



ALFRED

PERFORMANCE

**LE PARCOURS SANTÉ 360°
À LA PORTÉE DE TOUS !**

SOMMAIRE

ALFRED PERFORMANCE	3
NOTRE CONCEPT	4
NOTRE VISION	5
LES ENJEUX	6
LES OBJECTIFS	7
NOTRE MISSION	9
NOS OFFRES	10
ÉVALUATION NPM	11
ENCAPSULAGE, PARCOURS 360°	13
SAMEDI RELAX	18
NOTRE ÉQUIPE D'EXPERTS	19

LA MAISON D'ALFRED - ALFRED PERFORMANCE



La **Maison d'Alfred** participe aujourd'hui à l'émergence de projets **porteurs de sens** et de **nouveaux usages culturels**.

Dans la continuité de sa mission d'être un **phare du développement humain** au niveau régional avec une résonance de dimension universelle, La Maison d'Alfred lance **ALFRED PERFORMANCE** afin de promouvoir l'**activité physique, mentale** et **nutritive**.



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

LE CONCEPT

ALFRED PERFORMANCE propose un **savoir-faire maison d'une équipe professionnelle** à travers différents packs de performance personnalisés dédiés à la **prévention**, au **suivi** et à l'**accompagnement** de votre programme d'activités physiques, mentales et nutritionnelles.

Cette démarche de la **performance individuelle 360°**, mise à disposition est directement corrélée à la santé et au bien-être. Elle va également permettre de **favoriser la cohésion**, de **lutter contre la sédentarité** et d'**optimiser votre engagement**.



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

LA VISION



- **Nous sommes tous des athlètes confirmés** et notre vision est de **rendre accessible les outils et techniques** du monde du sport de haut niveau. “Vous allez bénéficier des recettes des athlètes champion du monde”
- L’avenir à court terme de la santé publique implique des changements radicaux et urgents en faveur de **la prévention** et de **l’adoption d’habitudes de vie plus saines.**
- **La médecine de demain** devrait minimiser les risques, favoriser l’activité physique et toutes les pratiques visant à maintenir le plus longtemps possible les conditions de santé optimales.



LES ENJEUX

- Mieux répondre aux **besoins spécifiques** des personnes, des sportifs, des équipes afin de les **accompagner** au mieux dans leurs projets de performance **physique, mentale** et **nutritionnelle**
- Construire une **offre Santé-Sport-Performance** qui propose un accompagnement professionnel et personnalisé.
- **Offrir un espace dédié** dans la métropole permettant une accessibilité aux professionnels de bien être pouvant répondre aux problématiques liées au sport et aux pathologies nécessitant la reprise d'une activité sportive.



LES OBJECTIFS



LA MAISON A POUR OBJECTIFS :

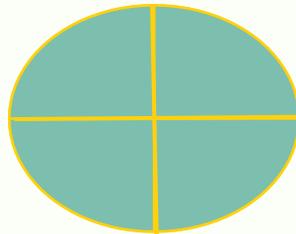
- **D'être un lieu d'accueil unique, un parcours sport santé innovant, un suivi et les meilleurs intervenants** en matière de Préparation physique, mentale et nutritionnelle pour votre **performance individuelle**.
- **De proposer un accompagnement des personnes et des collectifs** pour intégrer dans leurs organisations le principe d'activité sportive participant au bien-être et au maintien plus durable d'un bon état de santé.



LES OBJECTIFS

S'inspirer de la pédagogie du sport pour adopter de nouvelles habitudes et performer

