



**LMT  
ACADÉMIE**

# LMT MOOVE'S DAY

---



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

LMT Moove's Day : un événement unique pensé pour les entreprises.

**[www.lmt-academie.com](http://www.lmt-academie.com)**



# 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

A photograph showing a group of people in a gym or studio setting. Three men in black t-shirts are standing in the background, one holding a clipboard. Several women are sitting on blue mats on the floor, some looking towards the men. A woman in a grey top and dark pants is standing and talking to the group. The room has white walls, a whiteboard, and some exercise equipment.

**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

**FORMULE STANDARD – 1 module (45 min)**  
Idéal pour : séminaires, ateliers ponctuels, sensibilisation rapide.

➔ 1 module au choix.  
À partir de 1438,80 €



**FORMULE PREMIUM – Demi-journée (3 modules)** Idéal pour : journées QVT, prévention santé, ateliers d'équipes.

➔ 3 modules complémentaires permettant un impact plus durable.  
À partir de 4098,00 €.

**FORMULE EXCELLIUM – Journée complète (5 modules)**

Idéal pour : transformation globale des équipes, événement corporate.

➔ 5 modules + atelier de cohésion.  
À partir de 6474,00 €.



# NOS INTERVENANTS :

Nos LMT Experts sont :

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



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



# MODALITÉS ORGANISATIONNELLES

## Durée :

- Chaque module dure 45 minutes

## Format :

- Présentiel en entreprise
- Groupe de 5 à 25 personnes
- Sessions adaptées au niveau et aux contraintes de l'entreprise

## Matériel :

- Aucun matériel obligatoire
- Tenue professionnelle classique OK
- 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 :

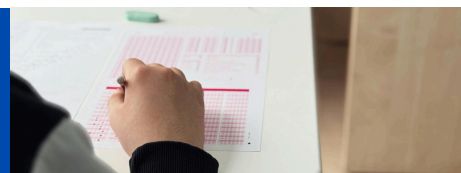
- rythme
- durée
- supports
- posture et exercices

**Référent handicap :**

Guillaume HAYE

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

**BOUGEZ. RESPIREZ. PERFORMEZ.**







# LMT ACADEMIE

LEARNING TO MOVE & TRAINING



 [www.lmt-academie.com](http://www.lmt-academie.com)

 [lmt.academie@gmail.com](mailto:lmt.academie@gmail.com)

 3 Rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau