



CENTRE DE TECHNIQUES
INTERNATIONALES

GUIDE D'ACCUEIL

LES ASPECTS PERIPHERIQUES DE LA FORMATION



70 rue Anatole France 92300 Levallois-Perret
La Grande Arche, 1 Parvis de La Défense 92800 Puteaux

Le CTI CENTRE DE TECHNIQUES INTERNATIONALES est présent sur 2 sites :

Où nous trouver ?

1

LE SIÈGE À LEVALLOIS-PERRET
70 RUE ANATOLE FRANCE
92300 LEVALLOIS-PERRET

2

LE SECOND ÉTABLISSEMENT DE CTI
OÙ SE DÉROULENT LES FORMATIONS

LA GRANDE ARCHE
1 PARVIS DE LA DÉFENSE 92800
PUTEAUX



LIEU DE FORMATIONS

LA GRANDE ARCHE - 1 PARVIS DE LA DÉFENSE 92800 PUTEAUX

LES ACCÈS



Métro : Ligne 1, station "La Défense (Grande Arche)" (terminus)

RER : Ligne A, station "La Défense"

Tramway : Ligne T2, arrêt "La Défense (Grande Arche)"

Trains SNCF : Lignes L et U (Transilien), arrêt "La Défense"

Bus : Nombreuses lignes (73, 141, 144, 159, 174, 178, 258, 275, 276, 278, 360, Noctilien N24)

Toutes ces lignes s'arrêtent à moins de 5 minutes à pied de la Grande Arche.

Les accès piétons sont nombreux et bien fléchés depuis toutes les sorties de la station.

LES TARIFS TRANSPORT

Pass navigo : 88€80 par mois / <https://www.ratp.fr/visiter-paris/lieux/la-defense>

Forfait Imaginaire R étudiant : 365€ par an + 8€ de frais de dossier

Si vous êtes en alternance (statut salarié·e) et que vous devez utiliser les transports en commun pour vous rendre sur votre lieu de travail, votre employeur peut participer aux frais de transport public en prenant en charge 50% du prix de votre titre d'abonnement auquel vous avez souscrit.

RESTAURANTS, CAFÉS ET BRASSERIES À PROXIMITÉ

Voici une sélection de restaurants et cafés à prix accessibles, situés à moins de 5 minutes à pied de la Grande Arche

RESTAURATION RAPIDE & CAFÉS

Columbus Café & Co

CAFÉ, SNACK

Idéal pour petit-déj ou pause café, à deux pas du RER

Voie Perronet Ouest, Gare RER La Défense

Pokawa La Défense

POKÉ BOWLS, RAPIDE

Sain, rapide, option végétarienne

3 Passage de l'Arche

Brendy's Café La Défense

STREET FOOD

Bon rapport qualité/prix, ambiance décontractée

15 Parvis de La Défense

Eat Salad La Défense

SALADES, RAPIDE

Frais, rapide, parfait pour déjeuner léger

Sortie 1 - Niveau 1 Grande Arche

Anticafé La Défense

CAFÉ, COWORKING

Ambiance détendue, idéal pour travailler ou discuter

2 Place de la Défense



RESTAURANTS



RESTAURANTS TRADITIONNELS ET BRASSERIES

La Cantine Libanaise

LIBANAIS, GRILLADES

Plats copieux, options végétariennes, ambiance conviviale

15 Parvis de la Défense (Les 4 Temps)

La Fontanella

ITALIEN, PIZZA

Pizzas au feu de bois, bonne ambiance, idéal pour les groupes

Puteaux (1,3 km, accès rapide)

Niagara

CUISINE FRANÇAISE

Ambiance chaleureuse, parfait pour un repas d'équipe
Courbevoie (1,3 km)

