



# GUIDE DU CAPITAINE D'ÉQUIPE



## SOMMAIRE

### **Cher capitaine d'équipe,**

c'est super que toi et ton entreprise participiez au BusinessRun cette année ! Le BusinessRun c'est du **sport, du plaisir, de la fête et de l'esprit d'équipe !**

Nous voulons créer pour vous et avec vous une expérience d'équipe inoubliable, dont nous garderons tous un souvenir positif pendant longtemps.

### **Mais nous ne pouvons y parvenir qu'ENSEMBLE !**

**MERCI** de faire en sorte que tes collègues soient sur la ligne de départ d'une super soirée !

Dans les pages suivantes, tu trouveras toutes sortes de conseils et d'astuces utiles pour tes tâches de capitaine d'équipe :

## SOMMAIRE

### **1. Capitaine d'équipe : Tes tâches**

#### **2. Préparation**

- 2.1 Checkliste rapide
- 2.2 Questions internes
- 2.3 Motivation des participants
- 2.4 Entraînement
- 2.5 Arrivée & départ
- 2.6 Consigne pour sacs, vestiaires & douches

#### **3. Inscription en ligne**

- 3.1 Inscription en ligne : étape par étape
- 3.2 Remarques importantes sur l'inscription en ligne
- 3.3 Clôture des inscriptions

#### **4. Documents de départ**

- 4.1 Remise des dossards & déroulement
- 4.2 Contenu des documents de départ

#### **5. Matériel à télécharger**

#### **6. Contact**



# CAPITAINE D'ÉQUIPE

## 1. CAPITAINE D'ÉQUIPE : TES TÂCHES

### Sans toi, rien ne va plus !

Tu coordonnes tout ce qui concerne le BusinessRun dans ton entreprise : de la première annonce du BusinessRun dans ton entreprise jusqu'à l'épinglage du dossard sur vos t-shirts de course juste avant le coup de départ : **Tu sais comment se déroule le BusinessRun !**

### NOUS SOMMES LÀ POUR TOI

Nous te soutenons volontiers dans tes tâches à accomplir : Avec du matériel, des informations pour ton équipe et des conseils et des actions nous sommes à tes côtés. Tu trouveras nos adresses de contact dans le sous le point 6. [Contact](#).

### 1. | Préparation interne et motivation des collègues

La phase de lancement : informe-toi sur le BusinessRun et tiens tes collègues au courant !

- **MOTIVER LES COLLÈGUES** : matériel pour l'intranet, mailings, flyers et affiches dans la zone de téléchargement du site du BusinessRun ou via [info@business-run.lu](mailto:info@business-run.lu)
- **S'ABONNER À LA NEWSLETTER** : des informations actuelles et des insights passionnants sur le BusinessRun.
- **ENREGISTREMENT D'ENTREPRISES** : compte pour l'inscription des participants sur le site web du BusinessRun.

### 2. | Entraînement et tenue de course

C'est maintenant la « phase cruciale » : amène tes coureurs en forme et bien visibles sur la ligne de départ !

- **EINTRAÎNEMENT** : de course à pied, par ex. pendant la pause de midi ou après le travail (4-6 semaines avant le jour J).
- **T-SHIRTS DE COURSE**: maillots de course personnalisés pour ton entreprise ; offres de nos partenaires de t-shirts sur le site web du BusinessRun.
- **SERVICES SUPPLÉMENTAIRES** : pavillon d'entreprise & équipement

### 3. | Inscription des participants & prestations supplémentaires

Vous êtes prêts pour le sport, la fête et l'esprit d'équipe ?! C'est parfait ! Grâce au compte de l'entreprise, tu peux facilement effectuer tous les processus d'inscription et de réservation en ligne..

- **INSCRIPTION** des participants en tant qu'équipe de 3 personnes / inscription individuelle / Virtual Run
- **SERVICES SUPPLÉMENTAIRES** : offres de restauration, etc.

