

# NOTRE OFFRE SPORT EN VISIO LIVE

Pour retrouver l'émotion du sport

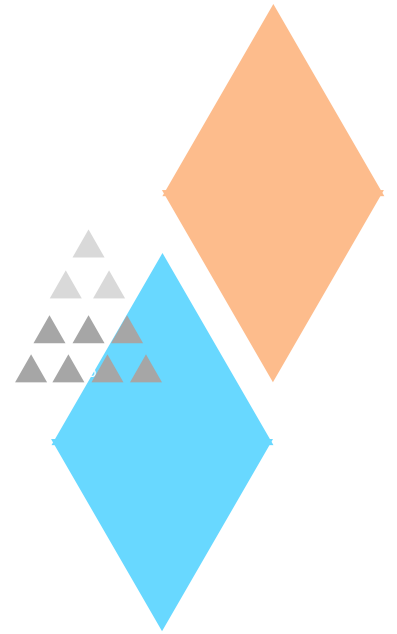


*Prenez soin de vos salariés, même en télétravail*

**Coach**me  
Happy

Le bien-être au cœur de votre performance

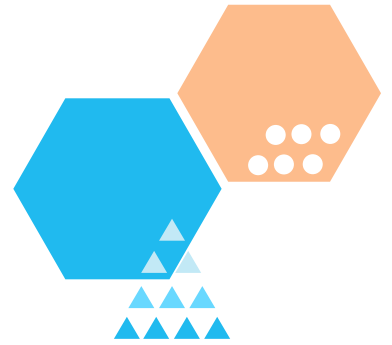
[www.coachmehappy.fr](http://www.coachmehappy.fr)



# SOMMAIRE

- 3 Qui sommes-nous ?
- 4 Réagir & S'Adapter
- 5 Sport à distance, mode d'emploi
- 6 Nos Offres Découvertes
- 7 **Forme et énergie**
- 10 **Plaisir et vitalité**
- 13 **Sport en douceur**
- 18 Ce que nos client disent de nous
- 19 Nous contacter

# Coach Me Happy, *qui sommes-nous ?*



## **Au service du bien-être en entreprise... et maintenant en télétravail**

Coach Me Happy a été fondé en 2017 par Tiffanie Guéret-Laferte, ancienne athlète de haut-niveau et Vincent Mussard, ancien DG dans l'industrie. Nous proposons **une approche à 360° de la Qualité de Vie au Travail** grâce à un vaste réseau d'experts.

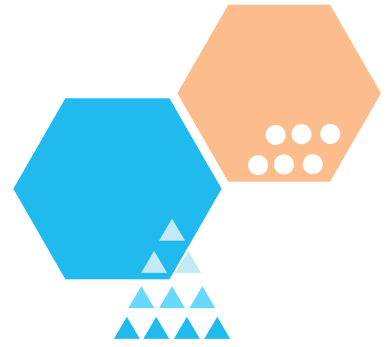
Coachs, ergonomes, sophrologues, naturopathes, kinés, psychologues et autres spécialistes interviennent à nos côtés pour créer des ateliers QVT qui améliorent la vie en entreprise.

Dans cette brochure, vous trouverez **un condensé de nos prestations "sport en entreprise"** que nous avons adaptées en visioconférence pour continuer à vous accompagner dans ce contexte de crise sanitaire.

Le sport est en effet un **outil exceptionnel** pour maintenir du lien entre vos salariés en télétravail, **réduire leur stress** et créer une **routine positive**, dans ces circonstances qui nous privent de nos activités sociales.

Bonne lecture et peut-être à bientôt ☺

# RÉAGIR & S'ADAPTER à la crise sanitaire ...



*”Suite au confinement du printemps 2020, 44% des salariés français se sont déclarés en souffrance psychologique.” \**

## **Nos ateliers QVT et nos séances de sport en entreprise ... adaptés pour vous aider à faire face à la crise sanitaire**

Pendant quelques temps, il ne sera plus possible de se réunir, de faire du sport ensemble, de partager de bons moments avec ses collègues.

