

Cardio-training, pour mieux se dépasser

Le cardio-training est un entraînement physique axé sur le contrôle de la fréquence cardiaque lors d'un effort à intensité variable. Cet atelier va permettre d'améliorer la performance du cœur ainsi que les fonctions respiratoires.

Pour les collaborateurs, c'est une manière d'intégrer une activité physique sur le lieu de travail et d'évacuer le stress. Elle leur permet de se dépenser et se défouler grâce à l'enchaînement d'exercices intensifs et ludiques. Elle fait prendre conscience des capacités à se dépasser, se forger un mental d'acier pour se sentir plus à l'aise et en confiance au travail.

Durée : 30' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales

Tenue vestimentaire : une tenue de sport adaptée, des baskets, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier

Prévenir les troubles musculo-squelettiques grâce à

- Amélioration de la posture,
- Diminution des douleurs dorsales
- Protection du système cardio-vasculaire
- Relâchement mental pour un meilleur équilibre psycho-émotionnel

Descriptif du déroulé

1^{er} temps : Échauffement complet du corps, de tous les muscles qui vont être sollicités et sans matériel.

2^{ème} temps : Travail de fractionnement inspiré de la méthode Tabata.

3^{ème} temps : La séance se termine par un "retour au calme".



Circuit Training, pour se challenger en équipe

Le circuit training est un entraînement physique qui regroupe l'entraînement poids de corps, le soulevé de charge et le cardio training. Axé sur le challenge par petites équipes ou en solo, adaptable à chaque niveau, cet atelier va permettre d'améliorer la condition physique et d'apprendre à gérer son souffle pendant l'effort .

Pour les collaborateurs, c'est une manière ludique de développer leur condition physique en alliant la cohésion d'équipe en dehors du cadre du travail. Elle leur permettra de se dépenser en s'encourageant grâce à l'enchaînement d'exercices intensifs et ludiques sous forme de challenges basés sur le temps ou encore le nombre de répétitions. Elle fera prendre conscience des capacités à se dépasser, se forger un mental d'acier pour se sentir plus à l'aise en équipe et au travail.

Durée : 30' à 60'

Pré-requis : avoir une bonne santé physique et pas de contre-indications médicales.

Tenue vestimentaire : une tenue de sport adaptée, des baskets, une serviette, une bouteille d'eau.

Lieu requis : Un espace détente fermé ou en extérieur selon les saisons.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier :

Prévenir les troubles musculo squelettiques grâce à :

- Amélioration de la posture,
- Diminution des douleurs dorsales,
- Protection du système cardio-vasculaire,
- Relâchement mental pour un meilleur équilibre psycho-émotionnel.

Descriptif du déroulé :

1^{er} temps : Échauffement complet du corps, de tous les muscles qui vont être sollicités et sans matériel.

2^{ème} temps : explication du challenge et apprentissage de la technique de chaque exercice.

3^{ème} temps : séance d'entraînement

4^{ème} temps : retour au calme, débrief étirements musculaires.

