des mouvements de boxe, sans contact et sans adversaire. Beaucoup de qualités physiques sont travaillées : coordination, endurance et force.

Cette discipline permet de prendre conscience de son corps, se situer dans l'espace et se défouler pour mieux se sentir au quotidien. C'est une discipline facile à intégrer dans une routine hebdomadaire !

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Energie



Esprit d'équipe



Confiance en soi



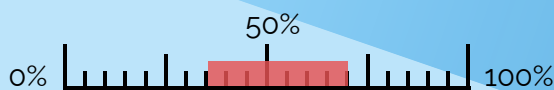
CARDIO DANCE



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE CARDIO DANCE ?

Le cardio-dance est une activité physique accessible pour tous et à tout âge, sportifs ou non.

Cette activité est une méthode de fitness originale pour faire travailler l'ensemble du corps en musique. Elle permet d'allier exercices physiques et chorégraphies pour se dépenser de façon ludique et motivante sur le rythme de la musique.

Lors d'une séance de cardio-dance, beaucoup de qualités physiques sont travaillées : coordination, endurance et force.

Cette discipline permet de prendre conscience de son corps, se situer dans l'espace et se défouler pour mieux se sentir au quotidien. C'est une discipline facile à intégrer dans une routine hebdomadaire !

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Energie



Esprit d'équipe



Confiance en soi

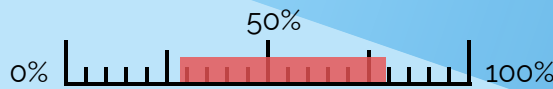
CARDIO TRAINING



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE CARDIO TRAINING ?

Le cardio-training est une activité physique intense et complète qui va permettre d'améliorer la condition physique des pratiquants.

Cette activité rassemble des exercices de renforcement musculaire et d'endurance pour solliciter le muscle cardiaque afin de l'entraîner à l'effort et ainsi renforcer les systèmes cardio-vasculaires et cardio-respiratoires.

Elle regroupe des exercices de renforcement musculaire et des enchaînements à plus ou moins haute intensité pour un effort optimal. Complètement modulable, le coach pourra adapter la séance en fonction du public.

Une séance de cardio-training, permettra de renforcer son corps, être plus tonique mais également plus endurant.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Productivité



Esprit d'équipe



Absentéisme



ÉVEIL MUSCULAIRE



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE L'ÉVEIL MUSCULAIRE ?

L'éveil musculaire est une préparation physique et mentale permettant de démarrer la journée sereinement avec le plein d'énergie. Les bénéfices sont concrets : limiter le risque de blessure, la fatigue, le stress et les troubles musculosquelettiques.

Cette activité consiste à échauffer toutes les articulations ainsi que les différents groupes musculaires avant la prise de poste. Lors de la séance, le travail se fait en douceur en se basant sur la précision des mouvements pour privilégier la qualité d'exécution plutôt que l'intensité.

L'éveil musculaire permet de prendre conscience de son corps, pour mieux se sentir au quotidien et dans l'exercice de ses fonctions.

Cette discipline est adaptée à tous les types de métiers, qu'ils soient à dominante sédentaire, active ou associés à des travaux de manutention. Les exercices sont adaptés en fonction du corps de métier.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Productivité



Prévention



Bien être

GYM DOUCE



Disponible en visio



20 participants maximum

Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LA GYM DOUCE ?

La pratique de la gym douce constitue une approche complète visant à favoriser la santé physique, mentale et sociale à travers l'activité physique régulière.

La gym douce est une forme d'exercice physique qui se caractérise par des mouvements lents, fluides et contrôlés, destinés à améliorer le bien-être général, la mobilité, la souplesse, et la relaxation. Contrairement aux exercices plus intenses ou exigeants, la gym douce privilégie la modération et l'écoute de son corps, ce qui la rend accessible à un large public, notamment les collaborateurs qui souhaitent débiter la pratique sportive ou qui sont en reprise d'activité.