Développer les savoir être pour aligner tête, corps et énergies de chacun



Apprendre à mieux gérer ses émotions pour être efficace dans l'action

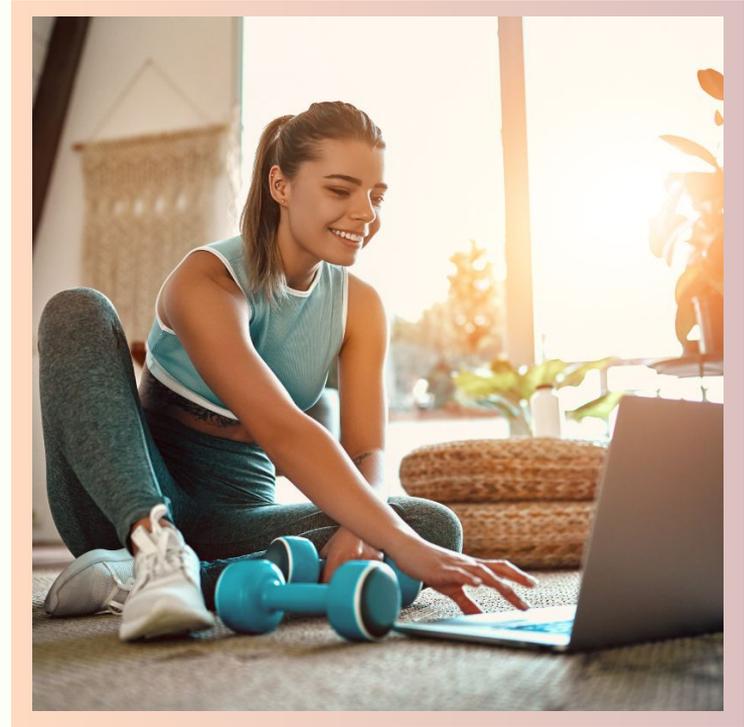
Révéler les talents individuels et la force du collectif pour aller plus loin ensemble



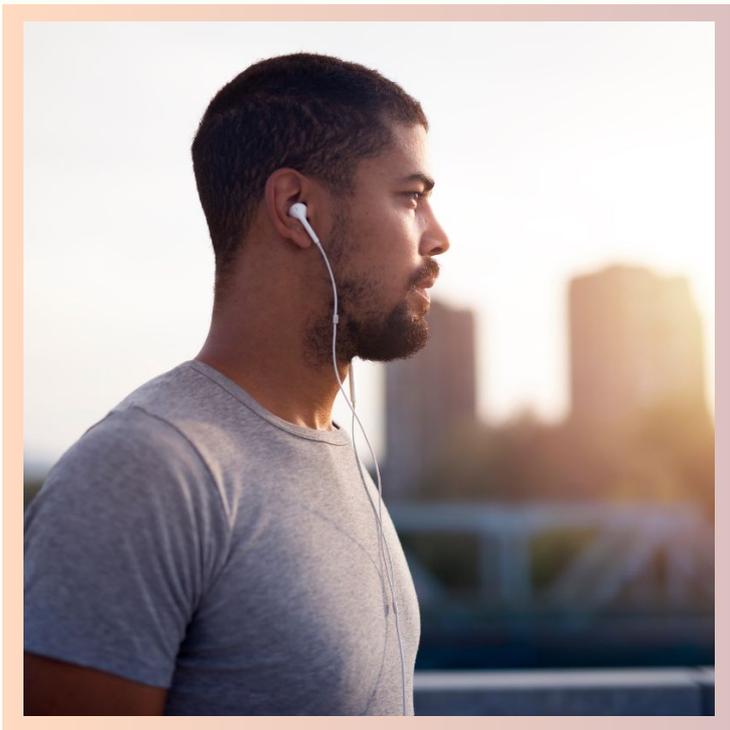
LA MISSION

ALFRED PERFORMANCE A POUR MISSION :

- De proposer des **offres Santé - Sport - Performance**, par un accompagnement professionnel et personnalisé pour **les individus et les collectifs**.
- De préparer ces derniers à atteindre la Performance en les encapsulant **comme des sportifs de haut niveau**.
- Une **optimisation de la performance** dans les **3 dimensions** physique, mentale, nutritionnelle.



