NOTRE OFFRE POUR INSPIRER VOS EQUIPES



RSCONSULTANTS

FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

LAS VALEURS DU RUGBY AU SERVICE DE VOTRE ENTREPRISE

Un terrain d'entrainement.
Vous visiterez l'antre des équipes de France : le Centre National de Rugby - Bernard Lapasset à Marcoussis.

Des animations ludiques.
Vous aiderez votre équipe à remporter le match!







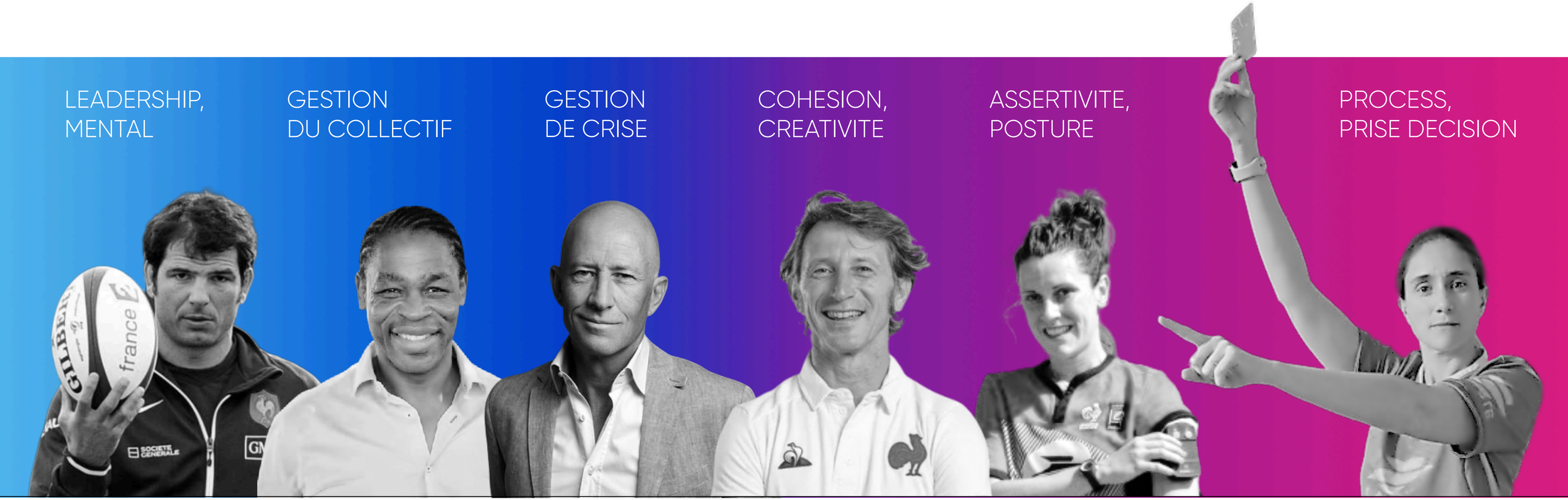


Des intervenants.
Vous rencontrerez nos mentors, personnalités inspirantes issues de l'univers du rugby.

Des exigences partagées.
Vous échangerez sur l'esprit d'équipe, la gestion de la performance, le leadership.

RSCONSULTANTS x Ligue Ile de France de RUGBY

DES MENTORS ISSUS DE L'UNIVERS DU SPORT



RSCONSULTANTS x Ligue Ile de France de RUGBY

DES FORMATS A LA CARTE

- conférence 45’ + échanges
- conférence ‘ateliers’ : une journée pour travailler un thème
- conférence suivie d’un accompagnement visio
- pastilles vidéo : extraits de la conférence pour booster vos formations

COMME AU RUGBY, TOUJOURS CREER LE DECALAGE !

Présentation d'une journée type

LE VESTIAIRE

* la causerie du coach
* mise en perspective

L'ENTRAINEMENT

* le mentor partage son expérience sur des problématiques ciblées et échange avec les participants

Repas en présence du mentor
Visite du CNR

LE MATCH

* nos consultants reprennent les acquis de la matinée et construisent avec vous vos plans d'action

Initiation aux règles du rugby
Quiz Rugby

LA 3e MI-TEMPS

* se projeter vers les plans d'actions

RSCONSULTANTS x Ligue Ile de France de RUGBY

MENTOR #1 : Marc Lièvremont

26 sélections en Equipe de France. Grand Chelem 1998 (joueur) et 2010 (coach). Vice-Champion du monde 1999 (joueur) (1999) et 2011 (entraineur)

Consultant pour Canal Plus. Conférencier



Introduction : une vision de la performance

LE MENTAL DU CHAMPION

- Développer son mental
- Organiser la performance
- Savoir s'imposer

LA GESTION DES EMOTIONS

- Maitriser la pression et le stress
- Gérer la prise de risque
- Utiliser les émotions

LA 3e MI-TEMPS

- Célébrer, analyser, rebondir

MENTOR #2 : Jérôme Daret

Entraineur Equipe de France de RUGBY à 7 - Médaille d'or JO de Paris 2024 - Manager général Equipe de France de Rugby à 7



AFFIRMER SON LEADERSHIP

- Prendre la parole
- Tracer le chemin
- L'assertivité

FEDERER DES INDIVIDUALITES

- De l'individu vers le collectif
- Le principe de la connexion
- La posture du coach

PENSER 'OUT OF THE BOX'

- Principes et inspirations
- Leviers de créativité
- Mise en pratique

MENTOR #3 : Matthieu Langlois

Ancien médecin du RAID, conférencier, auteur de ‘Medecin du RAID : vivre en état d’urgence’ (Albin Michel)



AVANT : Préparer / anticiper

- Cartographie des stresseurs
- La boite à énergie positive

PENDANT : Adapter

- Monter une cellule de crise
- La prise de décision sous stress
- Le leader face au stress (mises en situation)
- Différence entre chef et leader (exercice)

APRES : Améliorer

- Savoir construire un RETEX
- Transformer une faille en amélioration collective

LA 3e MI-TEMPS

- Célébrer, analyser, rebondir

MENTOR #4 : Clémence Fayard
MENTOR #5 : Marie Baudrillart

Arbitres fédérale depuis 2021 - Arbitres en élite 1 et fédérale 2 - Tournois internationaux de rugby à 7



LA NECESSITE DE LA REGLE

- Le moteur du jeu
- Expliquer et faire accepter

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE

- Se faire respecter
- Faire passer les messages difficiles

GERER LA PRESSION

- Maitriser ses émotions
- Prendre des décisions en situation de stress

LA 3e MI-TEMPS

- Célébrer, analyser, rebondir

UN PARTENARIAT POUR CREER DE LA VALEUR

RSCONSULTANTS

FFR
LIGUE RÉGIONALE
ÎLE DE FRANCE

A travers son Institut Régional d'Emploi et de Formation (IREF), la **Ligue Régionale Île de France (LIFR)** propose différentes formations à ses licenciés.
Aujourd'hui, elle souhaite aller plus loin en mettant son expertise sportive et les valeurs du rugby au service des entreprises, en partenariat avec RSCONSULTANTS.

Reconnue pour son expertise dans la formation et le coaching depuis 1990, **RSCONSULTANTS** est en recherche permanente de concepts vitaminés pour accompagner la montée en compétence des équipes et des managers.

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

EXPLIQUER

VALORISER

IMPLIQUER

ENCOURAGER

ACCOMPAGNER

MONTRER
LA VOIE

Julien Combes
Responsable IREF / Ligue IDF de Rugby

j.combes@idfrugby.fr
06.45.48.74.08
www.ligueidf.ffr.fr

François Quenouille
RSCONSULTANTS

francois.quenouille@rsconsultants.eu
06.09.93.21.99
www.rsconsultants.eu

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE