

COACH

FORMCHALLENGE

BY DIDIER HERZOG



Catalogue des activités

Adoptez la **méthode** Didier Herzog
pour vos Team Buildings

Coaching physique et **cohésion** d'équipe
par des ateliers ludiques

LES ATELIERS PROPOSES

××××××××> BY DIDIER HERZOG <××××××××<

FOOTBALL AMERICAIN MIXTE 4 équipes max de 11 pers

Vous aurez à faire preuve d'un véritable **travail d'équipe** pour relever avec succès différents défis "gagne terrain"

Nos coaches composent les équipes et leur proposent de trouver leur nom et **cri de guerre**.



COURSE A 3 JAMBES nombre de pers non limité

En duo et attachés par une **corde**, être l'équipe la plus habile et la plus concentrée pour remporter l'épreuve en parcourant **100 mètres** !

Etre à l'écoute de l'autre et **s'entraider** dans la difficulté. **Coordonner** ses déplacements pour avancer sur le parcours proposé.

Habilité et concentration sont les qualités nécessaires



LES ATELIERS PROPOSES

×××××××× > BY DIDIER HERZOG ×××××××× >

INITIATION A LA PREPARATION PHYSIQUE

nombre de personnes non limité

Vous découvrirez les différents exercices de **renforcement** musculaire : abdos, fessiers... à reproduire **facilement** à la maison. Grâce au coach sportif, vous saurez comment vous sentir mieux au quotidien et vous développerez la **confiance en soi** et le **bien-être** au travail.



ACTIVITE DANSE *Groupe de 35 pers max*

Country: danse de coordination de groupe mêlant amusement et **partage** avec les autres
ou

Zumba: danse sportive avec forte dépense d'**énergie**.

Activité individuelle de lâcher prise.



LES ATELIERS PROPOSES

××××××××> BY DIDIER HERZOG <××××××××>

JEU GEANT: le Kamaté Go *Groupe de 18 pers max*

Inspiré du célèbre jeu **Jungle Speed**, composé de 62 cartes surdimensionnées (75cm)
Sur la thématique maori, ce jeu allie perspicacité et **vivacité** d'un All Blacks.
Jeu de cohésion d'équipe aux **rires** garantis

Possibilité de passer 5 équipes en 2h30



Offrez une après midi
COACH FORM CHALLENGE
dont vos équipes se souviendront longtemps



COACH FORM CHALLENGE

22 RUE JEAN MERMOZ
75008 PARIS

01 45 63 43 84



AVEC LA COLLABORATION DE