



# Formation 1: « l'énergie individuelle et la performance » L'athlète d'entreprise

## Description:

Qu'est ce qui fait que nous avons de l'énergie et que celle-ci peut durer dans le temps? Qu'est ce qui nous coute de l'énergie, nous en procure? Nous possédons un **capital énergie** qui repose sur **4 batteries**. Les décharges d'énergie doivent être compensées, comment?

Votre coach interviendra pour expliquer **les fondamentaux: sommeil, alimentation** avec anecdotes et mises en situation avec des outils concrets pour progresser.

## Objectifs:

- Prendre conscience des fondamentaux de l'énergie individuelle et de la performance, apports théoriques
- Mesurer son stock d'énergie à l'instant T, mesurer les niveaux de ses différentes batteries
- Connaitre et utiliser des outils pour progresser
- Mettre en place un plan d'action pour progresser selon les items définis

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: en interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: **dirigeants, collaborateurs de tout niveau**, 15 personnes maximum

Pas de pré requis pour cette formation



# Formation 1: « l'énergie individuelle et la performance » L'athlète d'entreprise

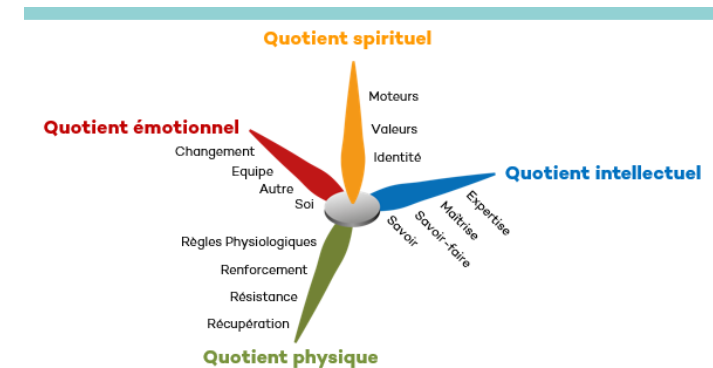
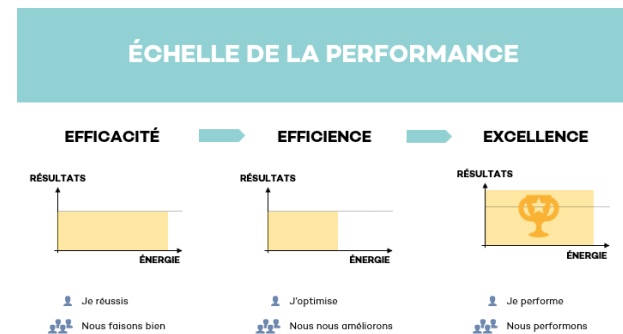
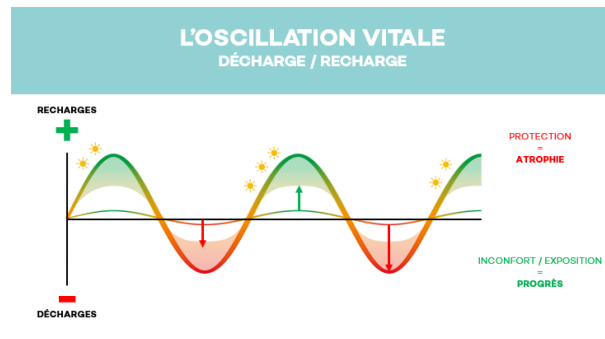
Après avoir présenté son parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, Karine Baillet fait le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Qu'est ce qui fait que nous avons de l'énergie et que celle-ci peut durer dans le temps? Qu'est ce qui nous coûte de l'énergie, nous en procure?

Nous possédons un **capital énergie** qui repose sur **4 batteries**

Les décharges d'énergie doivent être compensées, comment?

Karine interviendra pour expliquer **les fondamentaux: sommeil, alimentation** avec anecdotes et mises en situation.





# Formation 1: « l'énergie individuelle et la performance » L'athlète d'entreprise

## Les 4 axes de développement du potentiel humain :

L'axe QI (quotient intellectuel)/L'axe QE (quotient émotionnel) /L'axe QC (quotient corporel)/ L'axe QS (quotient spirituel). Notre corps repose sur 4 batteries fondamentales.

**Présentation de chacun** avec cet outil (mes compétences, ce qui fait vibrer mon cœur et comment je fais bouger mon corps).

