



## Programme

### JOUR 1: DÉCOUVERTE ET CONNEXION AVEC LA NATURE

#### MATIN :

##### Séance de Yoga en Plein Air :

- Session de yoga pour favoriser la détente et préparer mentalement les participants.

##### Jeux d'Orientation :

- Chasse au trésor ou course d'orientation avec des énigmes à résoudre en équipe. Chaque équipe reçoit une carte et une boussole.
- Les équipes doivent suivre un parcours en forêt, résoudre des énigmes et trouver des balises.

#### APRÈS-MIDI :

##### Randonnée guidée

##### Dîner en Plein Air et Feu de Camp :

- Repas convivial suivi d'une cérémonie du feu de camp avec partage d'anecdotes et de réflexions.

### JOUR 2 : DÉFIS COLLECTIFS

#### MATIN :

##### Déjeuner en plein air

#### JOURNÉE :

- Simulation de scénarios de survie en équipe avec des défis à résoudre.
- Défis sportifs en forêt : Exemple : Accrobranche.



## Programme

### Pré-requis :

- Être apte à faire du sport. Avoir une condition physique de base.
- Être en bonne santé et ne pas avoir de contre-indications médicales.
- Être équipé de vêtements et chaussures adéquats à la randonnée.

---

**Durée : 2 jours - 14 heures**

### Compétences visées :

- Cohésion d'équipe renforcée : Activités sportives qui nécessitent souvent une collaboration et une communication étroites entre les membres de l'équipe.
- Meilleure communication : Travailler ensemble dans un environnement sportif.
- Leadership et suivi : Mettre en lumière les compétences de leadership des participants et leur capacité à diriger et à suivre les autres membres de l'équipe.
- Gestion du stress et résolution de problèmes.
- Confiance en soi accrue.
- Respect et appréciation de la diversité : Travailler avec votre équipe dans un environnement sportif encourage le respect et l'appréciation de la diversité des compétences, des perspectives et des styles de travail au sein de l'équipe.
- Motivation et esprit d'équipe : Le succès partagé dans des activités sportives stimule la motivation des participants et renforcer leur sentiment d'appartenance à l'équipe, les incitant à travailler ensemble vers des objectifs communs.

### Public :

- Tout public