### 4. | Retrait et distribution des dossards

Prêt pour le départ ! Avec vos documents de départ, tout est maintenant prêt pour votre expérience en équipe !

- **RETRAIT DES DOSSARDS** : Pour toute l'équipe par le capitaine d'équipe
- **DISTRIBUTION** des dossards et des goodies aux participants
- **2 DATES** pendant la semaine du BusinessRun ; dates consultables en ligne
- **INSCRIPTIONS TARDIVES** possibles

à partir de 4 mois avant l'événement

à partir de 8 semaines avant l'événement

à partir de 4 semaines avant

Clôture des inscriptions

quelques jours avant

### 5. | La journée du BusinessRun : courir, fêter et profiter ENSEMBLE – amusez-vous bien !



# PRÉPARATIONS

## 2.1 Checkliste rapide

Fait	Quand	Tâche
✓	à partir de 4 mois avant le jour J	Inscrire l'entreprise dans « l'enregistrement d'entreprises »
✓		S'abonner à la newsletter
		Demander du matériel gratuit (flyers et affiches) et le distribuer
		Motiver les collaborateurs et lancer une enquête interne pour la participation et communiquer la clôture des inscriptions interne
		Informers régulièrement les participants de la manifestation et leur rappeler la clôture des inscription
	à partir de 8 semaines avant le jour J	Commander des t-shirts de course si nécessaire Le cas échéant, réserver un pavillon d'entreprise
	à partir de 6 semaines avant le jour J	Démarrer l'entraînement
	à partir de 4 semaines avant le jour J	Inscrire les participants à temps, avant la clôture des inscriptions
		Le cas échéant, réserver le catering pour les collaborateurs
	avant la clôture des inscriptions / environ 3 semaines avant le jour J	Effectuer, si possible, tous les changements de nom dans l'inscription en ligne et inscrire les collègues qui se sont décidés tardivement
	env. 1 semaine avant le jour J	Le cas échéant, communiquer le plan du site et les heures de montage pour le pavillon d'entreprise et planifier le montage
		Planifier le trajet (transports en commun / covoiturage / situation du parking)
	env. 2 jours avant l'événement	Retirer les dossards pour l'ensemble de l'équipe (les dates peuvent être consultées en ligne à l'avance), le cas échéant, procéder à des inscriptions tardives
		Distribuer les dossards aux collègues participants
		Fournir aux participants les dernières informations importantes (par ex. lieu de rendez-vous, arrivée, heure, etc.)
	le jour de l'événement	Le cas échéant, procéder à des inscriptions tardives
	env. 1 h avant le départ	Arrivée des équipes au point de rendez-vous, distribution des dossards
	env. 30 minutes avant le départ	Mise en place dans les starting-blocks / sprinters à l'avant
	<b>COUP DE DÉPART</b>	<b>COURIR, FÊTER ET PROFITER ENSEMBLE !</b>
	après l'événement	Tu trouveras les résultats et les certificats de participation à télécharger en ligne



## 2.2 Questions internes

Les questions suivantes doivent être clarifiées au préalable :

- Qui dois-je motiver à participer et comment puis-je atteindre le plus grand nombre possible de collègues ?

Réponse :

- Les frais d'inscription sont-ils pris en charge par l'entreprise ? **Oui**  **Non**
- L'entreprise prend-elle en charge les frais de boissons et de nourriture ? **Oui**  **Non**
- L'entreprise souhaite-elle réserver un pavillon d'entreprise ? **Oui**  **Non**
- Tous les coureurs de l'équipe doivent-ils porter le même maillot de course ? **Oui**  **Non**
- Si oui, quel doit être le design du maillot / existe-t-il déjà des maillots de course ? **Oui**  **Non**

Réponse :

Autres & notes :



PRÉPARATIONS

## 2.3 Motivation des participants

### PLAISIR, FÊTE ET ESPRIT D'ÉQUIPE !

Telle est la devise du BusinessRun. Plus il y aura de participants issus d'entreprises différentes, plus la soirée sera colorée !

