

PROGRAMME

TOUS AU DÉPART

Mettre fin au cycle du désengagement, de la démotivation et de l'individualité en prenant part à un programme de course à pied accessible à tous et avec un objectif commun.

UNEOS x Montjoia



1

Pourquoi participer au programme ?

- Pour **améliorer le bien-être physique et moral** des salariés (qualité de sommeil, santé globale, réduction du stress)
- Pour **renforcer la cohésion** d'équipe (réduire les barrières hiérarchiques)
- Pour **développer des compétences** transférables (travail d'équipe, persévérance, confiance en soi)
- Pour **améliorer la motivation** et l'engagement (objectifs stimulants, sentiments d'appartenance à un groupe)
- Pour **donner une image positive** de l'entreprise (l'entreprise investit dans le bien-être, promotion de la santé, renforce la notoriété en participant à une course locale)
- Pour **l'adaptabilité et l'accessibilité** (activité facile à mettre en place, pas d'achats spécifiques, accessible sportivement à tous)

2

A qui s'adresse ce programme ?

- Aux **non-coueurs souhaitant se remettre en route**
- Aux **coueurs irréguliers** qui manquent de motivation
- Aux **coueurs réguliers et autonomes qui souhaitent progresser** et améliorer leurs chronos

Que contient ce programme ?

- **Forfait 2h00 d'accompagnement** par téléphone ou en physique pour :
 - définir le défi sportif commun
 - vous accompagner dans la mise en place et la promotion du programme en interne
- **Un questionnaire** précis pour établir le niveau de chaque salarié
- **Un programme individualisé** de course à pied sur 3 mois pour chaque salarié
- **L'encadrement de séances** en physique d'une heure chaque semaine par un coach diplômé
- La **gestion et l'animation d'un groupe whatsapp** pour échanger et poser ses questions
- **L'accès à une plateforme de vidéos** en ligne pour pratiquer à distance
- **Gestion de l'échauffement** et de l'encadrement des salariés le jour de la course

En option :

Gestion des inscriptions à la course

T-shirt personnalisé à l'effigie de l'entreprise

Tente aux couleurs de l'entreprise à l'arrivée de la course

Traiteur boissons et nourriture à l'arrivée de la course

- **Combien de salariés peuvent participer au programme ?**

8 personnes au minimum et 40 personnes au maximum

- **Est-ce que le programme est accessible à tous ?**

Chaque programme sera complètement personnalisé au niveau de départ de la personne, ces pathologies et anciennes blessures, ces disponibilités et son objectif le jour de la course.

Les entrainements en groupe seront aussi adaptés a chacun.

- **Comment seront définis les créneaux d'entrainements en groupe ?**

Suite au questionnaire, le créneau sera validé à la majorité en dehors des horaires de travail soit le temps de midi soit le soir.

- **Qui encadrera les sorties avec les salariés ?**

Clara Nommer sera la coach sportive qui encadrera chaque sortie et qui sera le contact direct des salariés. Elle possède plusieurs diplômes dont un CQP Technicien d'athlétisme et un BPJEPS activités de la forme.

5

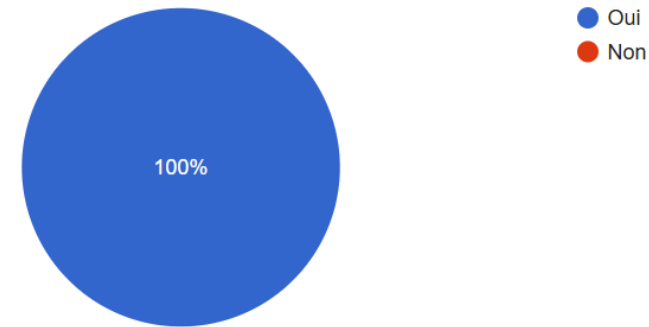
Retour d'expérience UNEOS x Montjoia



Article paru dans La Semaine

Maintenant que vous savez à quoi vous attendre, **est-ce que vous re-signez pour ce programme d'accompagnement** si on vous repose la question ?

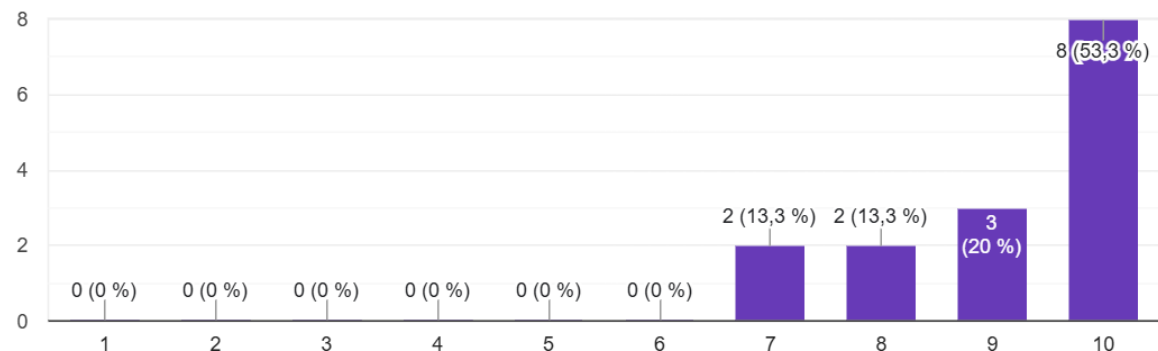
15 réponses



Dans quelle mesure avez-vous l'impression que ce programme vous a permis de **gagner en motivation pour faire du sport** ?

[Copier le graphique](#)

15 réponses



Contact

Clara NOMMER

06.84.68.90.74