**Travail individuel** pour détecter sa batterie la plus faible ? Celles de ses collaborateurs ?

**Plan d'actions.** Echanges par 2 ou 3

**Mesurer** les Mécanismes de récupération.

Les 7 sources de récupération après une période de pression ou stress

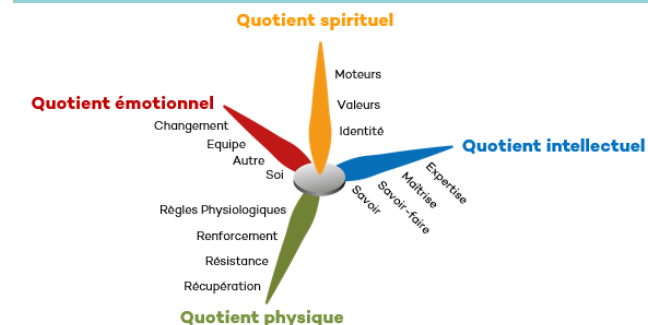
**La mesure du résultat :** efficacité / efficience / excellence

Qu'est ce qui me coûte de l'énergie et qui m'empêche d'aller vers l'excellence?

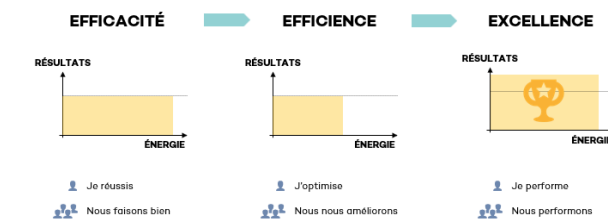
Qu'est ce qui nous coûte de l'énergie et nous empêche d'aller vers l'excellence ?

**Travail individuel et collectif** du niveau sur lequel je me situe sur l'échelle de la performance? Qu'est ce qui me coûte de l'énergie ? Gestion de l'énergie individuelle ?

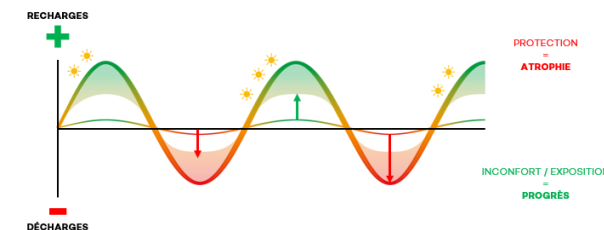
Plan d'actions



## ÉCHELLE DE LA PERFORMANCE



## L'OSCILLATION VITALE DÉCHARGE / RECHARGE





# Challenge Bien-être: une parenthèse énergisante

(en complément de vos formations)

## Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...une séance de **bien-être** et rétablissez le bon équilibre.

Des batteries rechargées, une sensation **durable** de **dynamisme** et de **vitalité**.



**Objectif:** retrouvez le calme intérieur

## Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation



**Groupe:** sans limitation de nombre, adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée:** 20mn à 2H00, réalisable tout au long de l'année



**Focus:** possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt





# Parcours d'orientation: chasse aux trésors

(en complément de vos formations)

Après vous êtes **répartis les rôles**: lecture de carte, boussole, timing, lecture d'indices, ...partez **en équipe** dans une grande **chasse aux trésors**! Aller chercher un maximum d'indices ou balises dans votre environnement dans un temps imparti. **Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction, mieux vaut-il marcher dans la bonne.... Réflexion, stratégie** sont de mises.



**Objectif**: à chacun d'optimiser son rôle pour amener l'équipe à la réussite; la performance individuelle au service du collectif.



## Nos options:

- Urbain: indices/balises sur les lieux principaux de la ville où se réalise votre activité
- En pleine forêt
- En bord de mer
- De simples balises ou des énigmes à déchiffrer



**Groupe**: sans limitation de nombre; adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée et saison**: d'1H à 3H selon les options, réalisable tout au long de l'année



**Nouveauté**: orientation de nuit



# KARINE BAILLET: MON PARCOURS

## Référence mondiale en raids multisports:

Vice championne du monde de raids multisports en 2006 et 2007

Victoire sur le raid **Gauloises** en 2002: raid mythique

**Vice-présidente** du Groupement National des raids multisports

**Auteur** d'un livre sur les raids multisports de nature

## Femme de défis:

1ère femme à avoir **traversé la Manche** en wakeboard, funboard, kayak et catamaran

1ère femme et seul pilote français à avoir participé en 2009 au **Quaduro et Enduropal** du Touquet, course internationale de sports mécaniques

3° **Marathon des Sables** et 30° sur 1000 en 2012

## Une expertise incontournable dans l'évènementiel:

Plus de 15 ans d'expériences en **organisation d'évènements** : Le Touquet Raid Pas de Calais, plus gros raid de France ; Touquet Bike&Run, Touquet raid amazones et Trail des 2 baies

Conférencière sur les thématiques de la dynamique d'équipes, de la performance individuelle et collective

## Personne publique reconnue et appréciée:

Invitée sur différentes émissions TV, radio: sports, débats, Culture...« Marraine » de plusieurs courses, concours...

