

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