



# COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE

**Le sport**  
au service de votre  
**entreprise !**





# **NOËL CADET**

**Coach sportif  
& fondateur de KD Coaching**

“ Je veux aider les entreprises à transformer chaque espace de travail en un lieu propice à l'épanouissement personnel et professionnel, grâce à des séances de coaching sportif qui libèrent les hormones du bonheur et renforcent les liens entre collègues.

Je veux aider à créer un monde professionnel plus dynamique et sain en rendant le **sport accessible à tous**. Je crois en une approche holistique du bien-être au travail, où le sport est essentiel pour améliorer la **santé physique et mentale**, ainsi que le **bien-être social des employés**.

Ma mission est de faciliter l'accès au sport pour les employés de toutes les entreprises, en offrant des **séances de coaching adaptées à tous les niveaux**.

Je m'engage à apporter les bienfaits du sport, tant sur le plan physique que mental, en créant un environnement propice à la libération de la dopamine et de l'ocytocine.

Ces hormones du bonheur améliorent la **productivité**, renforcent la **cohésion d'équipe** et contribuent à une **meilleure ambiance de travail**.

En favorisant ces **interactions positives**, je vise à **réduire l'absentéisme** et à promouvoir un environnement de travail **sain et équilibré** pour votre entreprise.

# Une initiative à votre service.

*Le sport en entreprise : une stratégie gagnante pour un milieu professionnel performant et harmonieux.*

## Gain de productivité

Exploitez la puissance du sport pour booster la productivité de votre entreprise de manière significative (**6 à 9%** de gain de **productivité** en moyenne).

## Améliorez votre rentabilité

Augmentez la **rentabilité** de votre entreprise grâce à une approche innovante et dynamique.

## Diminuez l'absentéisme

Réduisez efficacement l'**absentéisme** et favorisez une présence accrue et **engagée** au travail.

## Une équipe soudée

Forgez une **équipe soudée et dynamique**, renforçant ainsi l'esprit de collaboration et d'unité.



## Avantage fiscal

Profitez d'**exonérations financières** pour cette initiative.

## Sérénité & concentration

Accroissez la **concentration** et la **sérénité** au sein de votre entreprise grâce à mon programme de coaching, qui stimule la production de dopamine et d'ocytocine, favorisant ainsi une meilleure gestion des émotions et du stress.

# SOMMAIRE

## 01 MON OFFRE

Je vous propose une sélection diversifiée de disciplines sportives, conçue spécifiquement pour apporter des avantages avérés tant sur le plan physique que mental pour vos salariés.

---

## 02 CE QUE VOUS Y GAGNEZ

Mon offre est conçue pour vous offrir une multitude d'avantages, immédiats et à long terme, assurant une performance et une efficacité à tous les niveaux pour le bien-être et la productivité de vos employés.

---

## 03 TRAVAILLEZ AVEC UN PRO

En tant que boxeur professionnel en Kickboxing, Muay Thaï et K1, je propose un programme de coaching sportif complet. Mon expertise couvre les sports de contact, la perte de poids, le renforcement musculaire, le cardio, la préparation mentale, la nutrition, et la gestion du stress.

---

## 04 LA BANQUE POSTALE : UNE RÉUSSITE

Avec la Banque Postale, j'ai mis en œuvre un programme de coaching sportif sur mesure pour lutter contre la sédentarité.

---

## 05 TESTEZ AVANT DE VOUS ENGAGER

Je vous offre la possibilité de tester mon programme pour vous donner un aperçu de l'expérience que je propose, tout en évaluant l'intérêt et la réaction de vos employés.



**DYNAMISEZ  
VOS EQUIPES  
AVEC MON  
PROGRAMME !**

# Un coaching en 6 phases



01

**Échauffement** articulaire et musculaire pour préparer le corps en toute sécurité, réduisant le risque de blessures et éveillant la conscience corporelle.

**Renforcement musculaire** ciblant divers groupes musculaires améliorant la force et la posture, essentielles contre la sédentarité.



02



03

**Séquence Tabata** pour améliorer l'endurance et la capacité cardiovasculaire, favorisant ainsi une meilleure santé cardiaque et une réduction de la fatigue.

**Techniques de boxe** pied-poing pour développer la coordination et la puissance, contribuant à une meilleure gestion du stress et à une augmentation de la confiance en soi.



04



05

Défoulement au **PAO pied-poing**, pour un relâchement du stress efficace, offrant un exutoire physique et mental.

Des exercices de relaxation et de respiration qui favorisent la détente mentale et la réduction de l'anxiété.



06

# Un programme qui rend vos salariées heureuses

J'ai conçu ce programme pour lutter contre le stress, la sédentarité et améliorer le bien-être physique et mental de vos salariées dans le but de VOUS faire gagner en productivité.



Amélioration de la santé physique



Réduction du stress



Amélioration de la cohésion d'équipe



Augmentation de la productivité globale

## FRÉQUENCE

Au choix :

- 1 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 3 fois par semaine

## DURÉE

Séance de 1 heure (60 minutes).

## TARIF

1 heure = 120€  
2 heures = 200€  
3 heures = 240€

Le tarif est dégressif. Il passe à 80€ à partir de 3 heures.

# Mesure des résultats

## TAUX DE PARTICIPATION

Je vise un taux de participation optimal, généralement entre 8 à 14 participants par session. Cela crée un environnement d'entraînement équilibré, favorisant la motivation collective et l'attention individuelle.

## FRÉQUENCE DES SESSIONS

Je recommande des sessions 2 à 3 fois par semaine pour assurer des résultats optimaux. Cette fréquence est conçue pour offrir une amélioration continue tout en respectant les contraintes horaires des employés.

## TAUX D'ABSENTÉISME

J'observe l'impact de mes cours sur le taux d'absentéisme de votre entreprise. Une baisse de ce taux est souvent le signe d'une amélioration de la santé générale et du bien-être des employés, se traduisant par une meilleure présence et productivité au travail.

## ENQUÊTES DE SATISFACTION

Je recueille régulièrement les retours des participants à travers des enquêtes de satisfaction. Un taux de satisfaction de 100% parmi les participants réguliers est un indicateur clé de l'efficacité et de l'impact positif de mon programme.

## ÉVALUATION ET AMÉLIORATION PHYSIQUE

J'effectue un suivi régulier des progrès physiques des participants, en évaluant des aspects tels que la force, l'endurance et la souplesse. Ces évaluations me permettent de constater l'amélioration physique en fonction de la régularité des participants.

# VOS ENGAGEMENTS

## PROMOUVOIR MON COURS DANS VOTRE ENTREPRISE



Pour garantir le succès et l'impact maximal de mes séances de coaching, je sollicite votre collaboration active pour promouvoir le programme au sein de votre entreprise.

- **Annonces internes et e-mails**

Communiquez régulièrement sur mon programme par le biais d'annonces internes et d'e-mails. Ces communications permettront de mettre en avant les horaires des cours, les bénéfices attendus pour les employés et les modalités d'inscription.

- **Présentations lors de réunions d'équipe**

Profitez des réunions d'équipe pour présenter brièvement le programme de coaching. Cela peut être une occasion idéale pour susciter l'intérêt et répondre aux éventuelles questions de vos employés.

- **Matériel visuel stratégiquement placé**

Utilisez des affiches attrayantes comportant les informations clé du programme. Placez-les dans des lieux stratégiques tels que la salle de pause, les couloirs fréquemment utilisés et à proximité de la salle de coaching. L'idée est de rendre le programme visible et accessible, encourageant ainsi une participation maximale.

## UNE SALLE APPROPRIÉE ET SÉCURISÉE

Pour la mise en œuvre efficace de mon programme de coaching sportif, il m'est indispensable de disposer d'une salle adaptée et sécurisée au sein de votre entreprise.



- **Espace suffisant**

La salle doit être suffisamment spacieuse pour permettre à tous les participants de bouger librement et confortablement. Cela est essentiel non seulement pour l'efficacité des exercices, mais aussi pour prévenir tout risque de blessure.

