



## COMMENT AMÉLIORER LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE DE VOS COLLABORATEURS ?

*S'inspirer de l'ultra-trail,  
une école du dépassement de soi*

### INTERVENANT



Thomas Legrain

### DURÉE



½ journée  
ou 1 journée

### TARIF



1 400 € HT la demi-journée  
2 500 € HT la journée

### CONTEXTE

> Dans un monde de plus en plus complexe et instable qui nécessite adaptabilité, réactivité, créativité, résistance au stress... les managers sont amenés à faire évoluer leur manière de penser et d'agir... les ultra-trailers peuvent les y aider !

### DÉMARCHE

- > **Méthode** : analyser l'enjeu et les situations auxquels doit faire face un ultra-trailer, présenter et comprendre les moyens qu'il met en pratique pour relever des défis a priori impossibles et atteindre ses objectifs.
- > **Objectif** : amener les dirigeants et managers à s'approprier certains facteurs clés de succès de l'ultra-trailer.



### PUBLIC CONCERNÉ

- > Chefs d'entreprise
- > Cadres dirigeants
- > Managers
- > Commerciaux



### OBJECTIFS

- > Cesser d'entretenir ses appréhensions et ses blocages
- > Être conscient qu'on a en soi des ressources inestimables
- > Identifier et intégrer les conditions du succès
- > Apprendre à mieux se connaître et à être en résonance avec soi-même



### POINTS FORTS

- > Laisser de côté ses a priori afin de réfléchir différemment
- > Prendre du recul pour mieux agir
- > Consolider ses compétences en essayant de mieux se connaître
- > Avoir une meilleure emprise sur ses actions
- > Se focaliser sur son objectif
- > Apprendre à gérer son stress et à contrôler ses émotions
- > Identifier des solutions afin de débloquent des situations complexes
- > Encourager l'esprit d'équipe et la solidarité

## → L'INTERVENANT CONSULTANT



### THOMAS LEGRAIN

Fondateur de Thomas Legrain Conseil en 2007, il a travaillé en France et à l'international pour les AGF et le Crédit Suisse First Boston, avant de rejoindre le Boston Consulting Group.

En avril 2000, il a créé Coach'Invest, holding d'investissement dans les sociétés small & midcaps, qu'il dirigea jusqu'en 2007.

Diplômé de l'ESSEC, Thomas Legrain est titulaire d'un DEA de Finance de marché et Gestion bancaire à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne et d'un Diplôme d'Université Analyse des Menaces Criminelles Contemporaines à l'Université Paris 2 Panthéon-Assas. Il est membre qualifié de l'Institut des Actuaires Français.

Thomas Legrain est auditeur de la 64<sup>ème</sup> session nationale « Politique de défense » de l'IHEDN ainsi que de la 27<sup>ème</sup> session nationale « Sécurité et Justice » de l'INHESJ.

En 2003, il a créé le Club de l'Audace, club de réflexion qui compte 150 membres et qui réunit chefs d'entreprise, professionnels du conseil, hauts fonctionnaires et journalistes une fois par mois autour d'une personnalité pour débattre d'un sujet d'actualité.

Il est Président de l'Association des anciens élèves du lycée Hoche à Versailles depuis avril 2014.

Thomas Legrain est l'auteur du guide du Routard de l'Intelligence Economique.

Il est chevalier de l'ordre national du Mérite et colonel de la réserve citoyenne de l'armée de l'air.

## → L'INTERVENANT TRAILER



### MARATHONS

- > New York : 1998
- > Londres : 1999
- > Berlin : 1999
- > Paris : 2003
- > Amsterdam : 2003
- > Lausanne : 2008
- > Marrakech : 2009
- > Genève : 2013
- > Mont-Saint-Michel : 2015

### ULTRA-TRAILS

- > 80km du Mont-Blanc (80km, 6000m D+) : 2014
- > 6000D (65km, 4000m D+) : 2011, 2012, 2014, 2015, 2016
- > Ardennes Mega Trail (93km, 4800m D+) : 2017
- > Diagonale des Fous (150km, 9000m D+) : 2009
- > Ecotrail de Paris Ile-de-France (80km, 1500m D+) : 2011, 2014, 2016, 2017
- > Endurance Trail (100km, 4800m D+) : 2016
- > Grand Raid 6666 (119km, 7000m D+) : 2017
- > Grand Trail du Saint-Jacques (70km, 2500m D+) : 2012, 2013, 2014
- > Marathon des Sables (250km, 5 étapes) : 2009, 2013
- > SaintéLyon (72km, 1730m D+) : 2010, 2012, 2014, 2015, 2016
- > Trail du Sancy (60km, 3350m D+) : 2013
- > Ultra Marin (177km, 1054m D+) : 2013
- > Ultra-Trail de Côte-d'Or (105km, 3500m D+) : 2011
- > Ultra 6000D (110km, 5800m D+) : 2010
- > UTMB (170km, 10000m D+) : 2010

1001 TRAILS

Thomas Legrain a créé et anime le site  
[www.1001trails.com](http://www.1001trails.com)

## CONTACT

Thomas Legrain  
**Conseil**  
Avec de l'Audace, tout devient possible !



Thomas LEGRAIN  
Tél. : 01 46 80 73 25  
Mobile : 06 72 82 34 79



E-mail : [tlegrain@tlconseil.com](mailto:tlegrain@tlconseil.com)  
[www.thomas-legrain-conseil.com](http://www.thomas-legrain-conseil.com)