Les programmes sont conçus pour être inclusifs, permettant ainsi à chacun, quels que soient son âge, son état de santé ou son handicap éventuel, de participer et de bénéficier des bienfaits de l'activité physique.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Inclusion



Concentration



Relaxation

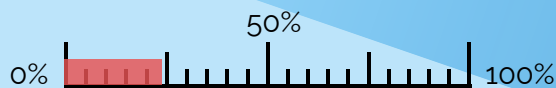
GYM DOUCE ASSISE



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LA GYM DOUCE ASSISE ?

La pratique de la gym douce assise constitue une approche complète visant à favoriser la santé physique, mentale et sociale à travers l'activité physique régulière.

Les exercices de gym douce assise sont généralement doux, lents et modulables, afin de favoriser la détente, l'amélioration de la posture, et la prévention de certains maux, comme les douleurs lombaires ou les tensions musculaires.

Les programmes sont conçus pour être inclusifs, permettant ainsi à chacun, quels que soient son âge, son état de santé ou son handicap éventuel, de participer et de bénéficier des bienfaits de l'activité physique.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Inclusion



Gestion du stress



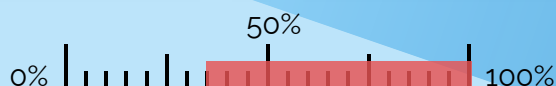
Relaxation



INTERVAL TRAINING



Disponible en visio



20 participants maximum

Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE L'INTERVAL TRAINING ?

L'interval-training est une activité physique intense qui s'appuie sur une méthode de travail particulière : Une séance est composée d'une alternance de temps de travail et de temps de récupération. Cette discipline se base sur des variations de rythmes, des exercices de renforcement musculaire et des mouvements pour travailler le système cardio-vasculaire.

Le contenu d'une séance d'interval-training varie en fonction du niveau de chacun. Nos coachs s'adaptent pour proposer des exercices, des alternatives et une intensité adaptée.

Une séance permettra de renforcer l'ensemble du corps et booster la condition physique avec par exemple des squats jump, des abdos, des burpees...

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Motivation



Adaptabilité



Engagement



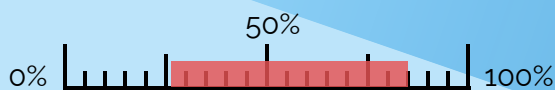
MUSCULATION



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LA MUSCULATION ?

La musculation permet de muscler l'ensemble du corps à l'aide de poids, d'haltères, de barres ou juste de son poids de corps.

Cette discipline permet de renforcer l'ensemble ou une partie du corps grâce à des mouvements contrôlés, précis, le tout guider par un coach.

Pratiquer la musculation permet d'apprendre à utiliser son corps de façon efficiente, renforcer les éventuelles faiblesses (problème de dos ou encore de genoux exemple) et prendre confiance en soi dans le port de charge.

Accessible à tous, le coach s'adapte à tous les pratiquants, débutants ou non et à toutes les pathologies.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Dépassement de soi



Motivation



Adaptabilité



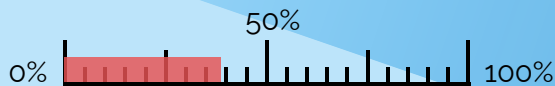
PILATES



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE PILATES ?

Le Pilates est une activité physique accessible pour tous et à tout âge, sportifs ou non.

Cette activité complète vise un renforcement des muscles profonds et permet de prendre conscience de son corps en douceur, pour mieux s'en servir au quotidien.

Elle participe à l'amélioration de votre condition physique en renforçant en profondeur les muscles responsables de la posture, améliorer la souplesse et ainsi lutter contre certaines tensions au niveau du dos par exemple.