Pour **motiver** tes collègues, nous mettons à ta disposition différents médias (vidéo, flyers, affiches) dans la **zone de téléchargement** du site web du BusinessRun.

### Moyens de communication pour motiver les collègues :

- de manière numérique : circulaire / message, publication, annonce sur l'intranet
- de manière analogique: affichage de flyers & affiches / lors de réunions / en entretien direct

Pour d'autres moyens de communication, contacte-nous via [info@business-run.lu](mailto:info@business-run.lu) !



## 2.4 Entraînement

### L'EXERCICE FAIT LE MAÎTRE !

Avec quelques séances d'entraînement, le BusinessRun se déroule presque comme par magie. Notre offre sur de nombreux sites de course d'entreprise :

### Entraînement accompagné de course à pied gratuit

- A partir de 10 personnes, nous vous proposons une séance d'entraînement guidée, gratuite et gratuite.
- Entraînement guidé pour les coureurs expérimentés et les débutants
- Ambiance décontractée
- Plus d'informations sous la rubrique « **Entraînement** » sur le site web du BusinessRun

### Offre d'entraînement individuel

Sur demande, nous pouvons te mettre en contact avec des entraîneurs professionnels pour une préparation personnelle à l'événement. N'hésite pas à nous contacter !

# Actuellement non disponible



## 2.5 Arrivée & départ

### C'EST LE BUT QUI INDIQUE LA VOIE !

Un BusinessRun réussi commence déjà bien des mètres avant la ligne de départ.

#### Pour le trajet, nous recommandons :

- Planifier à l'avance
- **Transports en commun : Arrivée et départ gratuit** avec le tram
- **Vélo** : Arrivée possible en vélo
- **Voiture** : Informations sur les conditions de stationnement et de circulation sur le site web du BusinessRun. Merci de faire du **covoiturage** si possible !

**CONSEIL** : Inscris-toi à la **newsletter de l'événement** et ne manques aucune information sur les déplacements et les éventuelles perturbations du trafic le jour de l'événement..



## 2.6 Consigne pour sacs, vestiaires & douches

### C'EST PLUS FACILE DE COURIR SANS BAGAGES !

Lors du BusinessRun, tu peux te débarrasser de tes bagages avant la course et te rafraîchir rapidement après la course pour l'AfterRun-Party.

- **Consigne pour sacs** dans la d'Coque
- **Douches & vestiaires** dans la d'Coque
- Aucune responsabilité en cas de perte / dommages

Plus d'infos à partir de 4 semaines avant la manifestation sur le site web du BusinessRun.



# INSCRIPTION EN LIGNE

## 3.1 Inscription en ligne : étape par étape

### 1. Enregistrement d'entreprises

1. Consulter le site web
2. Sélectionner la rubrique **Inscription**
3. Sélectionner le bouton **Enregistrement d'entreprises**
4. Créer un compte d'utilisateur  
**Adresse e-mail / mot de passe / contact / adresse de facturation**
5. Recevoir un e-mail de confirmation  
Cet e-mail n'est PAS encore une inscription !

3

Firmenregistrierung

Email:

Passwort:

Login

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR FIRMENREGISTRIERUNG!

Auf dieser Seite kannst du dein Unternehmen registrieren und anschließend in deinem persönlichen Benutzerkonto Teilnehmer innnen anmelden und verwalten sowie Zusatzleistungen buchen.

Informationen zu den Aufgaben des Team-Captains findest du hier in unserer Infobroschüre. Eine kurze **Checkliste** findest du hier.

ZUGANGSDATEN

Bitte gib hier deine E-Mail-Adresse an und lege ein Passwort fest. Mit diesen Zugangsdaten kannst du dich später in deinem Benutzerkonto einloggen und Teilnehmer:innen anmelden oder Zusatzleistungen buchen.

4 E-Mail:   
(Email wiederholen)

Passwort:   
(Passwort wiederholen)

WICHTIG: Bitte merke oder notiere dir dein Passwort!

