

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 à 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**

Rdv des participants au point de rassemblement et accompagnement 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 sur 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, au choix : 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 qu'il s'agit une activité sportive « pour la tête et les jambes ».

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



## Informations techniques pour le Biathlon :

- Matériel : prêt du matériel de ski nordique inclus + accès site nordique pour le biathlon  
Carabine de biathlon (2 types de carabines) : à air comprimé ou laser (le tir est sans danger, il n'est pas possible d'utiliser le matériel de tir sans être accompagné d'un professionnel)
- Option : chronométrage – possibilité d'organiser un challenge
- Tenue : tenue de Sport d'hiver, gants, paire d'après ski chauds étanches.
- Nombre de participants : illimité (individuel ou en groupe)
- Encadrement : par des moniteurs, professionnels de la montagne, spécialistes de l'activité
- Assurance des participants pendant l'activité : non incluse