*Faut-il pour autant renoncer à la Qualité de Vie au Travail ?*

Au contraire, plus que jamais, elle est un enjeu primordial pour l'équilibre de vos salariés. Nous avons adapté l'ensemble de nos prestations afin de continuer à vous accompagner pour :

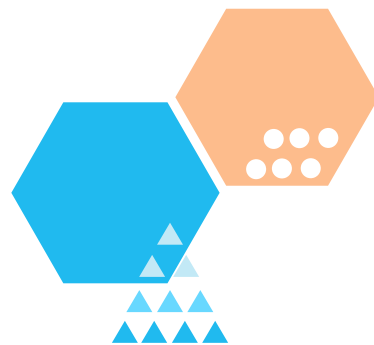
- remotiver vos salariés
- créer de la cohésion
- les maintenir en forme et en bonne santé

Les médecins le disent : les effets sur notre santé du confinement, du télétravail, du couvre-feu sont délétères.

Le manque de lien social et l'isolement sont à l'origine de l'augmentation du stress, tandis que la sédentarité favorise le risque de maladies cardio-vasculaires.

A tout cela, nos séances collectives de sport en visio apportent une solution.

# Sport à distance, *mode d'emploi*



Le sport en entreprise en visio, c'est un peu nouveau pour tout le monde alors voici nos réponses aux questions que nous recevons le plus souvent.

*Quelles activités sportives sont adaptées en visioconférence ?*



Nous avons réuni dans cette brochure les **8 activités** que nous considérons le plus adaptées à une pratique en visio et nous les avons classées en 3 catégories : **Forme et Energie, Plaisir et Vitalité, Sport en Douceur.**

*Combien de temps dure une séance ? Quand ont-elles lieu ?*



Toutes nos séances durent **une heure**, échauffement et retour au calme compris.

**C'est vous qui choisissez** les jours et les horaires qui vous conviennent le mieux.

*Quel outil de visioconférence est utilisé ?*



Nous utilisons Zoom mais nous pouvons nous adapter à tout autre logiciel si votre entreprise a une préférence : Teams, Webex, Jitsi... tout nous va !

*Combien de personnes peuvent participer ?*



Le nombre de personnes est **illimité** (il s'agit alors d'un cours en mode conférence). Cependant, nous conseillons des groupes **d'une dizaine de personnes** pour permettre une réelle interactivité.

*Combien ça coûte ?*



Tout dépend de la formule que vous choisissez. Nous proposons des cours à l'unité, des packs découverte ou des abonnements. Demandez-nous un devis en cliquant ici :

[Je souhaite un devis](#)

*Les cours sont-ils adaptés à tous les niveaux ?*



Oui ! D'une part, il y a des cours de différente difficulté, d'autre part, les coachs adaptent les exercices au niveau de chacun.

Et s'il vous reste des questions, nous serons ravis d'y répondre **par mail** ou par **téléphone** :



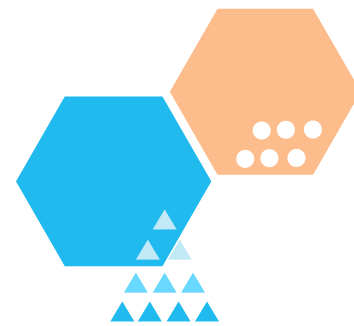
[contact@coachmehappy.fr](mailto:contact@coachmehappy.fr)



06.51.06.02.53

## Nos offre découverte

Vous avez différentes options pour tester nos cours. Vous pouvez soit choisir une séance à l'unité ou alors bénéficier d'un tarif préférentiel en optant pour notre pack découverte de 4 séances (que vous composez avec les séances de votre choix).



