



CONNECTED
COMPANY CUP
Corporate Sports Challenges



CONCEPT

- Chaque jour de la semaine, du lundi au vendredi, pendant 1 mois, une activité sport et bien-être différente, courte et accessible à tous est proposée aux participants; en vidéo sur notre site internet par un coach ou un sportif connu.
- Chaque participation rapporte 1 point au participant et à l'entreprise.
- Un classement est établi par entreprise, collège, lycée et université. 5 division pour les entreprises, en fonction de leur nombre d'inscrits.
- Chaque participant peut, lors de la déclaration de son activité sur le site internet, télécharger une photo de l'activité réalisée ou un selfie.

1 jour
activité
point



OBJECTIFS

- Faire découvrir des activités physiques, sportives et de bien-être à chacun
- Porter les couleurs de son équipe
- Favoriser de manière ludique la pratique d'activités quotidiennes pour tous
- Se dépasser, s'amuser et se faire plaisir

Bienfaits du sport	Pour les salariés	Pour les employeurs
Changements positifs	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la condition physique • Contrôle de poids • Réduction de consommation de tabac et d'alcool 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de l'absentéisme • Réduction des accidents du travail • Amélioration des relations au travail • Amélioration de la qualité du travail • Amélioration de l'engagement des salariés • Amélioration de l'attractivité de l'entreprise et de la fidélisation des salariés
Bénéfices psycho-sociaux	<ul style="list-style-type: none"> • Promotion du bien-être physique • Amélioration de la santé • Réduction des risques de maladies chroniques • Réduction des troubles musculo-squelettiques • Réduction du stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration du moral des salariés • Amélioration de la concentration des salariés • Impact positif sur la culture d'entreprise • Amélioration des rapports sociaux • Amélioration de la satisfaction au travail • Réduction du stress
Bénéfices financiers	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des dépenses de santé • Meilleur enthousiasme • Meilleure satisfaction au travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des coûts de santé • Réduction des coûts dû à l'absentéisme • Retour sur l'investissement



CONNECTED
COMPANY
CUP



CONNECTED
COMPANY
CUP

Partenaires solidaires

- Chaque entreprise paie mensuellement le montant qu'elle souhaite pour la participation de ses équipes à Connected Company Cup.
- Livevent reverse 50% du montant de l'inscription perçue à l'une des 4 associations partenaires, selon le choix de chaque entreprise.
- Une entreprise peut également demander à ce que le don soit effectué auprès d'une autre association.





CONNECTED
COMPANY
CUP

COACHS



FABIEN DUPUIS

BE VTT et de Foot, coach sportif
et préparation mentale.



ANOUK GARNIER

Coach sportive
Championne d'Europe 2018 de la
Spartan Race



KEVIN JOUTY

Fondateur de la salle de sport My
Fit, coach sportif.



FABRICE

Professeur d'Aikido, ceinture noire,
5ème dan.



KARINE

Coach Zumba, Yoga, Pilates.

Chaque participant peut nous envoyer une vidéo d'une activité qu'il souhaiterait proposée.
Si nous la retenons, la vidéo sera proposée dans le challenge du mois suivant.



ACTIVITES

**MARCHE
PLOGGING**

**JUMPING
JACK**

**CHALLENGE
BURPEES**

SQUATS

EQUILIBRE

LA CHAISE

ZUMBA

**TAI QI
QUAN**

ETIREMENT RENFORCEMENT

**PARCOURS
TRAINING**

RUNNING

GAINAGE

**MARCHE DE
L'OURS
PILATES**

APNEE

**MARCHER PIEDS TALONS AUX
NU DANS L'HERBE FESSES**

**TRAINING
CARDIO
COMPANY
QUIZZ**

**HAKKA
EQUILIBRE
CHRONOMETRE**

**HOME
TRAINER
MONTEE DE
GENOUX**

**RESPIRATION
YOGA**



CONNECTED
COMPANY
CUP

YOGA

Le challenge Yoga amènerait les participants à réaliser une ou plusieurs positions sur la journée.

Pour valider le challenge il faudra pouvoir tenir la position quelques secondes.

Plusieurs activités sont possibles autour du yoga, notamment des exercices de respiration.

Exemples de mise en situation:

Bonjour à tous, nous vous espérons tous en grande forme ! Nouveau challenge aujourd'hui : tenir la position du lotus pendant 2 minutes.

Explications techniques sur comment mettre en place la position et les précautions à prendre pour ne pas se blesser de la part du coach

Maintenant à vous de jouer ! Bon challenge à tous!





CONNECTED
COMPANY
CUP

MARCHE PLOGGING

Le challenge Marche plogging amènerait les participants à cumuler une activité sportive avec une action pour l'environnement.

Exemple de challenge:

Bonjour à tous, nous vous espérons tous en grande forme ! Nouveau challenge aujourd'hui : réaliser une marche plogging autour du bureau ce midi et ramasser au minimum 5 déchets.

Explications techniques des bienfaits d'une marche quotidienne et quel mouvement faire pour ramasser un objet de la part du coach

Maintenant à vous de jouer ! Bon challenge à tous!



GAINAGE



Le challenge Gainage amènerait les participants à réaliser un exercice de gainage sur une durée et/ou avec des répétitions données.

Exemple de challenge:

Bonjour à tous, nous vous espérons tous en grande forme ! Nouveau challenge aujourd'hui : réaliser 3 répétitions des positions que je vais vous présenter en les tenant au minimum 30 secondes chacune.

Explications techniques sur la mise en place et les posture à éviter pour ne pas se blesser de la part du coach

Maintenant à vous de jouer ! Bon challenge à tous!





CONNECTED
COMPANY CUP
Corporate Sports Challenges