



Ilse et Olivier ont toute une série d'activités qu'ils peuvent, vu leur vaste expérience, développer sur mesure aussi bien pour des entreprises, des écoles que pour des particuliers. N'hésitez donc pas à contacter la Ilse Heylen Judo Academy:

Entreprises

- Nous établissons un plan vous permettant d'atteindre votre meilleure forme, votre pic au bon moment, tout comme dans une carrière sportive de haut niveau.
- Nous améliorons votre vision stratégique en perfectionnant avec vous votre analyse de vos 'adversaires', vos concurrents.
- Nous diminuons le taux d'absentéisme pour cause de maladie et augmentons la satisfaction de votre personnel en désignant Ilse comme fitnesscoach dans votre entreprise.

Écoles

- Organisez une activité à la fois chouette et active pour votre personnel, p.e. un workshop self-défense.
- Mettez le respect en évidence grâce à la formation judo d'Ilse. Ce sera en même temps une mesure supplémentaire contre le harcèlement à l'école.
- Durant toute sa carrière Ilse a dû faire attention à son poids. Avec l'expérience d'Ilse vous pouvez aborder le thème 'nutrition saine' et l'alimentation en général sans craintes.

Particuliers

- Gainage
- Prévention de blessures
- Revalidation après blessure en collaboration avec votre kiné
- Elaboration de programmes de force et/ou de condition physique
- Attention spéciale pour la périodisation
- Conseils nutritionnels
- Fitnesscoaching personnel
- Tout ceci tant pour le sportif amateur que pour les athlètes confirmés et professionnels

Naturellement Ilse et Olivier resteront actifs dans le judo national et international. L'encadrement de jeunes judokas talentueux sera un pilier important de la Ilse Heylen Judo Academy.



VOUS ÊTES INTERESSÉ? VOUS DÉSIREZ UNE OFFRE?
+32 495 29 19 74 | +32 478 39 00 16
ILSEHEYLENJUDOACADEMY@GMAIL.COM | WWW.ILSEHEYLEN.BE



accompagnement lors de la revalidation **workshops**
teambuilding encadrement de judokas de haut niveau
pour entreprises, écoles et particuliers
élaboration de programmes de force et de condition physique
fitnesscoaching personnel
pour sportifs amateurs et athlètes professionnels
prévention de blessures satisfaction au travail ↑ taux de maladie ↓



ILSE HEYLEN JUDO ACADEMY sprl
Vloerzegemstraat 1a, 9506 Smeerebbe-Vloerzegem
TEL +32 495 29 19 74 | +32 478 39 00 16
BTW BE 0663.566.211 | IBAN BE81 0689 3042 3724 | BIC GKCCBEBB
IlseHeylenJudoAcademy@gmail.com | www.IlseHeylen.be

TEAMBUILDING ET WORKSHOPS POUR ENTREPRISES



Toujours eu envie de tenir votre patron ou votre manager en immobilisation ou de projeter votre collègue sur un tatami? La judokate Ilse Heylen a toujours combattu en -52 kg, mais elle vous prouvera que c'est possible.

Avec une carrière de 20 ans (!!) au plus haut niveau et pas moins de 52 médailles (!!) à ce même niveau, Ilse est une 'grande dame' du judo international. Durant toutes ces années elle a également aussi connu plusieurs fois le revers de la médaille ; mais à chaque fois, elle a su se relever et revenir au plus haut niveau.

Forte d'une immense expérience, accumulée tant sur les tatamis qu'à côté, Ilse se fera un plaisir de la partager avec vous.

Concrètement:



LIEU

Ilse a débuté sa carrière de judo dans une petite salle à Wilrijk, située le long de l'autoroute A12. La nostalgie et l'authenticité qui règne dans cette salle en font le lieu parfait pour une activité de teambuilding. Ilse accueille donc les groupes de préférence dans cette salle parfaitement équipée. Bien sûr, la possibilité existe de faire dérouler l'activité à l'endroit de votre choix. Il faudra alors tenir compte du prix de location du matériel (tapis, etc...) et les frais de déplacements seront à prendre en charge.



DURÉE

Le cours d'initiation prendra environ 1,5 à 2 heures. Il en sera de même pour la conférence. Cela signifie que le combiné peut être organisé en une demie journée (matin ou après-midi au choix).

Option 1 - Le cours d'initiation

Après deux décennies au plus haut niveau, Ilse a arrêté sa carrière de sportive de haut niveau. Lors d'un cours de 1,5 à 2 heures elle sera ravie de partager ses connaissances avec un groupe de maximum 20 à 30 personnes enthousiastes. Pendant ce cours vous apprendrez quelques mouvements qui forment la base du judo et même du self-défense.

L'approche personnelle d'Ilse et sa connaissance inégalée fera en sorte que pour tout un chacun, cette initiation sera une expérience unique! Votre équipe en sortira plus soudée et plus forte!

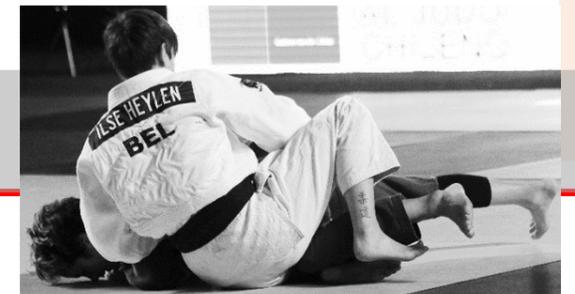
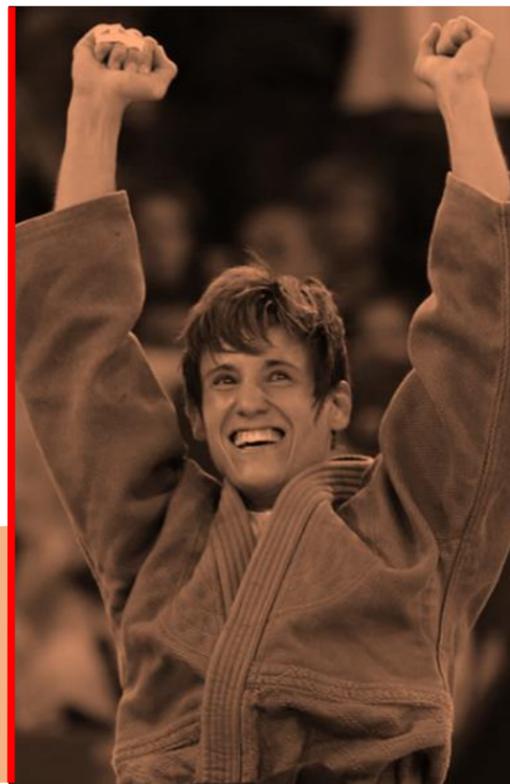
Option 2 - La conférence

Une carrière de 20 ans au plus haut niveau ne se bâtit pas sans un mental phénoménal ni sans une motivation incroyable. Arriver au plus haut niveau et surtout y rester pendant une si longue période témoigne d'une persévérance hors du commun. Hélas, il n'y a pas de voie facile vers le sommet. A maintes reprises, Ilse a connu le revers de la médaille. Que ce soit une blessure, une défaite inattendue, un changement du règlement, ...

A chaque fois Ilse a su s'adapter et revenir au plus haut niveau. Flexibilité, motivation, teamwork, persévérance, focus, gestion du stress etc. Les points communs avec le monde de l'entreprise sont là et bien là! Ilse vous le démontrera pendant sa conférence qui prendra environ 1,5 à 2 heures.

Option 3 - Le combiné

Pourquoi ne pas réunir le meilleur des deux mondes? La flexibilité a toujours été une des qualités principales d'Ilse. Elle arrive donc parfaitement à combiner le cours d'initiation et la conférence. Les deux forment d'ailleurs un tout. Vous avez bien sûr le choix de commencer soit avec le cours d'initiation soit avec la conférence.



TÉMOIGNAGE

Pour notre teambuilding annuel, nous avons prévu cette année un workshop avec Ilse Heylen. Après un échauffement intensif Ilse nous a donné, avec le judo comme base, quelques tuyaux pratiques pour le self-défense. C'était non seulement enrichissant et instructif, mais c'était aussi très chouette et amusant. Grâce à son enthousiasme Ilse a su motiver toutes les personnes présentes.

Nous sommes un groupe de collègues très hétérogène, de tous âges, hommes et femmes et l'un est bien sûr un peu plus sportif que l'autre. Grâce à son feedback personnel, Ilse a fait en sorte que chacun a pu participer à son niveau. Ce fut une expérience inoubliable pour tous.

Le lendemain, nous avons d'ailleurs ressenti des muscles dont nous ignorions l'existence.

Bram Palmaerts - administrateur délégué chez Helsen Verzekeringen