



**LMT
ACADÉMIE**

LMT MOOVE'S DAY



**BOOSTEZ L'ÉNERGIE, LA COHÉSION ET LA
PERFORMANCE DE VOS COLLABORATEURS
EN UNE JOURNÉE.**

Des solutions sur-mesure pour transformer vos équipes, sans la
lourdeur des cabinets de conseil.

www.lmt-academie.com

QUI SOMMES NOUS ?

LMT Académie est une institution renommée offrant des formations spécialisées dans le domaine de la qualité de vie au travail, de la cohésion et de la performance en entreprise. Avec plus de 13 ans d'expérience et un réseau solide, notre objectif est d'accompagner des professionnels compétents dans leur quotidien sur des enjeux d'actualités (prévention des TMS, prévention des Risques Psycho-Sociaux, comment gérer son stress et les tensions, comment augmenter son énergie et sa productivité ou encore réduire la charge mentale).



✓ UNE EXPÉRIENCE SUR
MESURE POUR DES
ENTREPRISES UNIQUES



OBJECTIFS DES LMT MOOVE'S DAY

- ✓ Boost de l'énergie au travail
- ✓ Réduction du stress & des tensions
- ✓ Meilleur sommeil & meilleure récupération
- ✓ Prévention du mal de dos & des TMS
- ✓ Amélioration du focus & de la productivité
- ✓ Cohésion d'équipe renforcée
- ✓ Impact rapide, durable, mesurable



**LE MOUVEMENT AU SERVICE DE
LA PERFORMANCE DURABLE DE
VOS ÉQUIPES.**

NOTRE PROGRAMME S'ADRESSE :

- ✓ À tous les salariés
- ✓ Aux managers
- ✓ Aux équipes en surcharge cognitive
- ✓ Aux services RH / QVT
- ✓ Aux équipes terrain ou en télétravail
- ✓ Aux collaborateurs en horaires décalés

Pré-requis : aucun — modules accessibles à tous



QUEL MODULES CHOISIR ?

01

TRAVAIL & BIEN ÊTRE : Stop au mal de dos

Intégrer des bonnes pratiques pour préserver leur santé au travail.

Bénéfice clé : réduction des douleurs en moins de 7 jours

Entreprise : moins d'arrêts de travail & TMS.

02

ÉNERGIE & PRODUCTIVITÉ

Bouger pour Booster votre Cerveau et votre Efficacité.

Bénéfice clé : +20 % de concentration dès 5 minutes d'activation.

Entreprise : équipes plus performantes et plus réactives.

03

ÉQUILIBRE DIGITALE

Déconnecter pour mieux se reconnecter

Bénéfice clé : – 25 % de charge cognitive en moins d'une semaine.

Entreprise : moins de distraction, meilleur focus.

04

PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Comprendre, prévenir, agir

Bénéfice clé : adoption de stratégies de prévention simples & efficaces.

Entreprise : réduction des comportements à risque.

05

ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

L'équilibre durable

Bénéfice clé : – 30 % de charge mentale en organisant mieux son énergie.

Entreprise : engagement renforcé, moins de turnover.

BOUGEZ. RESPIREZ. PERFORMEZ.



QUEL MODULES CHOISIR ?

-
- 06** **GESTION DU STRESS & TENSIONS**
Rester calme sous pression
Bénéfice clé : retour au calme en moins de 3 minutes.
Entreprise : décisions plus justes, ambiance apaisée.
- 07** **SOMMEIL & RÉCUPÉRATION**
La base de la performance durable
Bénéfice clé : +30 à +50 % de récupération naturelle.
Entreprise : collaborateurs plus alertes et plus efficaces.
- 08** **MOUVEMENT & PRÉVENTION DES TMS**
Activer pour protéger
Bénéfice clé : réduction des tensions et prévention des blessures.
Entreprise : réduction des TMS, amélioration du bien-être global.
- 09** **LEADERSHIP DURABLE**
Posture, énergie & émotions
Bénéfice clé : amélioration du leadership naturel et relationnel.
Entreprise : managers plus stables, plus inspirants.
- 10** **NUTRITION & PERFORMANCE**
Adapter sa nutrition pour mieux performer
Bénéfice clé : fin des coups de barre & énergie stable toute la journée.
Entreprise : collaborateurs plus concentrés et plus constants.

BOUGEZ. RESPIREZ. PERFORMEZ.





FORMAT DISPONIBLE

3 FORMULES DE BASE

FORMULE STANDARD – 1 module

Idéal pour : séminaires, ateliers ponctuels, sensibilisation rapide.

Un module clé en main pour dynamiser votre événement, sans prise de tête.

Bénéfices :

- Flexibilité : Intégrable en 1h30 dans votre agenda existant.
- Impact immédiat : Des outils concrets à appliquer dès le lendemain.

FORMULE PREMIUM – Demi-journée (3 modules)

Idéal pour : journées QVT, prévention santé, ateliers d'équipes.

Un séminaire qui allie profondeur et plaisir, pour des équipes soudées et performantes."

Bénéfices :

- Équilibre théorie/pratique : Alternance de modules experts et d'ateliers ludiques.
- Cohésion renforcée : Activités collaboratives pour briser les silos.

FORMULE EXCELLIUM – Journée complète (5 modules)

Idéal pour : transformation globale des équipes, événement corporate.

Une journée immersive pour transformer durablement vos équipes."

Bénéfices :

- Projets concrets : Hackathon léger pour prototyper des solutions QVT.
- Mesure d'impact : Évaluation pré/post-formation pour quantifier les progrès.

OFFRES PRÉ-CONÇUES

FORFAIT PREMIUM

1. FORFAIT "ÉQUILIBRE & PERFORMANCE"

Public cible : Managers, équipes en quête d'efficacité et de bien-être.
Objectif : Optimiser l'énergie, la productivité et l'équilibre au travail.

Modules :

Énergie et productivité
Gestion du stress et tensions
Équilibre vie pro/vie perso

Atelier ludique* :

Atelier "Boostez votre énergie en 30 min"

2. FORFAIT "SANTÉ & PRÉVENTION"

Public cible : Entreprises soucieuses de la QVT et de la prévention des risques.
Objectif : Réduire les TMS, les addictions et améliorer la récupération.

Modules :

Mouvement et prévention des TMS
Sommeil et récupération
Prévention des addictions

Atelier ludique* :

Atelier "Renforcement et étirements
en équipe"

3. FORFAIT "LEADERSHIP & COHÉSION"

Public cible : Dirigeants, équipes managériales.
Objectif : Développer un leadership durable et renforcer la cohésion d'équipe.

Modules :

Leadership durable
Équilibre digital
Travail et bien-être : stop au mal de dos

Atelier ludique* :

Jeu de rôle "Manager en situation complexe"

**Les ateliers ludiques sont en complément de l'offre Premium. Néanmoins, ils peuvent remplacer l'un des 3 modules existants.*

OFFRES PRÉ-CONÇUES

FORFAIT EXCELLIUM

1. FORFAIT "TRANSFORMATION HOLISTIQUE"

Public cible : Entreprises en pleine mutation ou en quête de performance globale. Objectif : Transformer les équipes sur les plans physique, mental et organisationnel.

Modules :

Gestion du stress et tensions
Nutrition et performance
Énergie et productivité
Leadership durable
Sommeil et récupération

Ateliers ludiques* :

Hackathon léger "Optimisez votre journée type"
Simulation "Prise de décision sous pression"

2. FORFAIT "BIEN-ÊTRE & INNOVATION"

Public cible : Start-ups, entreprises innovantes, équipes créatives. Objectif : Allier bien-être, innovation et performance collective.

Modules :

Équilibre digital
Prévention des addictions
Mouvement et prévention des TMS
Équilibre vie pro/vie perso
Travail et bien-être : stop au mal de dos

Ateliers ludiques* :

Atelier "Renforcement et étirements en équipe"
Hackathon "Projetez votre équilibre idéal"

3. FORFAIT "LEADERSHIP & COHÉSION"

Public cible : Dirigeants, équipes managériales. Objectif : Développer un leadership durable et renforcer la cohésion d'équipe.