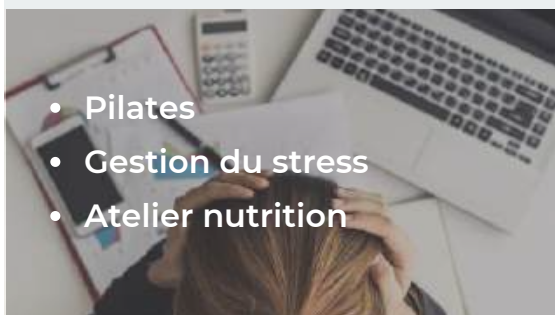
Vous pouvez également opter pour un abonnement de 3 ou 6 mois pour un tarif encore plus doux.

Vous pouvez même panacher nos ateliers QVT (demandez notre brochure) avec nos séances de sport.

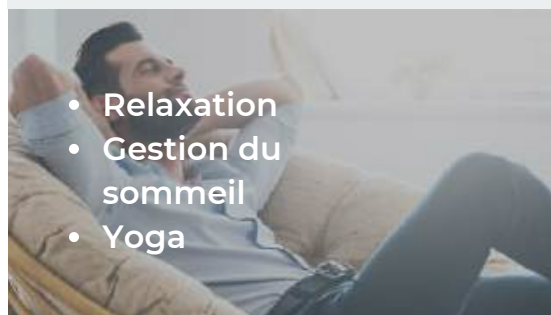
Composez les packs qui vous ressemblent.

## Exemples de packs

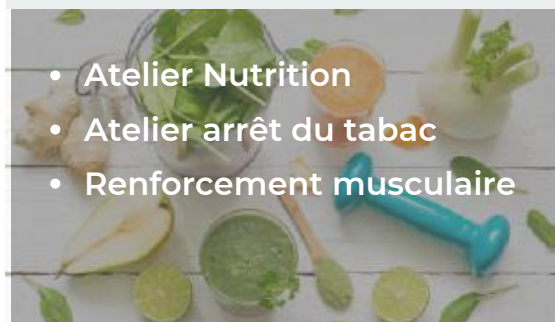
### PACK PRÉVENTION



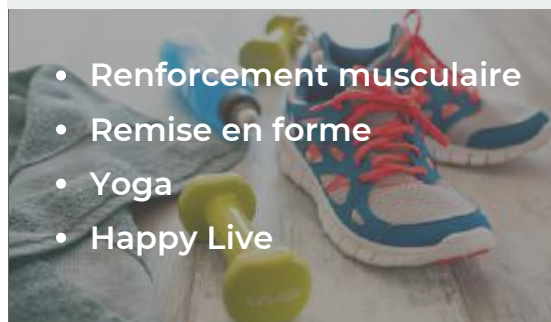
### PACK SÉRÉNITÉ



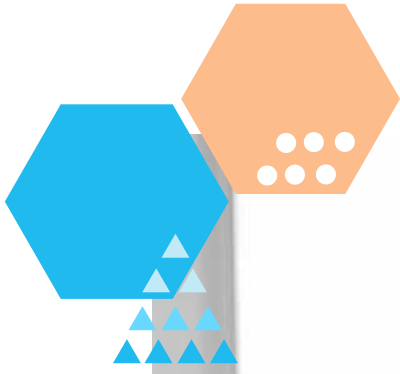
### PACK SANTÉ



### PACK SPORT "DÉCOUVERTE"



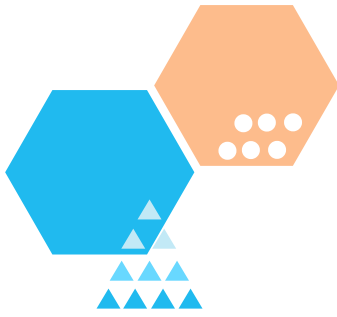
[Je souhaite un devis](#)



COACHING SPORTIF POUR L'ENTREPRISE

# FORME & ÉNERGIE





# REMISE EN FORME

*Un esprit sain ... dans un corps sain.*

## CONCEPT

Cette séance d'entraînement globale permet de prendre conscience de son corps et de sa mobilité en alliant renforcement musculaire et maintien des postures. Elle s'adresse à toutes les personnes souhaitant retrouver une condition physique durable et/ou une routine sportive adaptée.



