

### LES PROFESSIONNELS DE LA MONTAGE POUR VOS SEMINAIRES

**De multiples activités à la carte : deux exemples-vous sont donnés ci-après.**

#### Cohésion de groupe – Détente – Partage – Stimulation

Un moment d'échange privilégié pour allier travail et détente de votre équipe.

Le challenge Team-Building permet de mettre en avant les performances d'un groupe au travers le partage des valeurs, l'émulation et l'esprit d'équipe.

Des équipes se rencontrent sur différentes activités pour un challenge, par atelier sportif ou atelier détente.

Chaque activité est organisée pour favoriser l'échange et la cohésion.

#### Déroulement

Prise de contact avec les participants à l'hôtel et déplacement jusqu'au lieu de l'activité.

Accueil et briefing sur le déroulement de l'activité et équipement des participants avec le matériel (selon activité).

Sortie encadrée par les moniteurs de l'ESF.

#### Exemples d'activités (au choix)

##### A) Biathlon :

Venez-vous initier aux joies du biathlon dans le domaine de la Chapelle d' Abondance.

Accompagnés de nos moniteurs, vous apprenez à découvrir une nouvelle discipline : le biathlon et mettez-vous dans la peau d'un athlète olympique !

Cette activité combine le ski nordique et le tir à la carabine, le principe est simple : le concurrent effectue une boucle simple et réalise un (ou plusieurs) tir à la carabine. Mais attention, chaque

faute de tir entraîne une boucle de pénalité.

Le biathlon allie la concentration, la maîtrise de soi, la respiration...



##### B ) Course d'orientation :

Partez pour une course d'orientation au sein du domaine nordique de la Chapelle d'Abondance, vous partez au choix pour une course en raquettes ou en ski de fond.

La course d'orientation est une activité sportive de navigation avec carte et boussole. Vous recevez une carte avec un terrain qui ne vous est pas familier. Puis vous partez à la recherche des points de contrôle (balises) qui sont indiqués sur la carte. On dit de la course d'orientation que c'est une activité sportive

« pour la tête et les jambes ».

Vous pouvez choisir de faire cette course en individuel ou en équipe.