Modules :

Gestion du stress et tensions
Sommeil et récupération
Nutrition et performance
Leadership durable
Énergie et productivité

Ateliers ludiques* :

Atelier "Feedback constructif"
Atelier "Optimisez votre récupération"

**Les ateliers ludiques sont en complément de l'offre Excellium. Néanmoins, ils peuvent remplacer l'un des 3 modules existants.*

UN LMT MOOVE'S DAY COMMENT CA SE PASSE ?

PHASE 1 : AVANT L'ÉVÉNEMENT (J-5 MOIS À J-1)

- ✓ UN AUDIT AU PRÉALABLE EST FAIT LORS DE NOS RENDEZ VOUS AFIN DE COMPRENDRE VOS BESOINS ET VOS ATTENTES.
- ✓ UNE ADAPTATION DES CONTENUS AUX MÉTIERS CONCERNÉS.

PHASE 2 : PENDANT L'ÉVÉNEMENT (J)

- ✓ ANIMATION, ÉVALUATION EN TEMPS RÉEL.

PHASE 3 : APRÈS L'ÉVÉNEMENT (J+1 À J+3 MOIS)

- ✓ BILAN, AMÉLIORATION CONTINUE.



NOS INTERVENANTS :

Nos LMT Experts sont :

- Kinésithérapeutes
- Orthoptistes
- Nutritionnistes
- Coachs sport-santé certifiés
- Sophrologues
- Entraîneurs sportifs de haut niveau
- Préparateurs mentaux
- Psychologue



✓ **DIPLÔMÉS**
✓ **EXPÉRIMENTÉS**
✓ **CERTIFIÉS ET FORMÉS À LA**
PÉDAGOGIE LMT ACADEMIE

NOS INTERVENANTS :



ROMAIN MURRY BRELIER
KINÉSITHÉRAPEUTE



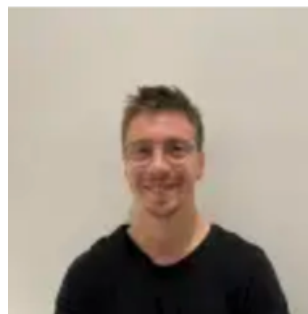
THOMAS CRASSON
KINÉSITHÉRAPEUTE



JÉRÉMY ESCRIVA
KINÉSITHÉRAPEUTE



ANTOINE GRAS
KINÉSITHÉRAPEUTE



ALEXIS BALLARD
KINÉSITHÉRAPEUTE



KÉVIN VAUTIER
KINÉSITHÉRAPEUTE

Une génération de kinésithérapeutes innovants, pour qui le mouvement est bien plus qu'un outil thérapeutique : une philosophie. Formés aux dernières avancées scientifiques et aux méthodes actives, ils transforment la rééducation en une expérience engageante, où le patient devient acteur de sa santé. Leur approche, à la fois technique et ludique, allie performance, prévention et bien-être, pour un corps en mouvement et en pleine conscience.

“Dans les LMT Moove's Day, nous vous accompagnons pour bouger mieux, comprendre votre corps et intégrer des gestes simples et efficaces au quotidien parce que le mouvement, c'est la vie !”

NOS INTERVENANTS :



JOHAN PEREIRA

ÉTIOPATHE &
PRÉPARATEUR
PHYSIQUE



JEAN ETIENNE BOILOT

PRÉPARATEUR
PHYSIQUE & MENTAL



PETER JORIS BOYER

PRÉPARATEUR
PHYSIQUE &
SPÉCIALISTE EN
ERGONOMIE

Une génération de préparateurs physiques d'exception, spécialisés dans l'accompagnement des athlètes de haut niveau. Pour eux, la performance ne se résume pas à la force ou à l'endurance : c'est une alchimie entre science du mouvement, récupération intelligente et mental d'élite. Experts en biomécanique, en planification stratégique et en innovations technologiques, ils transforment chaque séance en un levier de progrès, où la précision rencontre la passion du dépassement. Leur mission ? Révéler le potentiel maximal de chaque athlète, sans compromis."