## BÉNÉFICES

- Améliore la santé mentale et physique
- Aide à prévenir certaines affections chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension, les troubles musculo-squelettiques, ...
- Permet la reprise en douceur d'une activité physique régulière
- Réduit le stress et les tensions
- Introduit une large variété d'exercices

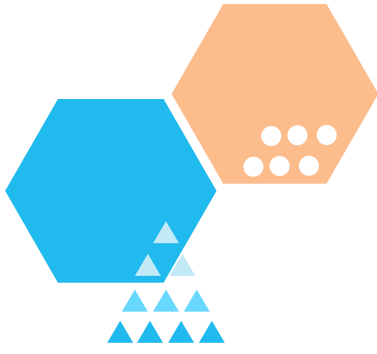


Intensité  
2 sur 5



Tenue de  
sport





# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*Mission tonification : décuplez votre force & votre endurance!*

## CONCEPT

Le renforcement musculaire est un travail sur l'ensemble du corps et plus particulièrement des muscles posturaux. C'est aussi un excellent moyen pour prévenir d'éventuels troubles musculo-squelettiques. À l'aide d'exercices ciblés, la silhouette se dessine et se tonifie au fil des séances. Cette activité s'adresse aux personnes souhaitant améliorer leur condition physique.

## BÉNÉFICES

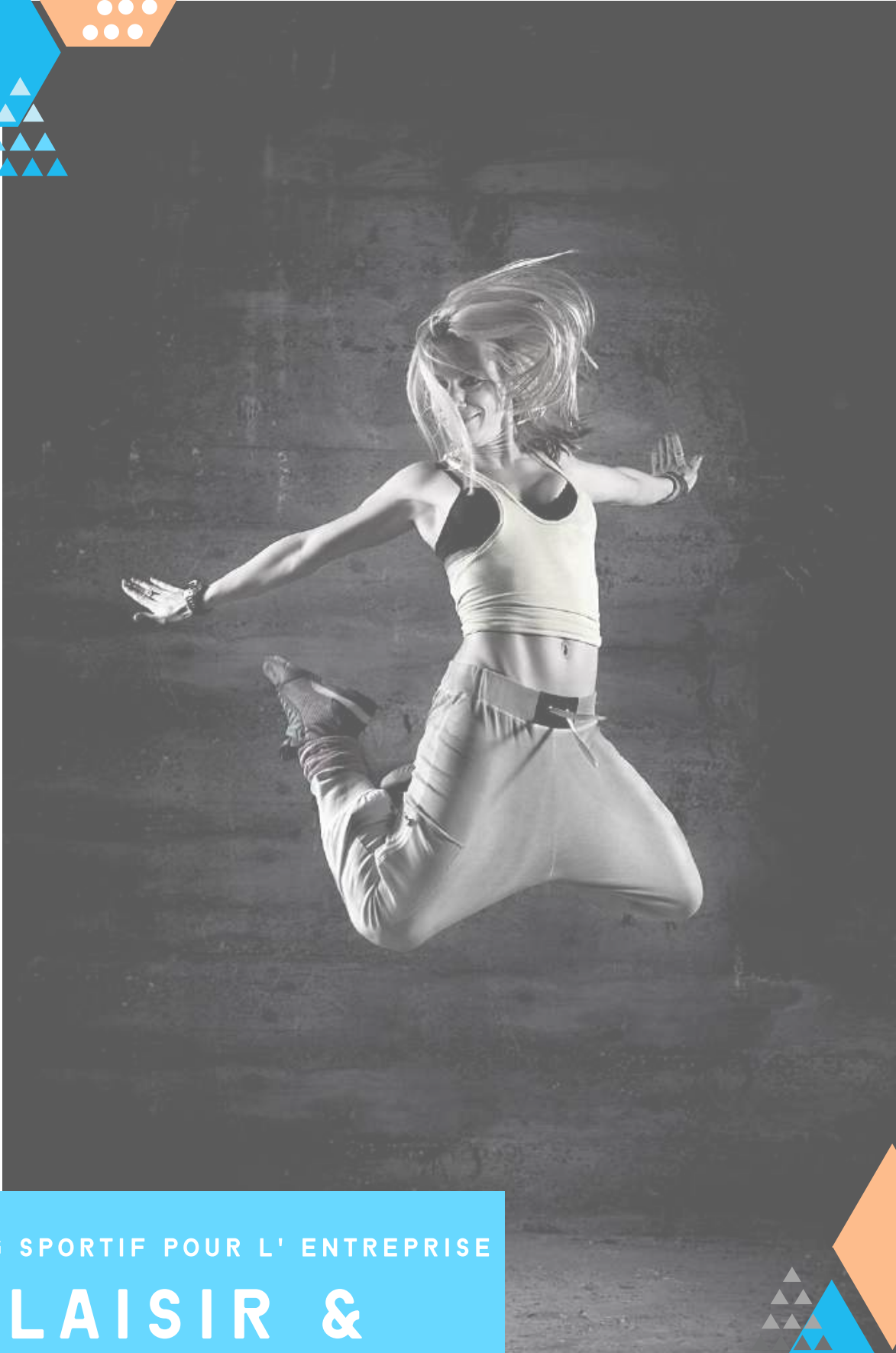
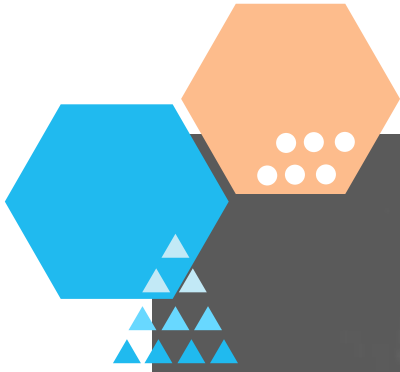
- S'adapte parfaitement aux programmes de perte de poids (réduit le taux de masse grasseuse)
- Renforce les performances globales, impacte positivement la condition physique et toutes les pratiques sportives
- Améliore la posture et assouplit la colonne vertébrale – l'allié idéal pour lutter contre la sédentarité au travail !
- Contribue à augmenter l'estime et la confiance en soi
- Introduit une large variété d'exercices



Intensité  
3 sur 5

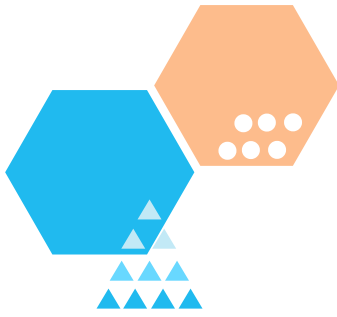


Tenue de  
sport



COACHING SPORTIF POUR L' ENTREPRISE

# PLAISIR & VITALITÉ



# HAPPY LIVE !

*Une méthode de coaching unique made in  
Coach Me Happy*

## CONCEPT

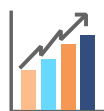
Le Happy Live, dérivé de notre prestation phare « Team Booster », est une méthode de coaching sportif entièrement pensée par Coach Me Happy. Ludique et dynamique, cette séance s'articule autour d'ateliers de renforcement musculaire ainsi que de challenges et de jeux récréatifs. Accessible à tout âge et tous niveaux, cette activité séduira tant les sportifs dans l'âme que les néophytes. Quelle que soit leur condition physique, vos collaborateurs redécouvriront le plaisir de prendre soin de leur corps et de leur santé, directement depuis chez eux.

## BÉNÉFICES

- Permet de concilier activité physique et esprit d'équipe
- Réconcilie vos salariés avec le plaisir de faire du sport
- Un vrai coup de boost dans votre journée
- Des séances sans cesse renouvelées

## LE PLUS

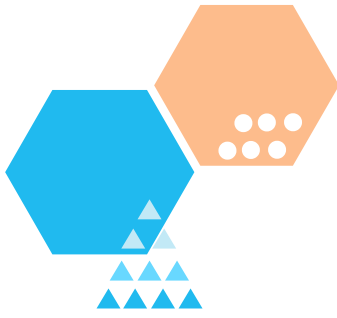
*Cette session est encadrée par une sportive de haut niveau, anciennement en équipe de France de Gymnastique et de rugby à 7.*



*Intensité  
2.5 sur 5*



*Tenue de sport  
& Baskets*



# ZUMBA

*Un peu de cardio ... et le rythme dans la peau !*

## CONCEPT

Loin d'être un cours de danse ordinaire, la zumba est bien une pratique sportive à part entière ! Originare de Colombie et aujourd'hui très populaire, la zumba mixe danses latines et aérobic. Cette discipline est idéale pour combiner activité physique, fun et convivialité. Cardio, souplesse, énergie et endurance seront au rendez-vous. Faites vibrer le bien-être et la cohésion de groupe sur des rythmes endiablés !

## BÉNÉFICES

- Conjugue dépense physique et plaisir de danser
- Améliore le souffle, l'endurance et la forme physique globale
- Stimule le moral, réduit le stress et élimine les tensions du quotidien
- Favorise l'élimination des graisses et la perte de poids ; sculpte la silhouette
- Encourage la cohésion d'équipe par la synchronisation et les chorégraphies collectives



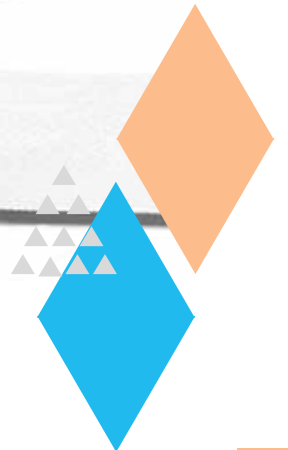
*Intensité  
4 sur 5*

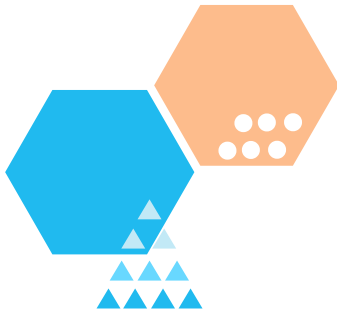


*Tenue de  
sport*



COACHING SPORTIF POUR L'ENTREPRISE  
**SPORT EN DOUCEUR**





# YOGA

*Découvrez la puissance du zen  
et réduisez le stress de vos collaborateurs*

## CONCEPT

En apaisant les tensions de vos collaborateurs, le yoga en entreprise instaure une **atmosphère conviviale** agréable à partager. Discipline ancestrale venue d'Asie, le yoga combine une **grande variété de postures** à des **exercices de respiration**. Véritable art de vivre, cette pratique transcende le cadre physique et démontre des **bienfaits saisissants** sur le **bien-être mental**. En initiant une routine yoga, vous contribuez à renouveler la créativité et le bien-être de chaque collaborateur !

## BÉNÉFICES

- Améliore le souffle, la souplesse, la mobilité
- Revitalise l'ensemble du corps et la circulation des énergies
- Développe la persévérance, l'endurance
- Améliore la qualité respiratoire
- Favorise le calme intérieur, libère les tensions
- Optimise les capacités de concentration



## LE PLUS

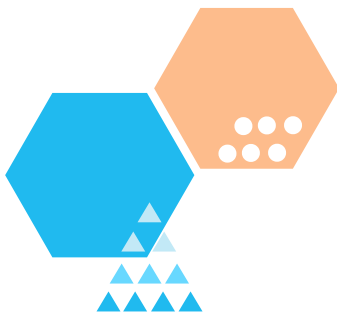
*Au-delà d'une pratique sportive et corporelle, le yoga s'appréhende comme un véritable voyage intérieur.*



Intensité  
2 sur 5



Tenue de  
sport



# PILATES

*Pour améliorer la souplesse  
& la mobilité du corps*

## CONCEPT

Cette méthode s'adresse aux salariés qui souhaiteraient reprendre une activité physique en douceur, tout en retrouvant un équilibre mental et physique. La méthode Pilates se concentre sur six aptitudes essentielles : respiration, concentration, centrage, contrôle, fluidité et précision. Cette "gymnastique douce" repose sur un travail de postures corporelles combiné à la respiration profonde. Accessible à tous, cette discipline aide à la gestion des émotions, la maîtrise du corps et la libération des tensions par la respiration.

## BÉNÉFICES

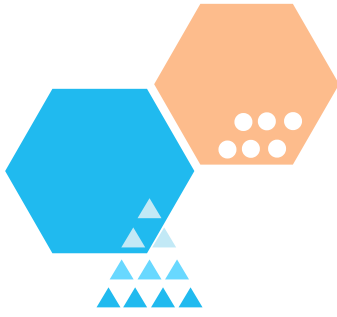
- Muscle en profondeur, tonifie en douceur
- Soulage les douleurs chroniques du dos
- Améliore le bien-être physique et mental
- Développe la posture, l'équilibre, la silhouette et la respiration
- Apporte une détente générale, optimise la concentration



Intensité  
2 sur 5



Tenue de  
sport



# BODY BALANCE

*L'art de l'équilibre : un sport pour tous !*

## CONCEPT

Très en vogue, le bodybalance est "le" cours fitness du moment, tout droit venu de Nouvelle-Zélande. Le concept, fondé sur un cours pré-chorégraphié, est réputé accessible et grand public. Il est fortement recommandé aux personnes souffrant de maux de dos ou de pathologies liées au stress. Cette discipline vise avant tout la détente et le bien-être du corps. Souplesse, flexibilité et maintien des postures sont au coeur du travail corporel. Grâce à son énergie collective, le Body Balance dynamisera vos équipes tout en se relaxant !

## BÉNÉFICES

- Renforce les muscles et la ceinture abdominale en profondeur
- Permet de pratiquer une activité sportive en douceur
- Améliore la coordination, la souplesse et la santé physique globale
- Procure une sensation de bien-être immédiate

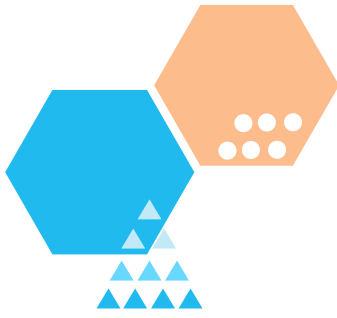


Intensité  
2 sur 5



Tenue de  
sport





# STRETCHING

*Pour une meilleure prévention  
des troubles musculo-squelettiques*

## CONCEPT

Le stretching, ou “étirement”, consiste en une séance axée sur le maintien de postures spécifiques et le développement de la souplesse. Entre gym traditionnelle et techniques de détente orientales, le stretching est fortement recommandé pour l’assouplissement du corps et la prévention des troubles musculo-squelettiques. Grâce au stretching, vous apprenez à maîtriser tous les rouages de l’étirement : un excellent complément à toute pratique sportive !

## BÉNÉFICES

- Assouplit les muscles et la colonne vertébrale
- Renforce l'élasticité du corps
- Améliore la posture, l'équilibre et la circulation sanguine
- Évacue le stress et l'anxiété
- Développe les capacités respiratoires



## LE PLUS

*En apprivoisant leur corps, vos salariés réadaptent leurs positions de travail et préviennent l'arrivée de troubles musculo-squelettiques. Le cours de stretching améliore la souplesse et la mobilité de vos collaborateurs et stimule leur bien-être.*



***Dans ce contexte de crise sanitaire, il est important pour vos collaborateurs d'évacuer le stress et l'anxiété tout en soulageant les tensions musculaires.***

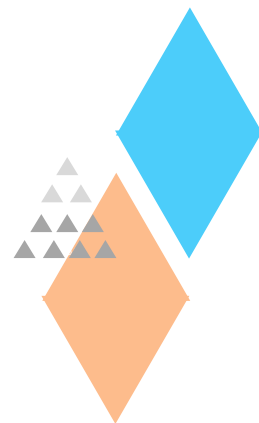


Intensité  
1 sur 5



Tenue de  
sport

# Ce que nos clients disent de nous



5  
5/5  
★★★★★

Je pratique Coach Me sur mon lieu de travail et aussi pour ma fille adolescente, les séances avec Tiffanie ont été et sont toujours ultra bénéfiques pour ma fille. Un contact facile, toujours la bonne humeur, la sportivité et de très bons conseils. Les séances au bureau apportent détente et solidarité entre les collègues. Je recommande !!

Réduire

*Carine C. , publié le 30/06/2020 à 16h33  
suite à un achat du 25/06/2019*

5  
5/5  
★★★★★

Voilà une agence à l'écoute des besoins de ses clients, très disponibles et très cohérentes dans ses prestations. Nous avons beaucoup de plaisir à travailler en collaboration avec coach me happy !

*Alice D. , publié le 29/06/2020 à 16h07  
suite à un achat du 14/11/2019.*

5  
5/5  
★★★★★

Une coach enthousiaste qui varie les exercices à chaque séance pour un entraînement efficace et toujours ludique ! Très attentive à l'état de forme de chacun, elle prend soin de toujours corriger les postures et d'adapter les exercices en proposant différents niveaux de difficulté. En conclusion, que l'on soit sportif régulier ou occasionnel, chaque participant se dépense à son rythme et ressort ravi de son entraînement. A recommander sans aucune hésitation !

Réduire

*Veronique B. , publié le 16/06/2020 à 15h25  
suite à un achat du 08/10/2019*

5  
5/5  
★★★★★

Coach Me Happy porte bien son nom pour apporter du happiness en entreprise. Vincent MUSSARD est très réactif et s'adapte aux différentes demandes. Le contact est fluide et agréable. L'intervenante a été top!

*Maud S. , publié le 03/07/2020 à 17h16  
suite à un achat du 02/07/2020*

Voici quelques avis laissés par nos clients.

Pour en voir davantage, rendez-vous sur le site "[avis.garantis](https://avis.garantis.com)" qui recense de façon indépendante les avis des clients.

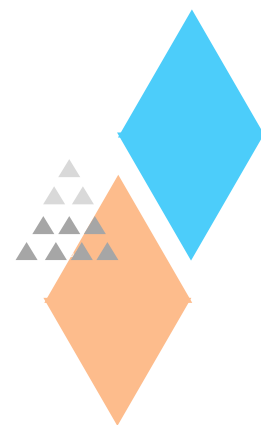
**Coach**me  
Happy

Le bien-être au coeur de votre performance

[www.coachmehappy.fr](http://www.coachmehappy.fr)

# Nous contacter

Pour un devis rapide et précis, cliquez ci-dessous ou contactez-nous par mail ou téléphone.



## Je souhaite un devis



**TIFFANIE**

06.61.56.52.23

tiffanie.gueret@coachmehappy.fr



**VINCENT**

06.20.44.70.15

vincent.mussard@coachmehappy.fr

Luttez contre le stress, la sédentarité, l'isolement et passez un bon moment entre collègues... grâce au sport. Prenez contact avec nous dès aujourd'hui !

## Je souhaite des renseignements

**Coachme**  
Happy

Le bien-être au cœur de votre performance

www.coachmehappy.fr