

2022/2023

FI COACH

EVENEMENTS SPORTIFS



SERVICES STRUCTURES
& ENTREPRISES



www.florianidziak-coach.com

LA TEAM FI COACH

QUI SOMMES-NOUS ?

Florian IDZIAK, Coach sportif :

Après de nombreuses expériences au sein de grandes entreprises, j'ai pris conscience de l'importance d'être épanoui dans ce que l'on fait quotidiennement, cela passe en premier lieu par le bien-être personnel.

L'humain est au cœur de l'entreprise, c'est pourquoi, j'ai décidé d'accompagner ces dernières dans leur développement, en travaillant sur la longueur.

FI Coach vous apportera l'un des leviers permettant à vos collaborateurs de se sentir bien dans leur tête et dans leur corps, afin notamment d'être plus performant pour l'entreprise.

Nous intervenons également au sein de collectivités, associations.



Gwendoline DELBECQUE :

Chargée de projet événementiel/Communication chez FI COACH :

Actuellement en Master Marketing & Business développement, et passionnée par l'événementiel, je suis sportive depuis petite, passant de la gymnastique au Running.

Toujours à la recherche de nouveaux défis, j'ai commencé l'aventure FI Coach en 2021 par l'organisation d'un événement sportif en Métropole Lilloise. Je travaille aujourd'hui sur la communication et accompagne Florian dans le développement de la structure.





FI COACH DEPUIS

2017

Depuis maintenant 5 ans, l'équipe FI COACH oeuvre chaque jour pour vous proposer des ateliers ainsi que des événements de qualité où l'esprit d'équipe et la cohésion sont au coeur de nos programmes grâce à ces moments de partage fédérateurs !

Selon votre demande, un ensemble d'activités et d'animations sont proposés afin que chacun puisse s'y retrouver.

SOMMAIRE

04 Réveil musculaire en entreprise FI'REVEIL

05 Intervention Team Building FI'TEAM BUILDING

06 Préparation d'équipe pour un événement sportif FI'RUN

07 Circuit training au travail FI'TRAINING

08 Ils nous ont fait confiance

09 Tarifs

10 Contact

Réveil FI'CACE musculaire en entreprise

Constat :

Sept salariés sur dix déclarent avoir ressenti une douleur assimilable à un Trouble musculo-squelettique (ou TMS).

En 2015, les TMS ont représenté plus de 87% des maladies professionnelles ayant entraîné un arrêt de travail.

Source: Amelie.fr

But du réveil musculaire :

- Diminuer l'accidentologie
- Réduire les TMS
- Renforcer la cohésion d'équipe



Formule —
FI'REVEIL



Intervention Team Building

Vous êtes à la recherche d'une nouvelle animation lors de votre séminaire ?

FI COACH intervient pour vous et s'adapte à votre projet, avec un mot d'ordre :

"ORIGINALITÉ".

Pour se faire, nous vous proposons un format "OLYMPIADES" avec des défis fun et différents afin de permettre à vos collaborateurs de s'évader tout en renforçant la cohésion et l'esprit d'équipe !

Formule

FI'TEAM BUILDING

Préparation d'équipe

à un événement sportif



Renforcez les liens de vos collaborateurs sur le long terme :

- FI COACH vous prépare un programme adapté
- Notre coach élabore des défis au cours de la préparation
- De nombreux conseils
- Une présence physique du coach lors de certaines sessions

Ils n'y croyaient pas, ils l'ont fait !

Formule
FI'RUN

Circuit training

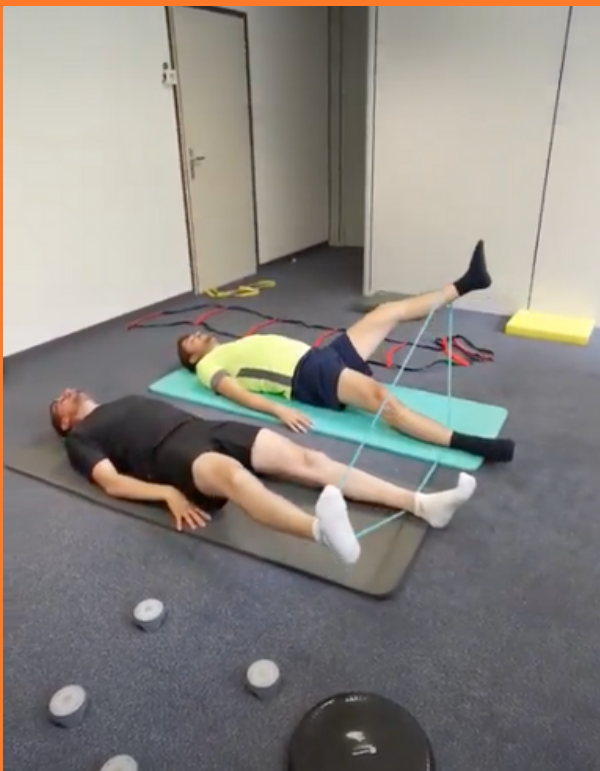
AU TRAVAIL

Le sport a des vertus efficaces sur la santé, tant mentale que physique ! Oxygénation du cerveau, réduction du stress, libère l'hormone du bien être, augmente la réflexion (grâce à l'hippocampe, partie du cerveau permettant cette dernière), améliore la concentration, entre autres !

Instaurer une activité physique lors de la pause augmentera la productivité de vos salariés !

Être plus tonique, c'est également penser au bien être de ses collaborateurs en réduisant les maux de dos voire bien d'autres parties du corps.

FI COACH propose des circuits trainings ludiques en s'adaptant à chaque collaborateur.



Formule

FI'TRAINING



BRIDGESTONE



ILS NOUS FONT **CONFIANCE**

Filiale du groupe BRIDGESTONE :

Afin de permettre aux collaborateurs d'être dans les meilleures dispositions à leur prise de poste, nous avons mis en place un rituel de réveil musculaire au travers de clips vidéos que nous avons tournés sur deux agences pilotes (Seynod/Chambéry).

Toutes les agences de France se réveillent du lundi au vendredi avec notre coach !

EXPLORESSENS

FI COACH est intervenu lors des séminaires LEROY MERLIN (2017) et DECATHLON (2022) pour animer des ateliers sportifs et ainsi permettre de renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe au travers de défis originaux.

Nous nous adaptons à vos besoins au travers d'un bilan : Lieu d'intervention, espace, objectifs du séminaire...



WASQUEHAL TRIATHLON - MARQUETTE

Depuis maintenant 2019, FI COACH intervient dans les différents clubs sportifs de la région, soit en suivi annuel (Wasquehal Triathlon et US Marquette Athlétisme), soit ponctuellement comme pour l'ACC Armentières ou encore dans l'Eure (76).

Tests physiques/physiologiques, conférences, préparation, chaque projet est pris en considération pour que chaque sportif soit accompagné dans sa pratique quotidienne.

Tarifs

FORMULE FI'REVEIL

- Préparation des sessions
- Élaboration des objectifs (KPI)
- Intervention du coach

Prix : 100€/heure*

FORMULE FI'TEAM BUILDING

- Préparation des défis
- Trophée équipe
- Intervention du coach
- Accompagnement**

Prix : 100€/heure*

FORMULE FI'RUN

- Élaboration des programmes et suivi
- Nombreux conseils de notre coach
- Intervention*

Prix : 100€/heure*

FORMULE FI'TRAINING

- Préparation des sessions
- Suivi de petits challenges
- Intervention*

Prix : 100€/heure*

* Ne comprend pas le déplacement en sus.

** Peut varier en fonction du nombre d'animateurs permettant le bon déroulement des animations/défis.

Un projet ? Demandez votre DEVIS GRATUIT



FI COACH DEPUIS

2017

Contactez-nous !

 FI COACH

 florian_idziak_coachsportif

 idziak.florian@gmail.com

www.florianidziak-coach.com