Bitte gib hier deine Firma ein, so wie sie später in der Teilnehmer- oder Ergebnisliste erscheinen soll.

Firmenname/Verein:

Dans ton **compte utilisateur**, tu peux te **connecter aussi souvent que tu le souhaites** jusqu'à la clôture des inscriptions et gérer tes données, effectuer des inscriptions et/ou réserver des prestations supplémentaires.

#### VEUILLEZ NOTER :

L'enregistrement d'entreprise doit être recrée **CHAQUE ANNÉE** !

### 2. Inscrire et gérer les participants

1. Connecte-toi à ton compte d'utilisateur
2. Sélectionner la rubrique :  
**Team / Individuel / Virtual Run**
3. Saisir les données du participant :  
**Prénom & nom / Sexe / E-Mail / Classement**
4. Terminer l'inscription :  
envoi automatique de la facture à l'adresse e-mail de ton compte d'utilisateur
5. Gérer les données des participants, le cas échéant

2

Team

Individuel

Virtual Run

Présentations supplémentaires

Modifier l'entreprise

Eingelogg als n+ sport  
Logout

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

ANMELDUNG DER EINZELSTARTER:INNEN

Melde hier beliebig viele Teilnehmer:innen an.

WICHTIG: Alle Einzelstarter:innen werden nach dem Anmeldeschluss automatisch in zufällige 3er-Teams zusammengefasst.

▽▽▽ % BITTE TRAGE HIER DEINE TEILNEHMER:INNEN EIN ▽▽▽

Nachname *	Vorname *	Geburtsdag	E-Mail *	Geschlecht *	Asubi-Wertung	Startblock *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Weitere Zeilen hinzufügen

4 Weiter

### 3. Réserver des prestations supplémentaires (en option)

1. Connecte-toi à ton compte d'utilisateur
2. Sélectionner la rubrique **prestations supplémentaires**
3. Sélectionner la prestation supplémentaire souhaitée  
**Pavillon d'entreprise**
4. Le cas échéant, télécharger le bon de commande pour le catering
5. Terminer la commande :  
envoi automatique de la facture à l'adresse e-mail de ton compte d'utilisateur.

2

Team

Individuel

Virtual Run

Présentations supplémentaires

Modifier l'entreprise

Eingelogg als n+ sport  
Logout

1 FIRMENREGISTRIERUNG 2 TEILNEHMERREGISTRIERUNG 3 ZUSATZLEISTUNGEN (OPTIONAL)

CATERING-BONS

Hier hast du die Möglichkeit, Speise- und Getränkebons zu erwerben. Die Wertbons werden immer im 10er-Pack zu je 4,00 EUR pro Speisebon (inkl. 7 % MwSt.) und je 3,00 EUR pro Getränkebon (inkl. 19 % MwSt.) verkauft. Wertbons für Speisen und Getränke haben unterschiedliche Farben. Die Wertbons sind an allen Essens- und Getränkeständen auf dem Veranstaltungsgelände einlösbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Getränke (10er-Pack à 35 EUR):

Speisen (10er-Pack à 40 EUR):

3

STANDPLÄTZE & EQUIPMENT

Hier hast du die Möglichkeit, eine Standfläche als Teamtreffpunkt im Rahmenprogramm zu buchen. Zusätzlich kannst du auch ein Zeit und weiteres Equipment wie Bierstischgarnituren, Stehtische oder Kühltruhen erwerben. Die unten stehenden Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Standfläche & Zelle:

Fläche bereits gebucht:

Zeit 3x3 m (100 EUR / Zeit):

Zeit 6x3 m (200 EUR / Zeit):

Bierstischgarnitur (20 EUR / Stück):

Stehtisch (20 EUR / Stück):

Kühltruhe (80 EUR / Stück):

3

GETRÄNKE

Benötigst du noch gekühlte Getränke für das Firmenzell? Dann nutze einfach unseren Zellcateringservice und lade **Bestellformular** herunter.

4

Weiter





**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

## 3.2 Remarques importantes sur l'inscription en ligne

### LES PETITS CARACTÈRES

- **Facture** : envoi de la facture (.pdf) pour les prestations sélectionnées pour chaque processus d'inscription et de réservation terminé à l'adresse e-mail indiquée dans l'enregistrement de l'entreprise.
- **Équipes de 3 et inscriptions individuelles** : Inscriptions individuelles ou par équipes de 3 définies à l'avance pour l'entreprise ; distinction des équipes de 3 les plus rapides (addition des temps nets) lors de la remise des prix.
- **Virtual Run** : participation au BusinessRun indépendamment du lieu via une application et un suivi GPS. Informations sur le déroulement dans la rubrique « **Virtual Run** » sur le site web du BusinessRun.
- **Sprinter** : autorisation de départ au premier rang pour les coureurs rapides, suppléments : **5 € plus TVA** par place de sprinter
- **Changement d'inscription** : possible directement dans le compte d'utilisateur via le lien dans l'e-mail de confirmation ou en contactant directement [info@business-run.lu](mailto:info@business-run.lu). Après la date limite d'inscription, des frais de réinscription de 5 € (TVA incluse) seront facturés par réinscription.

## 3.3 Clôture des inscriptions

### LE COMPTE À REBOURS EST LANCÉ !

- Clôture des inscriptions en ligne : env. **2 semaines** avant la date de l'événement, date exacte consultable en ligne en temps voulu.
- Inscriptions tardives : digital lors de la **remise des dossards**, également possible en ligne.
- Prestations supplémentaires : toujours réservables en ligne, selon les disponibilités.





## DOCUMENTS DE DÉPART

### 4.1 Remise des dossards & déroulement

#### SAVE THE DATE !

Nous avons tout préparé pour toi : il suffit de venir récupérer les dossards et ton équipe est prête à partir !

- **2 dates** de retrait pendant la semaine de la manifestation (consultables en ligne)
- Retrait des documents de départ par **une seule personne** pour toute l'entreprise
- **Inscriptions tardives** possibles sur place
- Paiement sur place par **carte ou en espèces**

#### REMARQUE :

Les documents de départ ne seront remis que si la **facture est entièrement réglée**. Tu peux payer les factures impayées sur place ou apporter **un justificatif de paiement**.



### 4.2 Contenu des documents de départ

#### TON PAQUET T'ATTEND !

En déballant les documents de départ, l'impatience monte à coup sûr !

Les **documents de départs** comprennent:

- **Les dossards pour tous les coureurs ; y compris pour les coureurs virtuels**
- **Un gymbag par participant, y compris :**
  - Des épingles de sûreté
  - Un carnet de coupons
  - Des goodies des partenaires et sponsors
- **Pour les coureurs virtuels : médaille de finisher**



## MATÉRIEL À TÉLÉCHARGER & CONTACT

### 5. Matériel à télécharger

#### Une image vaut mille mots !

Nous souhaitons te faciliter la tâche en tant que capitaine d'équipe : tu trouveras différents supports pour te préparer au BusinessRun et motiver tes collègues sous la rubrique « **Téléchargement** » sur le site web du BusinessRun.

- **Flyer & affiches** : numériques & imprimés pour l'affichage interne dans ton entreprise ; envoi postal gratuit sur demande.
- **Annonces intranet & bannières** : design et format personnalisés sur demande.
- **Video** : Teasears émotionnels et évocateurs pour motiver tes collègues ; clips à partager sur les médias sociaux (Facebook / Instagram / LinkedIn) ou sur notre **chaîne YouTube**

### 6. Contact

**T**OGETHER **E**VERYONE **A**CHIEVES **M**ORE!

Nous sommes à tes côtés pour te conseiller et te soutenir dans tes tâches de capitaine d'équipe ! N'hésite donc pas à nous contacter par **téléphone** ou par **e-mail**!



nplussport

n plus sport GmbH

Großherzog-Friedrich-Str. 100  
66121 Saarbrücken

Tél : +49 681 968538-0 | Fax : +49 681 968538-18

E-Mail : [info@nplussport.de](mailto:info@nplussport.de)

Site web : [www.nplussport.de](http://www.nplussport.de)



#### INFORMATION

Tu trouveras toutes les informations sur le BusinessRun sur le **site web**.  
Inscris-toi également à la **newsletter** et reçois toutes les dernières nouvelles dans ta boîte e-mail !