La Brasserie Le Flore

BRASSERIE FRANÇAISE

Terrasse, ouvert jusqu'à 23h, plats français classiques, options végé

108 rue Jean Jaurès, 92800 Puteaux

BARS ET AFTERWORKS

Le Bouquet Neuilly

BAR, TERRASSE

Grande terrasse, happy hour, à 10 min en métro

Prix pinte: 5,50€

155 Av. Charles de Gaulle, Neuilly

Le Lutin

BAR, PRODUITS CORSES

Ambiance cosy, happy hour, à 15 min en métro

Prix pinte: 4,50€

2bis Rue Fourcroy, 75017 Paris

HÔTELS ACCESSIBLES À PROXIMITÉ

Hôtel Vivaldi

3*

Calme, propre, bon rapport qualité/prix

5 rue Roque de Fillol, 92800 Puteaux

Distance: 1,1 km

The Social Hub Paris La Défense

3*

Ambiance jeune, coworking, prix abordables

56 Rue Roque de Fillol, 92800 Puteaux

Distance: 10 min à pied

ibis Styles Puteaux Paris La Défense

3*

Moderne, petit-déj inclus, économique

97 Av. du Général de Gaulle, Puteaux

Distance: 2,3 km

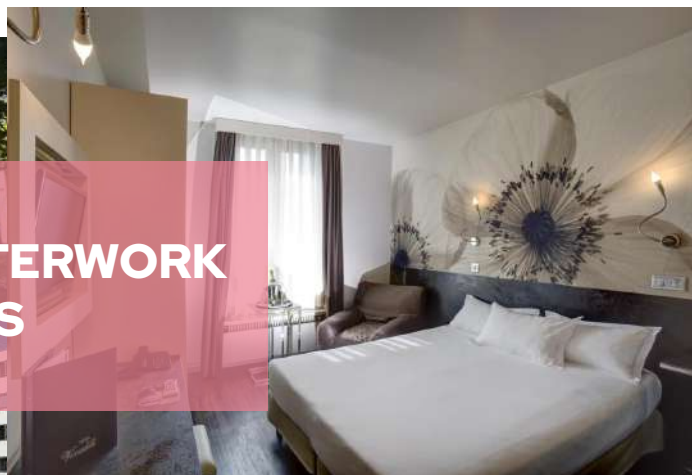
Hôtel Douglas

3*

Simple, pratique, proche transports

85 Bd Richard Wallace, 92800 Puteaux

Distance: 10 min à pied



BARS/AFTERWORK ET HOTELS



COMMENTAIRES ET CONSEILS

RESTAURATION

Le quartier de La Défense propose une offre très diversifiée, avec de nombreux restaurants rapides, cafés et brasseries dans le centre commercial Les 4 Temps et autour du Parvis. Les prix sont adaptés à une clientèle de bureau, donc accessibles pour les salariés, avec de nombreuses formules déjeuner entre 10 et 18€.

HÔTELS

Les hôtels cités sont adaptés à des budgets professionnels, tous accessibles à pied ou en transports directs depuis la Grande Arche.

TRANSPORTS

La Défense est un hub majeur, ce qui facilite grandement les déplacements pour vos participants, quelle que soit leur provenance en Ile-de-France ou Paris.



ESPACES DE SPORT PRÈS DE LA GRANDE ARCHE LA DÉFENSE

La Grande Arche de La Défense bénéficie d'un large choix de salles de sport et d'espaces bien-être accessibles à pied. Ces établissements proposent des équipements modernes, des cours collectifs variés et des formules adaptées à tous les profils, du débutant au sportif confirmé.

NEONESS LA DÉFENSE

Horaires d'ouverture: 6h-23h - 7j/7

Cardio, musculation, cours collectifs, accès flexible, tarifs abordables

2 Place de La Défense, 92800 Puteaux

- **Description :** Plus de 1400 m² dédiés au cardio, à la musculation, au stretching et aux cours collectifs. Ambiance conviviale, équipements modernes, formules flexibles.
- **Atouts :** Idéal pour s'entraîner avant ou après le travail, ou sur la pause déjeuner

FITNESS PARK COEUR DÉFENSE

Horaires d'ouverture: 6h-23h - 7j/7

Équipements haut de gamme, powerlifting, cours collectifs vidéo, encadrement

Tour Coeur Défense, 110 Esplanade du Général de Gaulle, 92400 Courbevoie

- **Description :** Équipements haut de gamme (Technogym, Hammer Strength), espaces musculation, cardio, powerlifting, cours collectifs vidéo.
- **Atouts :** Ouvert 7j/7, encadrement professionnel, idéal pour la performance.

ON AIR FITNESS

Horaires d'ouverture: 6h-23h - 7j/7

Musculation, cross-training, boxe, MMA, espace femme, ambiance dynamique

2 Place de La Défense, 92800 Puteaux

- **Description :** 1800 m² d'installations, zones cardio, musculation, cross-training, boxe, MMA, espace femme, nombreux cours collectifs.
- **Atouts :** Ambiance jeune et énergique, accès sans engagement, horaires étendus.

CROSSFIT PARIS LA DÉFENSE

Horaires d'ouverture: Selon planning des cours

Box CrossFit officielle, séances en petits groupes, coachs diplômés

1 Parvis de La Défense (station RER Grande Arche)

- **Description :** Box officielle de CrossFit, séances en petits groupes, tous niveaux, ambiance communautaire.
- **Atouts :** Coachs qualifiés, horaires adaptés, accès direct depuis la station.

KEEPCOOL LA DÉFENSE ARIANE

Horaires d'ouverture: 6h-23h - 7j/7

Cardio, musculation, coaching, ambiance conviviale, accompagnement personnalisé

5 Place de la Pyramide, 92800 Puteaux

- **Description :** Salle axée sur le bien-être, équipements récents, coaching personnalisé, cours vidéos.
- **Atouts :** Ambiance détendue, accompagnement sur-mesure, large amplitude horaire.

CONSEILS PRATIQUES

- Tous ces espaces sont accessibles à pied depuis la Grande Arche (moins de 10 minutes).
- Les salles proposent des formules sans engagement et des essais gratuits pour découvrir leurs services.
- Pensez à réserver les cours collectifs aux heures de pointe.

NUMÉROS D'URGENCE



112

Urgences européennes

**Composer le 112
(numéro d'appel d'urgence européen)**



15

SAMU

**Composer le 15
(numéro d'appel pour les urgences
médicales françaises)**



18

Sapeurs-Pompiers

**Composer le 18
(numéro d'appel pour les pompiers)**



17

Police

**Composer le 17
(numéro d'appel pour la Police)**

L'ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les équipes du CTI sont sensibilisées et formées pour accueillir et accompagner les personnes en situation de handicap tout au long de leur formation.



Un livret d'accueil est disponible sur le site du CTI

<https://www.ctiformation.com>

Joselyne Studer-Laurens

Joselyne.studer-laurens@ctiformation.com

Téléphone : 01 84 78 22 14

**Vous retrouverez toutes infos
dans ce livret d'accueil PMR**

Accueil PMR