- **Accessibilité**

La salle devrait être facilement accessible pour tous les employés, idéalement située pour encourager la participation maximale.



**DÉCOUVREZ LE  
POUVOIR  
TRANSFORMATEUR  
DU COACHING  
SPORTIF  
POUR VOTRE  
ENTREPRISE**

# BIENFAITS DU COACHING SPORTIF

---

L'intégration d'un programme de coaching sportif en entreprise offre de multiples bienfaits, scientifiquement prouvés, tant sur le plan physique que mental.

## POUR PRÉVENIR LES RISQUES DE SANTÉ

La pratique régulière d'une activité physique joue un rôle crucial dans la prévention de nombreuses maladies telles que les troubles cardio-vasculaires, certains types de cancers, l'obésité, et le stress. En intégrant le sport dans leur routine quotidienne, **les employés améliorent significativement leur santé globale.**

## POUR AUGMENTER SA CONFIANCE EN SOI

Les sports de contact améliorent la proprioception (perception du corps dans l'espace), la latéralisation (capacité à utiliser les deux côtés du corps efficacement), la coordination, l'endurance cardiovasculaire et la mobilité. Ces disciplines contribuent non seulement à une meilleure forme physique, mais aussi à **une plus grande confiance en soi.**

## POUR AVOIR UN ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

Des activités comme le renforcement musculaire et le fitness ciblent plusieurs aspects de la condition physique. Elles aident à développer la force, l'endurance et la souplesse, contribuant ainsi à une meilleure santé physique et à **une réduction des risques de blessures.**

## POUR DÉCOMPRESSER DE MANIÈRE LUDIQUE

Les sports de contact sont également un excellent moyen de se défouler et de décompresser. Pratiqués entre collègues, ils offrent un **aspect ludique et favorisent la cohésion d'équipe.** Cela permet non seulement de briser la routine du travail, mais aussi de renforcer les **relations interpersonnelles** au sein de l'entreprise.

# CE QUE DIT L'OMS

En matière de coaching en entreprise, l'OMS offre des directives sur la manière dont l'activité physique peut améliorer la santé et le bien-être au travail, réduire le stress et augmenter la productivité. Ses recommandations sont fondées sur des études et des données mondiales.

## Guide pour les PME sur les avantages de l'activité physique au travail

Ce guide souligne que l'insuffisance d'activité physique entraîne plus de 10 000 décès évitables chaque année dans la région européenne de l'OMS, et met en évidence les risques sanitaires liés à un environnement de travail sédentaire, dont les maladies cardiaques, le cancer et le diabète de type 2.

## Étude sur les tendances de l'activité physique en Europe (Eurobaromètre 2022)

Cette étude montre que 45% de la population de l'UE ne fait jamais d'exercice ni de sport, ce qui contribue à une augmentation des problèmes de santé et des dépenses de santé publique.

## Recommandations de l'OMS

L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine pour lutter contre la sédentarité, particulièrement dans les milieux de travail.



## Impact des maladies non transmissibles

Les maladies non transmissibles, exacerbées par la sédentarité, sont responsables de 90% de tous les décès dans la région européenne de l'OMS.



**DES BÉNÉFICES  
POUR VOUS ET  
VOS SALARIÉS !**



## UNE EXONÉRATION FINANCIÈRE

Sur le plan financier, vous bénéficiez **d'exonérations fiscales et d'allègements** pour cette initiative de bien-être.

Pour en bénéficier, vous devez déclarer ces dépenses dans votre **déclaration fiscale annuelle**, conformément aux règles fiscales en vigueur.

## DES SALARIÉS DANS DE MEILLEURES DISPOSITIONS

La pratique régulière du sport augmente la sécrétion de dopamine, l'hormone du bien-être, ce qui entraîne une amélioration notable de la **productivité** des employés.

Cette augmentation de la dopamine contribue à une meilleure **concentration**, à une plus grande **motivation** et à une **humeur** généralement plus **positive** au travail.





## UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE

À long terme, vous bénéficierez de la **réduction du taux d'absentéisme et des cas de burnout.**

Le sport régulier améliore la santé physique et mentale des employés, **réduisant ainsi les jours de maladie et les périodes d'arrêt de travail** dues à l'épuisement professionnel.

## UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN

Les activités sportives en groupe renforcent la **cohésion** entre les collègues, favorisant un environnement de travail plus **harmonieux** et une **meilleure collaboration.**



# TRAVAILLEZ AVEC UN PRO

“Une meilleure santé  
pour une meilleure vie”

## DISCIPLINES ENSEIGNÉES

- ✦ Sports de combats (Kickboxing, boxe anglaise)
- ✦ Musculation
- ✦ Fitness
- ✦ Body Combat
- ✦ Renforcement musculaire

## EXPERTISE

- ✦ Perte de poids
- ✦ Prise de muscles
- ✦ Cardio
- ✦ Sports de contact & disciplines associées
- ✦ Préparation mentale
- ✦ Conseils en nutrition, gestion du stress et des émotions

## PALMARÈS

- ✦ **Boxeur professionnel** en Kickboxing, Muay Thai et K1
- ✦ **Vice-champion du monde** de K1 en 2016
- ✦ **Boxeur de l'équipe de France** 2009/2010
- ✦ **Champion de France de Kickboxing** professionnel en 2009
- ✦ Médaillé de bronze au **championnat du monde de Kickboxing** en 2009
- ✦ **Champion de France** en force athlétique en force et en endurance en 2007



# TESTEZ AVANT DE VOUS ENGAGER !

## Optez pour la démo gratuite !

Cette démo gratuite vous offre une occasion unique de découvrir de manière concrète comment mes séances de coaching peuvent améliorer le bien-être et la productivité de vos employés.

## Vous n'avez presque rien à faire.

La séance doit pouvoir se tenir dans une pièce suffisamment grande pour accueillir au moins une dizaine de personnes, tout en garantissant la sécurité de chacun. Cet espace devra être aménagé de manière à éviter tout risque de blessure, offrant un environnement propice à l'activité physique.

J'apporterai l'ensemble du matériel nécessaire à la séance, y compris des équipements spécifiques pour le renforcement musculaire, le fitness, ou les sports de contact, selon les besoins de la démonstration.

## Prévenez vos salariés.

Je vous laisse le soin de rassembler vos salariés les plus motivés et je me charge du reste.



# EN RÉSUMÉ



## PROFITEZ D'UN PROGRAMME DE COACHING SPORTIF COMPLET !

- ✦ Renforcement musculaire
- ✦ Fitness
- ✦ Body Combat
- ✦ Kickboxing
- ✦ Muay Thai
- ✦ K1

### INCLUS :

- ✓ Coaching **gestion du stress**
- ✓ Conseils en **nutrition**

## RÉALISÉ PAR UN COACH QUALIFIÉ

- ✦ **Boxeur professionnel** en Kickboxing, Muay Thai et K1
- ✦ **Boxeur de l'équipe de France** 2009/2010
- ✦ Conseils en **nutrition, gestion du stress** et des **émotions, préparateur mental**



## POUR UNE PERFORMANCE AMÉLIORÉE

- 6 à 9% de gain de **productivité**
- 4 à 14% d'amélioration de **rentabilité**
- Diminution de l'**absentéisme**
- **Cohésion d'équipe**
- Exonération des **charges sociales**

## ET DES SALARIÉS HEUREUX & PRODUCTIFS

- **Concentration & sérénité**
- Meilleure gestion des **émotions** et du **stress**





Vous souhaitez...

Augmenter votre **productivité** ?

Lutter contre **l'absentéisme** ?

Investir dans le **bien-être** de vos salariés ?

Développer votre **marque employeur** ?

Réservez votre démo gratuite !

# Contactez-moi !

*Noël Cadet*

*07 63 09 61 60*

*KD-Coaching@outlook.com*