

# Cohésion d'équipe par l'activité physique

---

## Public

Tous professionnels.

---

## Prérequis

Aucun.

---

## Objectifs opérationnels

Consolider / Créer les liens relationnels.  
Ancrer une culture de coopération et d'ouverture.  
Développer une écoute active.  
Mieux se connaître et se reconnaître au sein de l'équipe.  
Développer la force mentale.

---

## Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

### Accueil – Stimuler l'esprit d'équipe des collaborateurs

- Mise en place des différentes équipes : trouver un nom, un cri de ralliement et des règles de fonctionnement.
- Notions de Groupe / Equipe – Leadership.

### Communiquer et définir des stratégies d'équipes

- Au travers de sports collectifs dit « nouveaux », travailler sur le jeu d'équipe, la communication entre les membres.

### Communication positive, confiance en soi

- Au travers d'un rallye urbain et/ ou Course d'orientation, être en mesure de se porter volontaire, travailler en équipe pour se reposer, porter, répondre aux énigmes, ou faire les challenges.

### Se dépasser pour soi et pour l'équipe : performer par l'esprit de groupe

- Au travers d'épreuves collectives et individuelles consolider les liens relationnels et la coordination d'équipe : parcours du combattant, accrobranches, escalades.

---

## Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.

Apports théoriques et pratiques sur les activités physiques.

Immersion dans un milieu physique et/ou ludique hors contexte professionnel.

Travail en équipe ou binôme.

---

## Modalités et délai d'accès

**Modalités et délai d'accès à la formation** : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

**Délai de mise en place de la formation** : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

---

## Organisation

**Durée** : 1 jour (7 heures).

## Uniquement pour votre structure en collectif

**Dates et coût** : nous contacter.

## Animation

Formateur en éducation sportive, titulaire d'une licence professionnelle STAPS « Médiation et lien social par le sport ».

## Nombre de participants

De 6 à 12.

## Modalités d'évaluation

Evaluation de l'atteinte des objectifs en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

---

## Contact

**Pôle Formation Continue, Conseil et VAE**

02 47 62 33 36

[formation.continue@its-tours.com](mailto:formation.continue@its-tours.com)

**Institut du Travail Social Tours**

17 rue Groison - 37100 Tours

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 02/11/22