# Courses à pied 2024



## FIRMENLAUF COLOGNE

Date : 8 mai 2024

Lieu : Cologne

[www.fila-koeln.de](http://www.fila-koeln.de)



## DM FIRMENLAUF SÜDPFALZ

Date : 16 mai 2024

Lieu : Landau

[www.firmenlauf-suedpfalz.de](http://www.firmenlauf-suedpfalz.de)



## FIRMENLAUF NEUSS

Date : 23 mai 2024

Lieu : Neuss

[www.firmenlauf-ne.de](http://www.firmenlauf-ne.de)



## DM FIRMENLAUF HOMBURG

Date : 6 juin 2024

Lieu : Homburg/Saar

[www.firmenlauf-homburg.de](http://www.firmenlauf-homburg.de)



## DM FIRMENLAUF BAD KREUZNACH

Date : 29 mai 2024

Lieu : Bad Kreuznach

[www.firmenlauf-kh.de](http://www.firmenlauf-kh.de)



## DM FIRMENLAUF SAARBRÜCKEN

Date : 13 juin 2024

Lieu : Saarbrücken

[www.firmenlauf-sb.de](http://www.firmenlauf-sb.de)



## BAUHAUS FIRMENLAUF MANNHEIM

Date : 20 juin 2024

Lieu : Mannheim

[www.firmenlauf-mannheim.de](http://www.firmenlauf-mannheim.de)



## BADEPARADIES SCHWARZWALD FIRMENLAUF VILLINGEN-SCHWENNINGEN

Date : 27 juin 2024

Lieu : Schwenningen

[www.firmenlauf-vs.de](http://www.firmenlauf-vs.de)



## ZF-FIRMENLAUF FRIEDRICHSHAFEN

Date : 4 juillet 2024

Lieu : Friedrichshafen

[www.firmenlauf-fn.de](http://www.firmenlauf-fn.de)



## ZALANDO FIRMENLAUF LAHR

Date : 5 juillet 2024

Lieu : Lahr

[www.firmenlauf-lahr.de](http://www.firmenlauf-lahr.de)



## KAUFLAND FIRMENLAUF INGOLSTADT

Date : 11 juillet 2024

Lieu : Ingolstadt

[www.firmenlauf-ingolstadt.de](http://www.firmenlauf-ingolstadt.de)



## ROCON FIRMENLAUF MAINZ

Date : 11 aout 2024

Lieu : Mainz

[www.firmenlauf-mainz.de](http://www.firmenlauf-mainz.de)



## DM FRAUENLAUF SAARLOUIS

Date : 6 septembre 2024

Lieu : Saarlouis

[www.frauenlauf-saarlouis.de](http://www.frauenlauf-saarlouis.de)



## ENGELHORN SPORTS FRAUENLAUF MANNHEIM

Date : 7 septembre 2024

Lieu : Mannheim

[www.frauenlauf-mannheim.de](http://www.frauenlauf-mannheim.de)



## LUXEMBOURG TIMES BUSINESSRUN

Date : 19 septembre 2024

Lieu : Luxembourg (Kirchberg)

[www.business-run.lu](http://www.business-run.lu)



## PROJETS VIRTUELS

BAUHAUS Corporate Challenge Europe, Virtuellem Frauenlauf Deutschland (course féminine virtuelle) et d'autres courses et challenges virtuels propres à l'entreprise (dans toute l'Allemagne et à l'international)