



# Training sportif

par Tony, Teddy et Juan

## Sport

Santé  
Entreprise  
Performance

### Qui sommes nous ?

L'équipe TR3S SPORT est l'alliance de 3 professionnels du sport en entreprise. Nous proposons des séances hebdomadaires mais également des événements ponctuels tels que des Séminaires, des Team building et des interventions Bien-Être et Nutrition en collaboration avec nos partenaires.

Notre expérience dans le sport de haut niveau et dans le Sport Santé nous permet d'intervenir, d'accompagner et d'encadrer les entreprises et leurs membres durant des séances adaptées.

### Qualifications



Tony  
Rénia

Brevet d'état  
athlétisme à Orléans  
DU Préparation Physique  
au STAPS de Dijon

Spécialités :  
Retour post maternité,  
Running, Renforcement  
musculaire.



JEAN BAPTISTE (JUAN)  
ROUSSE

BPJEPS AGFF au Creps  
de Toulouse  
DU Préparation Physique  
au Staps de Dijon

Spécialités :  
Posture et Mobilité,  
Running, Cross training.



TEDDY  
SAINT JEAN

Master 2 « Entraînement  
Santé et Nutrition »  
Préparateur physique  
Professeur d'EPS

Spécialités :  
Nutrition, Trx, Running,  
Boxe.



### Sport entreprise, bénéfiques ?

L'objectif du sport entreprise est de créer une énergie commune, d'encadrer les personnes dans un bien être général afin de lutter contre le stress, les maladies récurrentes liées aux positions de travail (TMS) et à la fatigue nerveuse dans le cadre notamment du RSE.

Notre expérience nous amène à avoir une vision à moyen et long terme et nous notons une baisse notable de l'absentéisme mais surtout une cohésion de groupe et un meilleur rendement de chacun dans son travail.

### Services proposés

Interventions adaptées à des thématiques professionnelles : Cohésion de groupe; Gestion du stress; Prévention des TMS (Troubles Musculo Squelettiques); Retour post maternité des collaboratrices etc...

Renforcement musculaire - Cardio / Postural - Stretching / Running - Préparation courses parisiennes / Team building - Séminaire / Coaching individuel

## Renforcement musculaire / Cardio

C'est un cours basé sur la dépense énergétique et tonus musculaire à l'aide de mouvements complets. Nous utilisons du matériel tels que du TRX, des cordes à sauter, des élastiques...

## Postural / Stretching

Un travail sur les muscles profonds de la posture, avec une attention permanente sur la sangle abdominale. Le stretching va aider au relâchement des tensions articulaires et musculaires et redonner une sensation de bien être.

## Running / Préparation courses parisiennes

De plus en plus de sociétés décident de former des équipes pour les grandes courses parisiennes. En qualité d'experts athlétisme, nous vous encadrerons lors de séances qu'il s'agisse d'un 6, 10 km, d'un semi d'un marathon ou de course d'obstacles.

## Team building / Séminaire

Redonner du dynamisme, cohésion de groupe, féliciter vos clients, partenaires et salariés autour d'une séance originale.

## Coaching individuel

Il s'agit d'une particularité de notre alliance nous pouvons intervenir individuellement pour vous proposer une expérience unique de l'entraînement personnalisé afin de vous accompagner dans votre objectif.



# 3



# TR3S SPORT

Ils nous ont fait confiance



[www.tr3ssport.fr](http://www.tr3ssport.fr)