



# **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 louper 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 discréction, 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'entraînement militaire



## Parcours du combattant

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



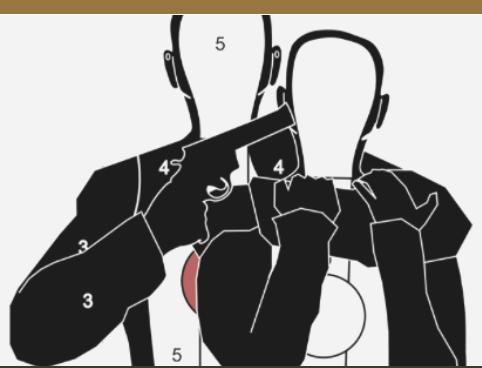
## Stand de tirs

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 cibleries, 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 ciblerie

Parcours avec airsoft sur ciblerie 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