



LISTING ACTIVITES REALISABLES

Nos séminaires team building ont été conçus pour renforcer la cohésion de groupe auprès de vos équipes.

Pour chacun de nos séminaires, vous avez la possibilité de personnaliser votre événement



Courses encordées

La course encordée est un exercice de rapidité qui consiste à attacher les participants à une même corde, ce qui permet de souder les équipes en coordonnant les mouvements, en permettant de créer une dynamique de groupe au sein de l'équipe



Cross training

Le cross training est une suite d'exercices physiques réalisés collectivement. Il permet d'améliorer la synergie au sein d'une équipe tout en permettant de bénéficier d'une motivation de groupe



Parcours de pneus

Cet exercice consiste à traverser un parcours composé de pneus.

Il est très utilisé dans les entraînements militaires car il permet de renforcer les muscles et de travailler la précision des gestes



Courses de brancards

La course de brancards consiste à transporter en équipe un membre du groupe le long d'un parcours. C'est un bon exercice de cohésion qui permet une synchronisation des participants afin de mener à bien l'objectif



Boxe

Exercice de boxe, entraînement pied-poing sur PAO méthodologie sur les techniques de combat rapproché / close combat et Techniques d'Intervention Opérationnelle Rapprochée, c'est un très bon exercice pour le cardio



Self défense

L'atelier Self défense regroupe les techniques de désarmement, les techniques de neutralisation de la menace, les techniques de sécurisation et les techniques de soumission



Soldat Ryan

Cet exercice comprend un porteur et un tireur (sur le dos du porteur) l'objectif est de terminer le parcours sans loupé aucunes cibles et dans un laps de temps définit, il permet de renforcer la communication au sein des binômes



Exercice de reconnaissance

Alliez espionnage, recherche d'indices, signalisation des menaces, infiltration... et venez à bout de vos objectifs



Assaut entraînement unité d'intervention

Assaut airsoft sur plusieurs points de contrôle, analyse, neutralisation et discrétion, assaut d'unité d'intervention



Course d'orientation

Exercice d'orientation en forêt avec une multitude d'indices à trouver en un minimum de temps



Passage de rondins

Les participants vont effectuer une traversée sur la poutre en position allongée, idéal pour renforcer la tonicité des muscles



Filet d'escalade horizontal

Parcours avec grand filet d'escalade incliné à l'horizontal, les participants traversent le filet en passant par au dessus, cet exercice demande une coordination importante et une concentration optimale



Parcours d'indices

Les équipes possèdent chacune une boussole et une carte avec des emplacements et des indices à trouver qui les mèneront jusqu'à leur but



Ramping dessous / dessus

Levée de jambes, parcours au dessus des tendeurs, ramping, parcours en dessous des tendeurs
Exercice phare sur champ d'entrainement militaire



Parcours du combattant

Exercice de parcours d'obstacles à réaliser en équipe et le plus rapidement possible sur une distance définie



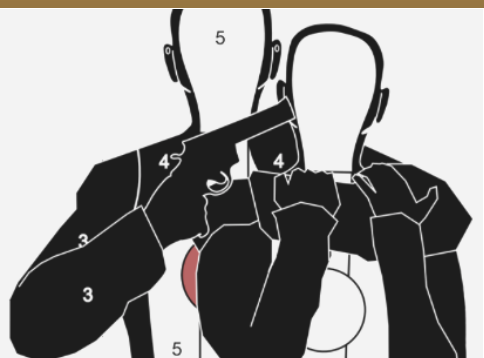
Stand de tirs

L'atelier stand de tirs consiste à tester des répliques diverses (G36-FAP-AK47-PA-etc..) sur des cibles disposées à distances variables



Courses relais Commando

Parcours de cibles, les participants doivent effectuer une course mélangeant rapidité et précision au tir, l'équipe qui termine en premier le relais remporte la partie



Parcours de ciblérie

Parcours avec airsoft sur ciblérie hostile/non hostile



Tir à la corde & montée de corde

2 équipes s'affrontent sur le tir à la corde et exercice de montée de corde pour attraper le foulard