"Dans les LMT Moove's Day, nous partageons les secrets de la préparation physique des champions : des méthodes éprouvées pour optimiser vos performances, prévenir les blessures et cultiver un mental de gagnant parce que l'excellence se travaille au quotidien !"

NOS INTERVENANTS :



ANGE BOKEA

**PRÉPARATEUR MENTAL ET EN
PSYCHOLOGIE**



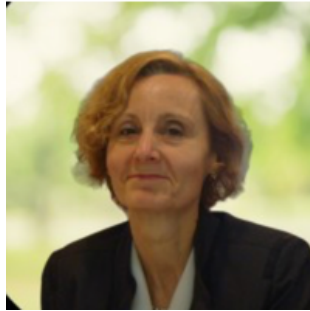
ANAÏS CASTRO ORTEGA

PSYCHOLOGUE

Une génération de psychologues et préparateurs mentaux qui révolutionnent l'approche de la performance et du bien-être. Spécialisés dans l'accompagnement des individus et des équipes, ils allient neurosciences, psychologie cognitive et outils concrets pour renforcer la résilience, la concentration et l'équilibre émotionnel. Leur force ? Transformer les défis mentaux en leviers de croissance, que ce soit pour des athlètes de haut niveau, des managers ou des équipes en quête de cohésion. Leur mission : libérer le potentiel humain, là où tout se joue dans l'esprit.

"Dans les LMT Moove's Day, nous vous donnons les clés pour maîtriser votre mental : gestion du stress, renforcement de la confiance et optimisation de votre énergie. Parce qu'une performance durable commence toujours par un esprit préparé et serein !"

NOS INTERVENANTS :



ANNE MURRY BRELIER

NUTRITIONNISTE D.E

Une nutritionniste engagée, qui voit l'alimentation comme un pilier essentiel de la performance et du bien-être. Son approche ? Personnalisée, scientifique et pragmatique. Elle allie équilibre nutritionnel, plaisir alimentaire et stratégies adaptées à chaque profil qu'il s'agisse d'athlètes, de sédentaires ou d'équipes en quête d'énergie. Son objectif : transformer chaque repas en une opportunité de santé et de vitalité, sans privation ni dogmatisme.



MARIE COUINEAU

ORTHOPTISTE

Une orthoptiste moderne, experte en santé visuelle et en rééducation fonctionnelle. Son rôle ne se limite pas à corriger les troubles : elle optimise la vision pour le quotidien, le travail ou la performance. Grâce à des méthodes innovantes et des exercices ciblés, elle aide à prévenir la fatigue oculaire, améliorer la coordination visuo-motrice et renforcer le confort visuel. Parce que bien voir, c'est aussi mieux vivre et mieux performer.

MODALITÉS ORGANISATIONNELLES

Durée :

- Chaque module dure 45 minutes

Format :

- Présentiel en entreprise
- Groupe de 25 personnes maximum
- Sessions adaptées au niveau et aux contraintes de l'entreprise

Matériel :

- Aucun matériel obligatoire
- Tenue professionnelle classique
- Salle de réunion suffisante



ÉVALUATION

Avant la formation

- Questionnaire analyse des besoins

Pendant

- Échanges, interactions, mise en pratique

Après

- Questionnaire de satisfaction
- Indicateurs mesurés : engagement, compréhension, ressenti énergie
- Possibilité de rapport synthétique pour l'entreprise

ACCESSIBILITÉ

LMT Académie s'engage pour l'inclusion.

Nous pouvons adapter :

- rythme
- durée
- supports
- posture et exercices

Référent handicap :

Guillaume HAYE
contact@lmtacademie.fr

BOUGEZ. RESPIREZ. PERFORMEZ.





LMT ACADEMIE

LEARNING TO MOVE & TRAINING



 www.lmt-academie.com

 contact@lmt-academie.com

 3 Rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau