

# PROGRAMME DU STAGE

## ACTIVITES

## OBJECTIFS

**SAMEDI**

9H  
12H

Accueil des participants et bilans individuel  
Présentation - Déjeuner en groupe

Souder le groupe en début de stage permet une meilleure cohésion, entraide, confiance pour se dépasser ensemble  
Quant aux bilans ils permettent de cibler vos objectifs et vos besoins

13h  
30  
17h

Début des activités  
Chasse au trésor  
Jeux et exercices de groupe  
Relaxation Etirements

**DIMANCHE**

9h  
17h

Journée à l'extérieur - Randonnée  
Epreuves physique tout au long du parcours, recherche et découverte flore et faune.

Tester ses capacités physiques dans l'effort, en altitude avec du dénivelé dans un environnement naturel tout en découvrant de nouveaux paysages

**LUNDI**

9h  
12h  
14h  
17h  
18h

Marche sur plat pour éveil musculaire /Urban Safari  
Séance renforcement musculaire/ cardio  
Activités externes  
Self défense  
Mission nocturne

Marche tonique = meilleure résistance physique sans fatiguer de façon excessive le muscle  
Mission nocturne = créer du lien et renforcer ses capacités de réflexion  
Apprentissage de techniques arts martiaux

**MARDI**

9h  
17h

Journée en extérieur (exemples : activité type Kayak - Rafting - Patin à glace - escalade - via ferrata.)

Se dépasser lors d'une activité originale en extérieur

**MERCREDI**

9h30  
13h

Exercice méthode naturelle et challenge collectif  
Pic nique en groupe  
Relaxation / Etirements  
Bilan  
Départs

Exercice de cohésion physique en pleine nature pour se renforcer et découvrir les méthodes militaires d'entraînement (adapté à chaque niveau)  
Retour sur l'expérience  
Bilan et remise du programme personnalisé