



LUX

*Vivez avec vos équipes
un moment d'exception*

LUX EXPÉRIENCES

Siret (POTENTIELS & PERSPECTIVES)

878 647 155 00018

Nathalie BOURSIAC & Élodie WOOCK

NB 0663477638 – EW 0689247941

bonjour@lux-experiences.com

lux-experiences.com

Nous sommes ravies de te soumettre cette proposition de service

afin de répondre aux besoins de votre équipe

***Stage de préparation d'une équipe nationale féminine de football en
vue des qualifications à la coupe du monde***



LUX
*Vivez avec vos équipes
un moment d'exception*

Objectifs

- Rassembler les joueuses d'une équipe nationale de football pour les préparer à une échéance sportive à fort enjeux (qualification à la coupe du monde)
- Optimiser la préparation physique et mentale
- Fédérer la dynamique de groupe
- Faciliter l'émergence d'une vision commune partagée.
- Offrir des temps de ressourcement, pour les joueuses et leur staff.

Demande

Une formule clés en main

Un environnement favorisant la cohésion au sein de l'équipe et avec le staff

Un volet préparation mentale

Des activités de pleines de natures

Proposition

- **Hébergement :**
 - Recherches de centres adaptés aux conditions de la sélection
 - Négociations des prix
 - Relations avec l'hébergeur pour tout problème sur place et en amont
 - Facilitation de l'intendance (Ex : Laverie)
 - Réservation Salle de réunion et vidéo
- **Restauration :**
 - Organisation des repas.
 - Repas sportifs adaptés
 - Lien avec le restaurateur pour tout demandes particulières



LUX
*Vivez avec vos équipes
un moment d'exception*

- **Transports :**
 - Recherches de transporteurs (devis, réservation)
 - Gestion des transporteurs
 - Organisation des trajets

- **Installations sportives**
 - Réservations des IS :
terrains de football, piste d'athlétisme, club house, vestiaires, salle de musculation
 - Négociation des tarifs d'utilisation
 - Gestion des IS pendant le stage

- **Matches amicaux :**
 - Recherches d'équipes de niveau adapté (masculin/féminin)
 - Recherches de créneaux et réservations des terrains
 - Gestion des transports si match à l'extérieur
 - Recherches des Arbitres
 - Collation ou repas le cas échéant

- **Coaching et préparation mentale**

Accompagnement sur mesure (Cohésion d'équipe, régulation du stress, régulation des émotions, qualité relationnelle, optimisation de la performance)

- **Autres activités :**
 - Randonnées : recherche du parcours adapté et de l'accompagnateur
 - SPA : centre de thalasso à proximité
 - Pétanque sur place
 - Yoga – bien être – relaxation
 - VTT
 - Kayak
 - Course d'Orientation....



LUX

*Vivez avec vos équipes
un moment d'exception*

Proposition de déroulé

Jour 1

- Matin : gestion des arrivées des joueuses et du staff, installation
- Réunion d'accueil (objectif et intentions du stage)
- Déjeuner collectif
- Sieste ou soins si besoin
- Séance de football suivi de stretching
- Tournoi de pétanque
- Diner
- Soins

Jour 2 :

- Réveil musculaire avant petit dej, dans la nature
- Petit dej
- Séance de football et outils de régulation du stress
- Déjeuner collectif
- Sieste ou soins si besoin
- Activité de pleine nature : Via ferrata, canoë, VTT électrique ou CO (pas trop longue)
- Déjeuner
- Soirée collective à thèmes : jeux non sportifs, renforcement de la cohésion de groupe

Jour 3 :

- Randonnée sur toute la journée
- Retour de la rando, soins et visualisation
- Avant le diner moments d'échanges sur les attentes/ qualité relationnelle

Jour 4 :

- Petit dej
- Séance football
- Déjeuner
- Sieste/ Soins
- Réunion tableau noir
- Séance football
- Jeux de cohésion
- Diner



LUX
*Vivez avec vos équipes
un moment d'exception*

Jour 5 :

- Réveil musculaire
- Petit dej
- Balade en forêt courte (marche de pleine conscience)
- Déjeuner
- Préparation mentale, préparation du match
- Match Amical
- Bains Thalasso
- Diner soirée

Jour 6 :

- Petit dej
- Réunion de clôture – Cercle d'échange

Réalisation

1. Affiner les besoins avec les organisateurs et le staff
2. Planifier les activités et finaliser la modélisation du séjour
3. Être force de proposition tout au long du processus

Notre Engagement

Nous nous engageons à coordonner votre stage et à proposer des activités sur-mesure pour être au plus près de vos besoins et de la direction/vision choisie.

Nous nous appuyons sur des partenaires de qualité expérimentés.

Nous prenons grand soin à chaque étape du processus pour offrir une expérience optimale.

Nous sommes dans une dynamique de flexibilité et d'ajustements permanents ; notre posture est exigeante tout en étant souple et créative.

Par le parcours des fondatrices LUX EXPÉRIENCES est teintée des valeurs de valeurs du sport collectif de haut niveau telles que l'engagement, la persévérance et la cohésion.

Notre rôle est d'offrir individuellement et collectivement des espaces et des temps au service de votre performance et de l'expression de tous les potentiels.