NOS OFFRES



ALFRED PERFORMANCE propose différentes offres selon vos besoins et objectifs au sein de La Maison d'Alfred :

- Évaluation NPM (360°)
- L'encapsulage, le parcours 360°
- Temps de pause lors de vos séminaires
- Samedi Relax



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

ÉVALUATION NPM (360°)

UNE SEANCE
DE PREPARATION PHYSIQUE

+

UNE SEANCE
DE PREPARATION MENTALE

+

UNE SEANCE
DE NUTRITION

L'évaluation NPM (Nutrition, Physique, Mental) - aussi appelé "Check-up 360 °" - est un bilan visant à **dépister, prévenir l'apparition des blessures physiques**, ainsi qu'à **détecter les freins émotionnels**. Il permet de **comprendre comment agir** sur les interactions entre les dimensions physique, mentale et nutritionnelle.

À présent ouvert à tous, athlètes du sport ou du monde de l'entreprise pour que chacun puisse **préserver sa santé et son bien-être**.

À l'issue de ce parcours, vous bénéficierez de **recommandations d'experts** pour votre **performance individuelle 360°**.

Au programme :

- Un rendez-vous d'une heure répartie en 3 parties de 20 minutes chacune pour **les tests de physique, de préparation mentale et nutrition**.
- Un deuxième rendez-vous vous sera donné les jours suivants, une fois que nos trois experts auront établi **votre bilan** et écrit **leurs recommandations**. Lors de ce rendez-vous, une séance complète vous sera proposée dans l'un de ces trois domaines.



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

ÉVALUATION NPM (360°)

+

UNE SÉANCE DANS CHAQUE DOMAINE DE COMPÉTENCE

Étape 1 :

Vous êtes accueilli(e) sur rendez-vous par l'un de NOS professionnels pour recueillir vos informations personnelles afin de préparer la suite et vous présenter le déroulé de votre encapsulage.

Étape 2 :

Chaque expert vous reçoit individuellement pour vous proposer une série de tests et de questionnaires. Ces conclusions et recommandations vous seront communiquées très rapidement.

Étape 3 :

À l'issue des tests individuels, l'équipe du pôle se réunit pour faire ses conclusions et recommandations globales. Ces résultats sont communiqués au médecin du sport qui vous reçoit ensuite en consultation.



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

PARCOURS D'ENCAPSULAGE

PRENEZ SOIN DE VOUS
COMME UN CHAMPION

LE PARCOURS D'ENCAPSULAGE, C'EST QUOI ?

Prestations 100% spécifiques et personnalisées

Toutes nos prestations sont **accessibles à tous**.

Via ce parcours, aussi appelé **“Parcours 360°”**, nous encapsulons les « les individus et les équipes » **au même titre et de la même manière que nos athlètes de haut niveau**.

Nous définissons avec la personne son projet sportif, qu'il s'agisse de **remise en forme**, d'**augmentation de la performance**, ou de **préparation d'une épreuve**.

L'accent est mis systématiquement sur l'**adaptation** au niveau de départ, sur l'**autonomie**, le **santé**, le **bien-être** et le **bienveillance**, ... Chacun son podium !
Selon ce qui a été décidé **entre nos 3 experts et vous-même** à la suite du check-up 360°, vous serez invité à répondre à vos objectifs sur **des parcours personnalisés plus ou moins longs** :

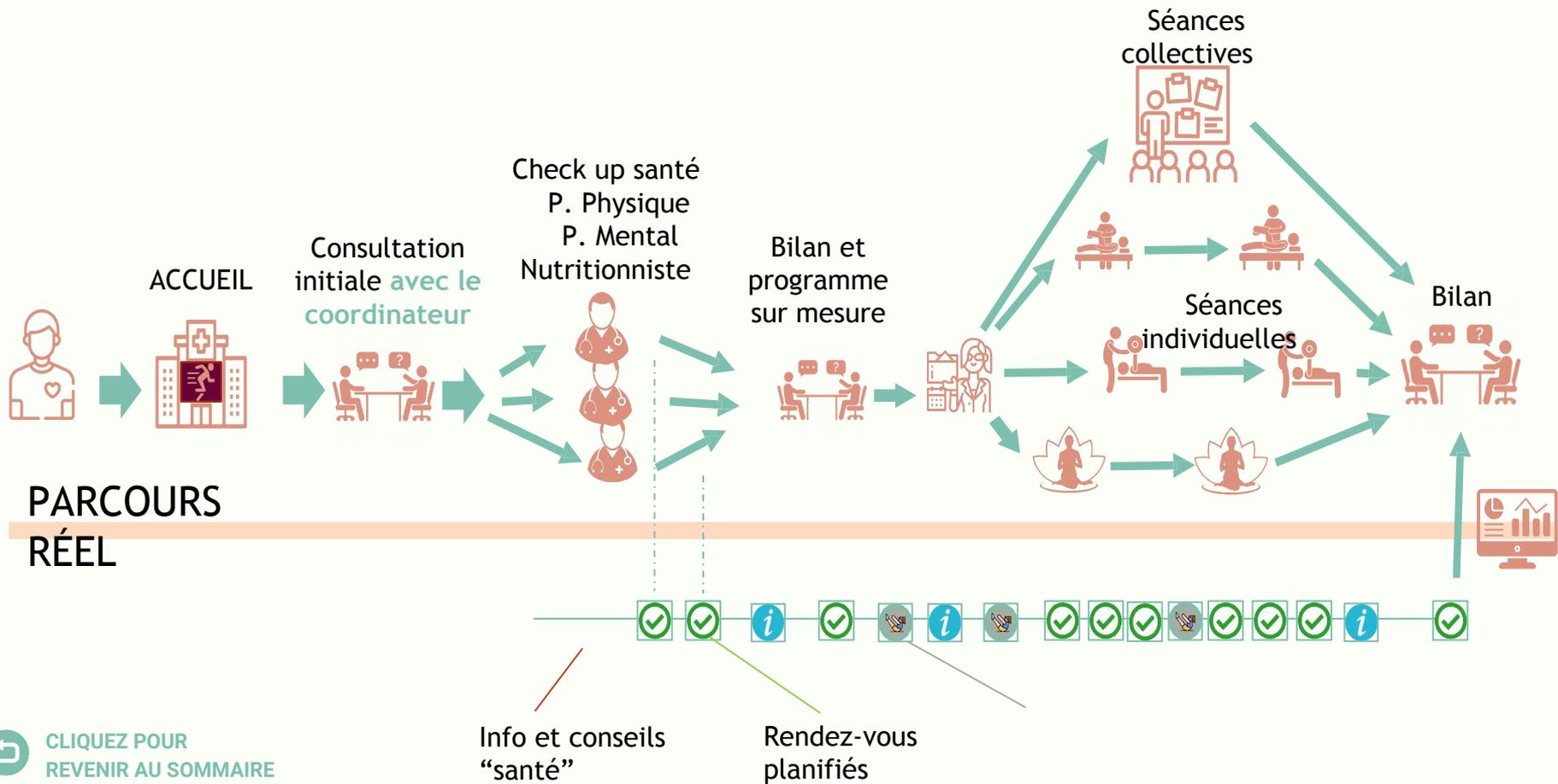
- **Offre “Autonomie”** (Jusqu'à 4h)
- **Offre “Alignement”** (Jusqu'à 30h)
 - ◆ Parcours 3, 6, 9 mois
- **Offre “Performance”** (Jusqu'à 90h)
 - ◆ Parcours 3, 6, 9 mois
- Possibilité d'un **parcours sur mesure** dans certaines conditions*

**Si les conditions sont remplies, il vous sera proposé un parcours sur devis.*



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

ENCAPSULAGE, LE PARCOURS 360°



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



PARCOURS AUTONOMIE

Après votre check-up et rendez-vous avec nos 3 experts, il a été décidé que votre objectif est atteignable **en toute autonomie** ? L'offre contient :

- **Check-up offert**
- Un **programme personnalisé** afin de rendre vos objectifs atteignables.
- **4 rendez-vous** afin d'avoir **les clefs pour suivre le programme en toute autonomie**.
- Un **bilan** de fin de parcours



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



PARCOURS SUR 3 MOIS

ALIGNEMENT

PERFORMANCE

Après votre check-up et rendez-vous avec nos 3 experts, il a été décidé que votre objectif est atteignable **en 3 mois** ? L'offre contient :

- **Check-up offert**
- Un **programme personnalisé** afin de rendre vos objectifs atteignables
- Un **suivi continu**
- Des **échanges e-learning** via l'application Whatsapp
- Un **bilan complet** de fin de parcours
- **Offre Alignement**
 - ◆ 10 heures de rendez-vous à répartir sur les 3 mois
- **Offre Performance**
 - ◆ 30 heures de rendez-vous à répartir sur les 3 mois, soit 10 heures par mois avec de nos experts
- **12 pesées** maximum à répartir lors des différents rendez-vous



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



PARCOURS SUR 6 MOIS

ALIGNEMENT

PERFORMANCE

Après votre check-up et rendez-vous avec nos 3 experts, il a été décidé que votre objectif est atteignable **en 6 mois** ? L'offre contient :

- **Check-up offert**
- Un **programme personnalisé** afin de rendre vos objectifs atteignables
- Un **suivi continu**
- Des **échanges e-learning** via l'application Whatsapp
- Un **bilan complet** de fin de parcours
- **Offre Alignement**
 - ◆ 20 heures de rendez-vous à répartir sur les 6 mois
- **Offre Performance**
 - ◆ 60 heures de rendez-vous à répartir sur les 6 mois, soit 10 heures par mois avec de nos experts
- **24 pesées** maximum à répartir lors des différents rendez-vous



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



PARCOURS SUR 9 MOIS

ALIGNEMENT

PERFORMANCE

Après votre check-up et rendez-vous avec nos 3 experts, il a été décidé que votre objectif est atteignable **en 9 mois** ? L'offre contient :

- **Check-up offert**
- Un **programme personnalisé** afin de rendre vos objectifs atteignables
- Un **suivi continu**
- Des **échanges e-learning** via l'application Whatsapp
- Un **bilan complet** de fin de parcours
- **Offre Alignement**
 - ◆ 30 heures de rendez-vous à répartir sur les 9 mois
- **Offre Performance**
 - ◆ 90 heures de rendez-vous à répartir sur les 9 mois, soit 10 heures par mois avec de nos experts
- **36 pesées** maximum à répartir lors des différents rendez-vous



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE

SAMEDI RELAX

(5 PERSONNES MAX. PAR CRÉNEAU)

Les *samedis relax*, c'est quoi ?

Tous les samedis **ALFRED PERFORMANCE** vous propose **deux créneaux différents** :

- 8h30 - 10h30
- 10h45 - 12h45

Au programme pour ce moment détente :

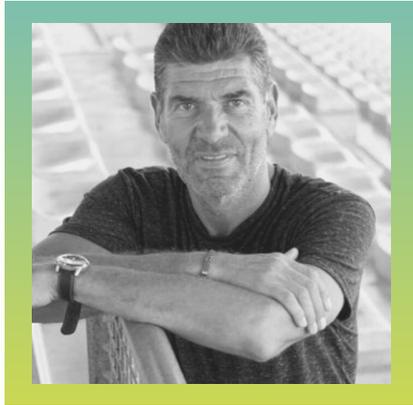
- **Stretching**
 - Améliorer l'amplitude des mouvements, augmenter votre puissance, réduire les courbatures.
- **Relaxation / cohérence cardiaque**
 - Apaisement et calme, diminution de la tension artérielle et du pouls
- **Sauna / massage**
 - Bien-être et détente
- **Collation "healthy"**

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS



SYLVAIN

Expert en psychologie de la performance, préparateur mental certifié de sportifs de haut niveau et de dirigeants



ALAIN

Entraîneur expert au service de la performance sportive. Préparateur physique de sportifs de haut niveau et consultant en entreprise



BAPTISTE

Diététicien-Nutritionniste, expert en nutrition des sportifs. Travaillant depuis de nombreuses années avec des sportifs de haut-niveau



CLIQUEZ POUR
REVENIR AU SOMMAIRE



**ÊTES-VOUS PRÊ.T.E.S À VOUS PRÉPARER
COMME UN CHAMPION OLYMPIQUE ?**

alfred-performance@lamai sondalfred.fr



23 Boulevard du Général Leclerc, 59100
ROUBAIX