Le contenu d'une séance de pilates en entreprise varie en fonction du niveau de chacun, nos coachs s'adaptent pour proposer des postures et des enchaînements adaptés à tous.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Renforcement



Gestion du stress



Bien être

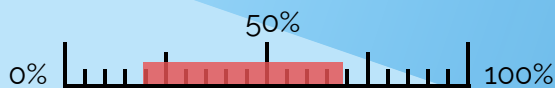
RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ?

Le renforcement musculaire permet de renforcer l'ensemble du corps grâce à des mouvements globaux sollicitant l'ensemble du corps. C'est une discipline phare dans le fitness tous niveaux.

Lors d'une séance de renforcement musculaire, les pratiquants bougent en musique pour se dépenser, se muscler et se dépasser. Les bienfaits sont nombreux : amélioration de la posture, gestion du stress et dépassement de soi.

La séance est accessible à tous et le coach s'adapte au public pour que tout le monde puisse profiter de la séance à son rythme.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Confiance en soi



Absentéisme



Culture d'entreprise



STRETCHING



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE STRECHING ?

Le stretching est une activité douce accessible à tous et à tout âge, sportifs ou non. Cette pratique fait travailler toutes les zones du corps, elle sollicite les muscles en profondeur sans effort violent et sans intensité. Le stretching est basé sur le principe de contractions puis de relâchements musculaires.

Lors d'une séance de stretching, mouvements doux et étirements sont réalisés, sans agresser les articulations et sans brusquer les muscles. Ces enchaînements permettent d'accélérer la récupération, d'augmenter la mobilité et la souplesse du corps tout entier, tout en se libérant des tensions musculaires.

Le stretching en entreprise permet de prendre ou reprendre conscience de son corps et de prévenir les troubles musculo-squelettiques.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Concentration



Posture



Flexibilité

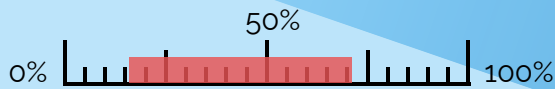
YOGA



Disponible en visio



20 participants maximum



Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE YOGA ?

Chaque session de yoga en entreprise participe au bien-être des collaborateurs et s'inscrit dans la prise en charge de la santé au travail.

Le yoga associe postures, exercices de respiration et techniques de relaxation. La pratique va renforcer les muscles et libérer les tensions en créant un équilibre physique qui se traduit par une réduction importante du stress et de l'anxiété.

Les bénéfices sont concrets dès les premières séances, le développement de la concentration, le contrôle des émotions apparaissent, la capacité à se relaxer augmente et la qualité du sommeil est améliorée.

Le yoga en entreprise est accessible à tous et reste un outil de référence pour lutter contre le stress, la fatigue et augmenter la performance des collaborateurs.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Gestion de l'anxiété



Santé physique et mentale

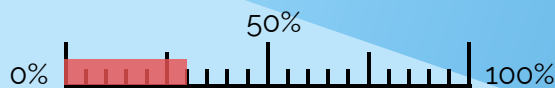


Bien être

YOGA ASSIS



Disponible en visio



20 participants maximum

Echelle de l'intensité

QU'EST CE QUE LE YOGA ASSIS ?

Conçue pour répondre aux besoins des personnes ayant des limitations physiques ou celles travaillant dans des environnements confinés, cette variante offre une approche douce et accessible pour cultiver le bien-être physique et mental.

Les postures de yoga sont adaptées pour être réalisées en restant confortablement assis, souvent en se concentrant sur des mouvements doux et des étirements du haut du corps. La respiration consciente est une composante essentielle de cette pratique, visant à calmer l'esprit et à réduire le stress.

En plus des postures et de la respiration, le yoga assis peut inclure des exercices de méditation, favorisant ainsi la présence mentale et la clarté d'esprit.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Concentration



Bien être



Productivité



ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Ces activités se déroulent en dehors du cadre traditionnel du bureau et utilisent les espaces extérieurs (parcs, plages, montagnes, terrains de sport, etc.) pour favoriser l'engagement physique et social des collaborateurs. Ils contribuent à renforcer la santé, la cohésion et la productivité des équipes tout en améliorant l'image de l'entreprise. En intégrant ces activités dans la culture d'entreprise, les employeurs peuvent créer un environnement de travail plus sain et motivant.



Energie

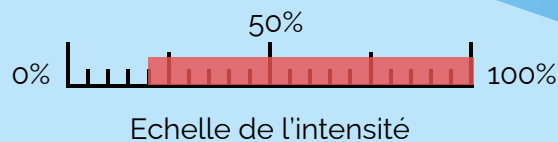


Esprit d'équipe



Gestion du stress

ATHLÉTISME



QU'EST CE QUE L'ATHLÉTISME

L'athlétisme est un sport qui regroupe un ensemble de disciplines physiques, souvent pratiquées en compétition, qui mettent l'accent sur la vitesse, la force, l'endurance et la technique.

L'athlétisme est considéré comme une disciplines très complète, qui sollicite presque tous les groupes musculaires et qui permet de développer diverses capacités physiques et mentales.

L'athlétisme en entreprise offre de nombreux bienfaits tant au niveau individuel (amélioration de la santé, gestion du stress, développement de compétences personnelles) que collectif (renforcement de la cohésion d'équipe, amélioration de la productivité). En encourageant ce type d'activités, une entreprise peut améliorer le bien-être global de ses employés et renforcer son image en tant qu'employeur soucieux de la santé et du développement de ses collaborateurs.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Leadership

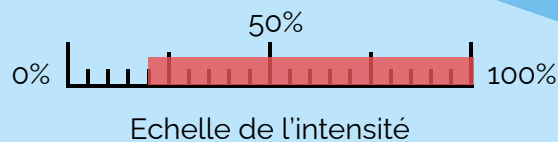


Gestion des conflits



Cohésion

COURSE À PIED



QU'EST CE QUE LA COURSE À PIED

La course à pied est une discipline proposée sur @work pour préparer des courses, semi-marathons ou marathons.

Grâce à nos coachs spécialisés, les collaborateurs suivront un programme précis leur permettant d'atteindre leurs objectifs sportifs. Peu importe le niveau du pratiquant, le coach s'adapte pour proposer une séance sur-mesure.

La course à pied en entreprise offre plusieurs bienfaits tant sur le plan individuel que collectif. Lorsqu'elle est encouragée par l'entreprise, elle peut avoir des effets positifs sur la santé des employés, la culture d'entreprise et la performance générale au travail.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Leadership

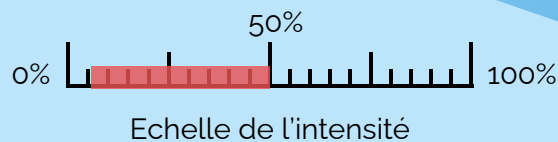


Atteindre ses objectifs



Cohésion

GOLF



QU'EST CE QUE LE GOLF

Le golf est une activité qui, bien qu'elle soit plus lente et plus stratégique que d'autres sports, offre un environnement propice à l'échange, à la réflexion, à la détente et à la construction de relations professionnelles.

Mettre en place du golf en entreprise présente de nombreux bienfaits, tant pour les employés que pour l'entreprise elle-même : renforcement de la cohésion d'équipe, développement des compétences en communication, réduction du stress et amélioration du bien-être...

Peu importe le niveau du participant, le coach s'adapte pour apprendre aux pratiquants les meilleures techniques et perfectionner leur jeu.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Bien-être

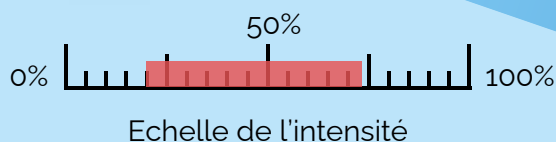


Communication



Cohésion

MARCHE NORDIQUE



QU'EST CE QUE LA MARCHE NORDIQUE ?

La marche nordique est une activité physique qui consiste à marcher avec l'aide de bâtons spécialement conçus pour cette pratique. Contrairement à la marche traditionnelle, la marche nordique implique l'utilisation active des bras pour propulser le corps vers l'avant, ce qui engage davantage les muscles du haut du corps.

Cette activité offre de nombreux avantages pour la santé. Elle améliore la condition cardiovasculaire tout en renforçant les muscles du haut du corps, y compris les bras, les épaules et le dos.

La technique de la marche nordique favorise une meilleure posture, une stabilité accrue et une coordination améliorée. De plus, elle peut aider à soulager les tensions dans le cou et les épaules, ce qui en fait une activité particulièrement bénéfique pour ceux qui passent beaucoup de temps assis devant un ordinateur au travail.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



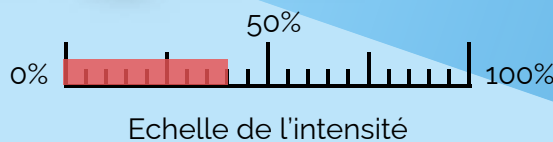
Santé



Réduction du stress



PÉTANQUE



QU'EST CE QUE LA PÉTANQUE ?

En entreprise, la pétanque peut être un excellent moyen de renforcer la cohésion d'équipe et de favoriser la détente. Elle offre plusieurs bienfaits pour les employés : elle réduit le stress, favorise la communication et l'esprit d'équipe, tout en permettant aux collaborateurs de se rencontrer dans un cadre informel.

En outre, contrairement à des sports plus intenses, elle reste accessible à tous, quel que soit le niveau de forme physique.

Sur le plan physique, la pétanque travaille principalement la précision, la coordination œil main et la stabilité. Dans une entreprise, la pétanque est ainsi une activité idéale pour allier détente, communication et activité physique douce.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



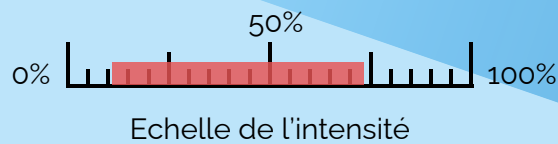
Cohésion



Réduction du stress



RANDONNÉE



QU'EST CE QUE LA RANDONNÉE ?

La randonnée en entreprise consiste à organiser des sorties pédestres en groupe, généralement dans la nature, pour les employés d'une entreprise.

Ces randonnées sont souvent planifiées dans le cadre de programmes de bien-être ou de cohésion d'équipe, avec pour objectif de permettre aux collaborateurs de se ressourcer, d'améliorer leur condition physique et de renforcer les liens entre collègues.

Les parcours peuvent varier en fonction des niveaux de forme physique des participants, allant de balades légères à des randonnées plus sportives.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



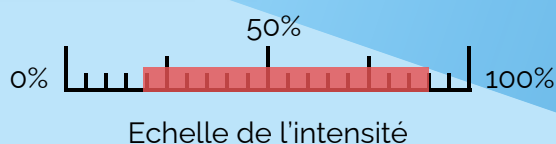
Santé



Réduction du stress



RUNNING



QU'EST CE QUE LE RUNNING ?

La pratique du running est une activité simple et accessible qui consiste à courir sur une certaine distance, que ce soit à l'extérieur ou sur un tapis de course.

Elle offre une multitude d'avantages pour la santé physique et mentale, allant de l'amélioration de la condition cardiovasculaire à la réduction du stress.

La mise en place d'une culture de la course au sein d'une entreprise peut avoir plusieurs avantages. Courir ensemble crée des opportunités de socialisation en dehors du cadre professionnel, ce qui peut améliorer la collaboration et renforcer l'esprit d'équipe.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Productivité



Esprit d'équipe



Santé physique



SPORTS DE COMBAT

Les sports de combat en entreprise, offrent de nombreux bienfaits pour les employés, tant sur le plan physique que mental. Bien qu'ils puissent paraître intenses, ces sports peuvent être adaptés à tous les niveaux et sont de plus en plus utilisés dans le cadre des programmes de bien-être au travail.



Energie



Esprit d'équipe



Gestion du stress



BOXE

QU'EST CE QUE LA BOXE ?

La boxe en entreprise consiste à intégrer la pratique de la boxe (qu'elle soit classique, anglaise, ou même en version fitness) dans un programme de bien-être destiné aux employés.

Cette activité peut être proposée sous forme de cours collectifs, de séances individuelles ou de défis en groupe, en tenant compte du niveau physique des participants.

La boxe en entreprise se pratique souvent de manière non compétitive et met l'accent sur le renforcement physique, la gestion du stress et la cohésion d'équipe. Guider le stress, de développer la discipline et la concentration, et de favoriser la cohésion d'équipe. En ajoutant cette activité dans le cadre des programmes de bien-être en entreprise, les entreprises peuvent améliorer la santé, la productivité et l'atmosphère générale au travail.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Productivité



Esprit d'équipe



Santé physique



KRAV MAGA

QU'EST CE QUE LE KRAV MAGA ?

Le Krav Maga est un système de self-défense qui combine des techniques de combat de différentes disciplines pour créer une méthode simple, efficace et rapide à apprendre.

Son objectif principal est de se défendre rapidement contre des menaces, qu'il s'agisse d'agressions physiques ou de situations de stress intense.

Contrairement à d'autres arts martiaux, le Krav Maga se concentre sur des mouvements naturels et instinctifs, tout en mettant l'accent sur des techniques permettant de neutraliser l'agresseur de manière efficace, quel que soit son gabarit ou son expérience.

Le Krav Maga offre de nombreux bienfaits dans le cadre de l'entreprise, non seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan psychologique et organisationnel : gestion du stress et des situations de pression, renforcement de la confiance en soi, préparation à la gestion des crises...

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Productivité



Esprit d'équipe



Santé physique



SAVATE FORME

En partenariat avec la
Fédération Française de
Savate Boxe Française



QU'EST CE QUE LA SAVATE FORME ?

La savate forme est une pratique inspirée par la savate, un art martial français. Contrairement à la savate traditionnelle, la savate forme met l'accent sur le renforcement musculaire, et la coordination, tout en intégrant certains mouvements caractéristiques de la savate.

La savate forme se concentrera sur la coordination et l'équilibre, grâce à des mouvements complexes impliquant à la fois les membres supérieurs et inférieurs. Des exercices spécifiques sont souvent intégrés pour améliorer ces aspects.

Bien que la savate forme n'implique pas de combats, des techniques de base de la savate sont enseignées, comme les coups de pieds et les esquives, ce qui ajoute une dimension ludique à l'entraînement.

Sur @work, profitez de l'expertise de nos coachs labélisés par la FF Savate.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



Énergie



Productivité



SELF DÉFENSE

QU'EST CE QUE LE SELF DÉFENSE

La savate forme est une pratique inspirée par la savate, un art martial français. Contrairement à la savate traditionnelle, la savate forme met l'accent sur le renforcement musculaire, et la coordination, tout en intégrant certains mouvements caractéristiques de la savate.

La savate forme se concentrera sur la coordination et l'équilibre, grâce à des mouvements complexes impliquant à la fois les membres supérieurs et inférieurs. Des exercices spécifiques sont souvent intégrés pour améliorer ces aspects.

Bien que la savate forme n'implique pas de combats, des techniques de base de la savate sont enseignées, comme les coups de pieds et les esquives, ce qui ajoute une dimension ludique à l'entraînement.

Sur @work, profitez de l'expertise de nos coachs labélisés par la FF Savate.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Esprit d'équipe



Énergie



Cohésion



ACTIVITÉS INCLUSIVES

Une activité physique inclusive en entreprise désigne toute activité physique ou sportive qui est conçue pour être accessible à tous les employés, quel que soit leur niveau de forme physique, leurs capacités ou leurs handicaps. La plus grande partie des disciplines proposées sur @work sont accessibles à toutes et à tous, quelques soient les aptitudes physiques et mentales des participants. Les coaches intervenant sont spécifiquement formés pour proposer du sport adapté au plus grand nombre.



Inclusion



Esprit d'équipe



Accessible à tous

BOCCIA PARTAGÉE

QU'EST CE QUE LA BOCCIA ?

La boccia est un sport paralympique de précision qui se joue principalement en fauteuil roulant et qui est dérivé de la pétanque.

Ce sport est inclusif, accessible et peut se jouer à un rythme modéré, ce qui le rend particulièrement adapté pour des personnes en situation de handicap ou ayant des limitations physiques.

La boccia en entreprise est une activité sportive inclusive qui offre de nombreux bienfaits physiques, mentaux et sociaux. Elle favorise la cohésion d'équipe, l'inclusion, et permet de développer des compétences telles que la concentration, la précision et la communication. De plus, elle contribue à réduire le stress et améliore le bien-être général des employés. En intégrant la boccia dans un programme de bien-être en entreprise, les entreprises montrent leur engagement en faveur de la diversité, de l'inclusion et du respect des différences.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Inclusion



Sport pour tous



Cohésion



TORBALL

QU'EST CE QUE LE TORBALL ?

Le torball est un sport de ballon conçu spécifiquement pour les personnes déficientes visuelles. Il se joue en équipe, avec un ballon sonore qui permet aux joueurs de localiser sa position grâce au bruit qu'il émet. Le but du jeu est de lancer ce ballon dans le but de l'équipe adverse tout en essayant de défendre son propre but. Les joueurs sont équipés de bandeaux pour couvrir leurs yeux, garantissant que tout le monde joue dans les mêmes conditions.

Le torball en entreprise est un excellent moyen de promouvoir l'inclusion, la cohésion d'équipe et la sensibilisation à la diversité. Il permet aux employés de mieux comprendre les défis des personnes malvoyantes tout en offrant des bienfaits physiques et mentaux importants. Par son caractère accessible et les compétences qu'il développe (communication, coordination, stratégie, etc.), le torball contribue à renforcer les liens entre collègues, à améliorer l'ambiance de travail et à favoriser un environnement plus égalitaire et respectueux des différences.

LES BIENFAITS EN ENTREPRISE



Inclusion



Diversité



Cohésion



SPORTS DE RAQUETTE

Les sports de raquette (tels que le tennis, le badminton, le tennis de table ou le squash) en entreprise offrent de nombreux bienfaits pour les employés, tant sur le plan physique que mental. Ces sports sont accessibles, faciles à organiser et peuvent être adaptés aux différents niveaux de compétence. Intégrer ces sports dans un programme de bien-être au travail peut avoir des effets positifs sur la santé, la productivité et l'ambiance générale de l'entreprise.

Disciplines disponibles :

Tennis - Badminton - Tennis de table - Padel



Energie



Esprit d'équipe



Gestion du stress



SPORTS COLLECTIFS

Les activités physiques collectives en entreprise offre de nombreux bienfaits pour les employés et l'organisation dans son ensemble. Ces activités ont un impact positif sur la santé physique et mentale des collaborateurs, tout en renforçant la culture de l'entreprise.

Disciplines disponibles :

Football - Futsal - Rugby - Handball - Volleyball



Energie



Esprit d'équipe



Gestion du stress



@work

FF SPORT D'ENTREPRISE

Contactez nous pour recevoir un programme d'activité physique et sportive adapté à vos attentes et aux besoins de vos collaborateurs.

Nos experts sont là pour accompagner votre projet sportif d'entreprise.

atwork@ffseprod.fr - 01 56 64 02 10

28 rue Rosenwald, 75015 Paris

<https://atworkbyffse.fr/>