

# Le F<sup>o</sup>ting.

L'experience running corporate

# Le sport en entreprise : véritable enjeu sociétal

Le **manque d'activité physique** et l'excès de temps passé assis exposent aujourd'hui **95% des français** à un **risque majeur de détérioration de leur santé** 😔

👉 La **lutte contre la sédentarité se joue en grande partie dans le milieu professionnel**, où nous passons l'essentiel de notre temps.

**Seulement 13% des dirigeants** déclarent avoir mis en place des aménagements ou solutions pour leurs salariés.

Pourtant, ses bienfaits sont connus et démontrés :

- 🌿 amélioration de la qualité de vie au travail et du bien-être des salariés
- ↗ de la productivité de l'entreprise (+8%)
- ➡ de l'absentéisme (-25%)
- 💰 économies pour le salarié et pour la société sur les dépenses de santé



# Le running : une discipline en plein essor

Avec **13 millions de coureurs** en France, la course à pieds est **LE SPORT** le plus pratiqué dans notre pays.



- 👉 Le running séduit par sa facilité d'accès et sa flexibilité. Que vous soyez au bureau, en télétravail, ou en week-end, il vous suffit d'une paire de basket pour pouvoir pratiquer !
- ➡ Une tendance qui se traduit par une **croissance de + de 20% des pratiquants** depuis 2014.

# Notre ambition



Faire entrer **la course à pied** dans le monde professionnel pour favoriser  
**le bien-être** et catalyser **la performance collective**.

# Qui sommes-nous ?

Deux anciens athlètes de haut-niveau, dont les chemins se sont croisés pour la première fois **sur une piste d'athlétisme**. Nous partageons, au delà de notre vision, la même passion pour le sport et la course à pied.

---



**Antoine Tessier** - Ancien sauteur en hauteur, Antoine est titulaire d'une licence en Entrainement sportif et Optimisation de la Performance, et diplômé de l'EM Lyon Business School (Programme Grande École). Cette double casquette lui permet d'apporter son expertise technique sur le terrain, tout en gardant le recul nécessaire au développement stratégique de l'entreprise.

Son objectif ➡ (re)concilier sport et monde professionnel, permettant ainsi à chacun d'adopter un mode de vie plus actif.

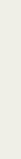


**Pierrick Loir** - De la piste d'athlétisme (triple champion de France de 800m) à la kinésithérapie, Pierrick a toujours poursuivi l'excellence.

À travers son métier, il a côtoyé un trop grand nombre de patients blessés parce qu'ils manquaient d'accompagnement dans leur pratique. Il a donc souhaité agir en amont, pour prévenir plutôt que guérir. En combinant ses compétences d'athlète et de kinésithérapeute, il souhaite faire bouger les gens avant qu'ils ne se blessent.

*« Je crois profondément que se maintenir en mouvement est la clé d'une vie plus saine, plus épanouie, et que chacun mérite d'en faire l'expérience. »*

# Notre méthode



## Un encadrement de haut-niveau

Même si la course à pied est une discipline populaire et facile d'accès, il est important d'être bien encadré. Par où commencer ? Comment évaluer son niveau ? Quels objectifs se fixer ? Quels fondamentaux respecter pour ne pas se blesser ? Nos coachs vous apportent ces réponses et vous donnent les clés pour devenir acteur de votre pratique.



## Une approche innovante

Pour s'inscrire dans une pratique sportive durable, nous sommes persuadés que la **motivation** est la clé. Nous avons construit nos programmes autour de deux piliers : la **poursuite d'un objectif** et le **collectif**.

Se fixer un objectif est le meilleur moyen de rester engagé dans son entraînement, et quoi de mieux que la force du collectif pour l'atteindre ?



## Des outils adaptés

Le Footing, c'est bien plus que du coaching sportif. Nous faisons du sport un outil de cohésion et de performance pour votre communauté : **vous courez, on s'occupe du reste !**

*Tests du niveau initial - Programmes d'entraînement - Animation de la communauté - Identification des courses - Contenus pédagogiques additionnels (capsules vidéos, fiches thématiques, Master Class, ...)*

# Nos produits

## Les Social Run

**Séances collectives encadrées**  
#Networking

Le format idéal pour **partager un moment sportif et convivial** en dehors du cadre de travail.



### Au programme :

🏃 Un run encadré par nos coachs experts, suivi d'un temps convivial, pour profiter de la dopamine post séance et networker !

## La Prépa

**Préparation d'une course officielle**  
#Objectif #Collectif

Embarquez vos équipes dans **une aventure sportive et collective** inédite avec une **préparation sur-mesure** pour une course officielle (6 à 12 semaines).



### Ils courent, on s'occupe du reste :

- 🎯 Le diagnostic
- 📅 Les plans d'entraînement personnalisé
- 🏆 Les séances encadrées à proximité du lieu de travail
- 💡 L'animation de la communauté

## Le Club

**Le running club en marque blanche**  
#HabitudesSportives

Un accompagnement **flexible** et **adapté aux besoins des collaborateurs**. Tous les avantages du club sportif, sans ses contraintes.

### Comment ça marche ?

- 🏃 Des séances encadrées récurrentes
- 📅 Des programmes génériques
- ✉ Une communauté à disposition pour échanger
- ✅ Abonnement mensuel, sans engagement

Parcours client type

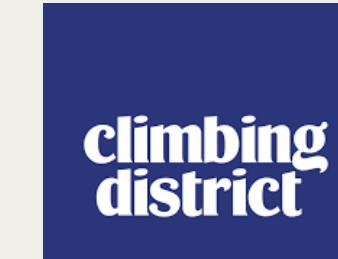
## Partenaires

**10KM  
PARIS17**



 **Gymlib**

**FINISHERS**

 **climbing  
district**

 **yoburo**

En discussion

  
**A.S.O.**  
Amaury Sport Organisation

## Clients



**C O D A**  
ARCHITECTES

**smartbox**

  
**FRANCE  
INVEST**  
Association des Investisseurs  
pour la Croissance

  
**em  
lyon  
business  
school**



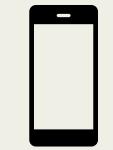


# Sportivement !

Antoine



[antoine@lefooting.com](mailto:antoine@lefooting.com)



07.82.04.56.38

Pierrick



[pierrick@lefooting.com](mailto:pierrick@lefooting.com)



06.35.27.14.02

[www.lefooting.com](http://www.lefooting.com)