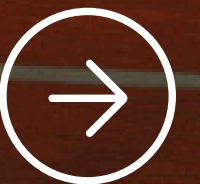


Proposé par  
COACHING BY MARIE

# COACHING SPORTIF EN ENTREPRISE

Santé, Cohésion et  
performance







# QU'EST-CE QUE JE PROPOSE ?

---

## Renforcement / Circuit Training / Course à pied

« un programme de renforcement collectif, course à pied ou un mixte, adapté à vos équipes, visant à améliorer la **santé**, la **cohésion** et la **performance au travail**. Mon ambition est de vous offrir un **service simple, efficace et bénéfique**, directement intégré dans votre entreprise. »





# QUI SUIS-JE ?

---

Je m'appelle Marie Pugin, j'ai 27 ans, diplômée d'un Bachelor en Sciences du Sport et de la Motricité et au terme de mon Master en Management du Sport.

Ancienne gymnaste, je suis passionnée par le sport — course à pied, randonnée, kitesurf, ski, VTT — ainsi que par tout ce qui touche à la santé et la nutrition.

Mon parcours a débuté au Sport Universitaire, où j'ai animé différents cours (Renfo, Spinning, Course) réunissant plus de 70 participants. En avril 2024, j'ai lancé mon propre groupe de Training Outdoor, toujours actif aujourd'hui deux soirs par semaine.

À côté de mon emploi d'enseignante, j'exerce du coaching collectif et individuel, et souhaite désormais mettre mon expertise au service des entreprises de la région.

**Motiver, dynamiser et inspirer !**

# MISSION & OBJECTIF

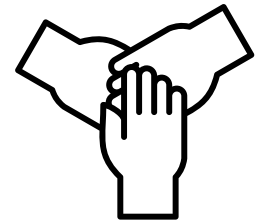
---

Ma mission est de favoriser la santé et le bien-être de vos collaborateurs, j'encourage chacun à bouger, à relâcher la pression et à retrouver de l'énergie.

Mon objectif est de créer des moments collectifs positifs où chacun progresse, se dépasse et ressort booster et le sourire aux lèvres !



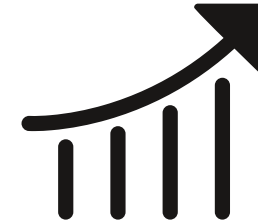
**Santé et  
vitalité**



**Cohésion  
d'équipe**



**Bien-être  
mental**



**Performance**



**Attractivité  
RH**



# MON OFFRE

---

Contenu : Des séances collectives de renforcement musculaire, de course à pied ou des séances mixtes (combinant course et exercices de renforcement)

Durée : 45 à 60 minutes

Fréquence : Hebdomadaire (pause de midi, avant / après le travail) ponctuelle (team building)

Lieu : Chez vous en entreprise ou en extérieur

Accessibilité : Exercices adaptés pour tout les niveaux

**“Investissez dans la santé de vos équipes, récoltez énergie et productivité”**



## Prestations

---

## Tarifs

**Séance renforcement / Circuit Training**

**Dès CHF 200 / cours**

**Séance course à pied\***

**Dès CHF 150 / cours**

\*D'avril à novembre

**Séance mixte (renfo + course à pied)**

**Dès CHF 180 / cours**





# MES SÉANCES DE RENFORCEMENT

---

Mon programme de renforcement collectif sous forme de circuit training consiste à enchaîner plusieurs exercices différents de manière successive et rythmées, avec ou sans pause

Entraînement : Full body (gainage, jambes, fessiers, bras, dos, ...)

Équipement : Affaires de sport

J'amène le matériel nécessaire qui varie à chaque séance (poids, corde à sauter, élastique, plot ...)





# MES SÉANCES DE COURSE À PIED

---

Des entraînements de course à pied qui ne se limitent pas simplement à “courir” !

Chaque séance est structurée et variées d'une semaine à l'autre : footing d'endurance, intervalles, séances de côte, travail technique, etc.

Mes séances dépendent aussi de vos envies !

Entrainement destinées à améliorer la condition physique et se dépenser dans une ambiance conviviale et motivante !

Équipement : Affaires de sport







# MES SÉANCES MIXTES !

---

Des entraînements combinant course et exercices de renforcement, parfaits pour se dépenser et se tonifier.

Exemple de séance :

5 exercices ciblant le bas du corps

15 minutes de course à allure footing

5 exercices axés sur les abdominaux

15 minutes de course à un rythme plus soutenu

5 exercices mixtes

5 minutes de course à allure footing

Équipement : Affaires de sport

(J'apporte le matériel nécessaire, qui varie à chaque séance.)

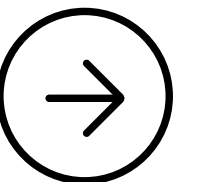


# VOUS SAVEZ CE QUI RESTE À FAIRE

---

**“Investissez dans la santé de vos équipes, récoltez énergie et productivité”**

Rencontrons-nous pour échanger sur vos besoins et voir ensemble ce que je peux apporter à votre entreprise !





# CONTACT

---

Marie Pugin

Bulle et alentours

079 683 68 38

[marie.pugin@hotmail.com](mailto:marie.pugin@hotmail.com)

Instagram [@coaching\\_by\\_marie](https://www.instagram.com/coaching_by_marie)

Site internet [coachingbymarie.ch](http://coachingbymarie.ch)

COACHING BY MARIE