



GUIDE  
TEAM  
BUILDING

ESCAPE GAME NATURE | BOOTCAMP | ADVENTURE GAMES | ACTIVITÉS MONTAGNE  
Et de nombreuses options...

à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire



## Adventure Games

### > DESCRIPTION DU TEAM BUILDING

Après le briefing complet de la journée autour d'un petit café d'accueil, direction Saint-Rémy-sur-Orne pour débiter la descente de l'Orne en canoë. Vous devrez faire preuve de cohésion et d'habileté pour manoeuvrer vos embarcations afin de récolter le maximum d'indices qui jalonnent l'itinéraire. Une fois cette première partie terminée, direction Bonnemaison et notre camp de base où un déjeuner sous forme de buffet vous attend afin de recharger les batteries pour la suite de l'aventure.

Et justement, après le déjeuner, Adventure Games vous réserve bien des surprises ! Pendant deux heures, vous devrez relever de nombreux challenges tous aussi drôles que palpitants, et faire preuve d'un esprit d'équipe irréprochable afin de récolter un maximum d'indices. Défiiez notamment les redoutables épreuves suivantes :

le bûcheron normand, le funambule infernal, la tambouille de tante Simone, la bouteille à l'étang... Après l'effort physique, la réflexion ! Vous pourrez enfin ouvrir les indices récupérés tout au long de la journée pour essayer, tous ensemble, de trouver la solution, et donc le trésor d'Adventure Games !

## Les **7** fondements d'Adventure Games

- > Cohésion
- > Convivialité
- > Réflexion
- > Evasion
- > Nature
- > Aventure
- > Activités sportives

### En résumé...

**Période de réalisation :**  
d'Avril à Novembre

**Transport :**  
à votre charge. Rdv directement à la base de plein air de Thury-Harcourt, à 30 min de Caen.

**Objectif :** récolter le maximum d'indices durant les épreuves pour pouvoir résoudre l'énigme finale

**Durée :** 1 journée

**Accessibilité :** pour tout le monde, aucun prérequis de niveau physique



# Les ÉTAPES

**8H30**

Rdv à la base de plein air de Thury-Harcourt et briefing de la journée

**9H00**

Départ pour la descente en Canoë

**12H15**

Transfert en voiture à Bonnemaïson, notre camp de base

**13H00**

Buffet pique-nique



**14H00**

Début des jeux de cohésion

**16H00**

Ouverture et résolution des énigmes

**17H00**

Fin du jeu et collation

**17H30**

Fin du Team Building

Le **+** *A Caen  
La Forme!*

**Notre volonté :** vous faire partager des moments forts entre collaborateurs autour de diverses activités ludiques et sportives dont nous avons le secret.

**Notre spécialité :** l'encadrement personnalisé et l'adaptation des prestations aux souhaits des clients, pour plus de qualité, de satisfaction et de convivialité.

**Notre particularité :** nous sommes une société spécialisée dans l'activité physique et notamment dans les activités de pleine nature. Des trekkings aux voyages, en passant par les séminaires d'entreprise, nous créons tout de A à Z et nous encadrons nous-même toutes nos offres.



## NOTRE ÉQUIPE

Etienne, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et grand animateur est le responsable du pôle « activités de pleine nature ». Inconditionnel passionné des sports outdoor, n'hésitez pas à le contacter pour plus d'informations !



Benoit, diplômé pour encadrer à peu près tous les sports existants sur la planète Terre, est un redoutable animateur et « ambianqueur ». Coach sportif, pratiquant multi-activités, Benoit sera votre meilleur partenaire d'aventure !



Martine, notre force féminine ! C'est elle qui se charge de tout l'aspect administratif et commercial de nos activités. Mais comme elle est aussi compétente sur le terrain que devant son ordinateur, elle est aussi des nôtres lors des journées team building. Un renfort de poids !

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

## > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports  
14000 CAEN

etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)



à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire



## Escape Game Nature

### > DESCRIPTION

« L'Escape Game Nature » est un savoureux mélange entre l'Escape Room, maintenant bien connu en France, et des ateliers mêlant orientation, réflexion et jeu de piste en pleine nature. Les équipes doivent en effet résoudre des énigmes et progresser à travers les quelques hectares de forêt, de prairie et d'étang afin de comprendre l'intrigue et de mener à bien l'enquête pour laquelle elles sont missionnés ! L'Escape Game Nature est un véritable moment de partage et de déconnexion et surtout un excellent moyen de stimuler la dynamique d'une équipe ou d'un groupe. Les objectifs de cette activité sont les suivants : se divertir dans un cadre naturel et sauvage, s'organiser autour d'un objectif commun, se challenger en réussissant ensemble les différentes étapes du jeu, développer l'esprit de réflexion en groupe, renforcer la cohésion d'équipe et éprouver le sentiment d'accomplissement en équipe, se retrouver entre collaborateurs de travail ou entre amis et apprendre à mieux se connaître dans un environnement différent pendant quelques heures. C'est le moment de mettre au service de l'équipe vos compétences logiques mais aussi physiques. La réussite de votre enquête dépendra beaucoup de votre capacité à vous dépasser physiquement mais aussi mentalement, à communiquer et à structurer vos réflexions afin de tirer le meilleur du potentiel extraordinaire qui fait d'un groupe une équipe. Alors, êtes-vous prêt à relever le défi ?

## Les **7** fondements de Bootcamp Games

- > Réflexion
- > Cohésion
- > Communication
- > Evasion
- > Logique
- > Nature
- > Convivialité

### En résumé...

- Période de réalisation** : toute l'année
- Lieu** : Site de la Grande Suhardière, 14260 Bonnemaison (carrefour de la D6 et D234B entre Aunay-sur-Odon et Thury-Harcourt)
- Durée** : 3 heures
- Accessibilité** : adapté à tous publics, sportifs ou non.
- Tarif** : sur devis
- Equipements sur place** : vestiaires, douches solaires, toilette sèche, barbecue, préau
- Activités proposées (en supplément)** : bivouac en tentes suspendues, barbecue géant, Bootcamp, Canoë-Kayak, randonnée VTT



# SCÉNARIOS

## possibles !

« LE PROJET CAMPANDRÉ »

« QUAND LA NUIT TOMBE... »

« TRACES DE NORMANDS »



Et comme on aime vous faire plaisir, voici en exemple le scénario du « Projet Campandré » !

« Le site de la colonie de vacances de Campandré a été abandonné suite à la disparition d'un petit garçon. Son corps n'a jamais été retrouvé. Un enquêteur a alors été missionné pour élucider cette disparition suspecte. Il n'est jamais revenu de cette investigation. Depuis ces épisodes étranges, personne n'a osé y remettre les pieds. L'affaire est depuis classée sans suite. Quelques années plus tard, trois étudiants en journalisme décident de réaliser un projet d'étude sur cette histoire macabre. C'était l'hiver dernier, et personne ne les a jamais revus... »

### > NOTRE ÉQUIPE



Etienne, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et grand animateur est le responsable du pôle « activités de pleine nature ». Inconditionnel passionné des sports outdoor, n'hésitez pas à le contacter pour plus d'informations !



Benoit, diplômé pour encadrer à peu près tous les sports existants sur la planète Terre, est un redoutable animateur et « ambianqueur ». Coach sportif, pratiquant multi-activités, Benoit sera votre meilleur partenaire d'aventure !



Martine, notre force féminine ! C'est elle qui se charge de tout l'aspect administratif et commercial de nos activités. Mais comme elle est aussi compétente sur le terrain que devant son ordinateur, elle est aussi des nôtres lors des journées team building. Un renfort de poids !

Le  **A Caen  
La Forme !**

**Notre volonté :** vous faire partager des moments forts autour de diverses activités ludiques et de plein air dont nous avons le secret.

**Notre spécialité :** la création de nos propres scénarios d'Escape Game Nature incluant des phases de réflexion mais aussi des jeux physiques de pleine nature.

**Notre particularité :** nous sommes une société spécialisée dans l'activité de pleine nature. Des trekkings aux voyages, en passant par les séminaires d'entreprise, nous créons tout de A à Z et nous encadrons nous-même toutes nos activités.

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

### > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports - 14000 CAEN  
etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)



à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire



## Bootcamp

### > DESCRIPTION

À la croisée des chemins entre le circuit training, la préparation physique inspirée des entraînements militaires américains, le Crossfit et nos jeux de cohésion pour entreprise, le « Bootcamp » est une activité unique à pratiquer entre amis, en famille ou entre collègues.

L'objectif est avant tout de prendre un maximum de plaisir dans un cadre sauvage exceptionnel. En effet, nous utilisons l'environnement naturel et la vingtaine de modules permanents disséminés sur notre site de plusieurs hectares comme une véritable salle de sport à ciel ouvert. En tant que préparateurs physiques et animateurs sportifs, notre volonté est de proposer une activité ludique dans lequel se mêlent des valeurs qui nous sont chères : dépassement de soi, esprit d'équipe, retour à la nature et surtout divertissement collectif. Le « Bootcamp » est en effet un excellent moyen de stimuler la dynamique d'un groupe grâce à l'accomplissement d'un défi physique et mental en commun.

Le filet-sauté, les cordes à noeuds, la palissade, la fosse à ramper, la toile d'araignée géante, le bucheron, la bouteille à l'eau et le démonte-pneu sont quelques exemples d'ateliers qui jalonnent les parcours balisés et que vous devrez dompter au fur et à mesure du jeu... mais pas que !

Et si vous deviez faire appel à votre sens de la réflexion aussi ?

## Les **7** fondements de Bootcamp Games

- > Cohésion
- > Convivialité
- > Réflexion
- > Evasion
- > Nature
- > Aventure
- > Activités sportives

### En résumé...

- Période de réalisation** : toute l'année
- Lieu** : Site de la Grande Suhardière, 14260 Bonnemaison (carrefour de la D6 et D234B entre Aunay-sur-Odon et Thury-Harcourt)
- Durée** : 2 heures
- Accessibilité** : adapté à tous publics, sportifs ou non. 3 parcours de 3 niveaux différents
- Tarif** : sur devis
- Equipements sur place** : vestiaires, douches solaires, toilette sèche, barbecue, préau
- Activités proposées (en supplément)** : bivouac en tentes suspendues, barbecue géant, Escape Game Nature, Canoë-Kayak, randonnée VTT



# 3 PARCOURS

## pour tous les niveaux !

### « EASY BOOTCAMP »

Adapté à tous  
12 obstacles

### « SUPER BOOTCAMP »

Sportif  
18 obstacles

### « EXTRÊME BOOTCAMP »

Difficile  
23 obstacles



Et comme nous aimons les choses bien faites, nos parcours peuvent être intégrés dans plusieurs scénarios dont on a le secret. Car oui, ça ne suffira pas d'être fort et endurant, il faudra aussi faire preuve de logique et de réflexion pour venir à bout des parcours ! Voici l'un des scénarios :

*« En tant que nouveau membre des services secrets français, vous devez suivre le nouveau protocole d'entraînement expérimental mis en place par la DGSE. Pendant une heure, vous devez suivre cette méthode de conditionnement physique et mental sous les ordres de votre chef. L'objectif de cet entraînement est double : tester votre capacité à garder un secret d'Etat et forger une dynamique positive et de cohésion au sein de votre nouvelle équipe. Alors, jusqu'où irez-vous ? »*

## > NOTRE ÉQUIPE



Etienne, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et grand animateur est le responsable du pôle « activités de pleine nature ». Inconditionnel passionné des sports outdoor, n'hésitez pas à le contacter pour plus d'informations !



Benoit, diplômé pour encadrer à peu près tous les sports existants sur la planète Terre, est un redoutable animateur et « ambianqueur ». Coach sportif, pratiquant multi-activités, Benoit sera votre meilleur partenaire d'aventure !



Martine, notre force féminine ! C'est elle qui se charge de tout l'aspect administratif et commercial de nos activités. Mais comme elle est aussi compétente sur le terrain que devant son ordinateur, elle est aussi des nôtres lors des journées team building. Un renfort de poids !

Le **+** **A Caen**  
**La Forme !**

**Notre volonté** : vous faire partager des moments forts entre collaborateurs autour de diverses activités ludiques et sportives dont nous avons le secret.

**Notre spécialité** : l'encadrement personnalisé et l'adaptation des prestations aux souhaits des clients, pour plus de qualité, de satisfaction et de convivialité.

**Notre particularité** : nous sommes une société spécialisée dans l'activité physique et notamment dans les activités de pleine nature. Des trekkings aux voyages, en passant par les séminaires d'entreprise, nous créons tout de A à Z et nous encadrons nous-même toutes nos offres.

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

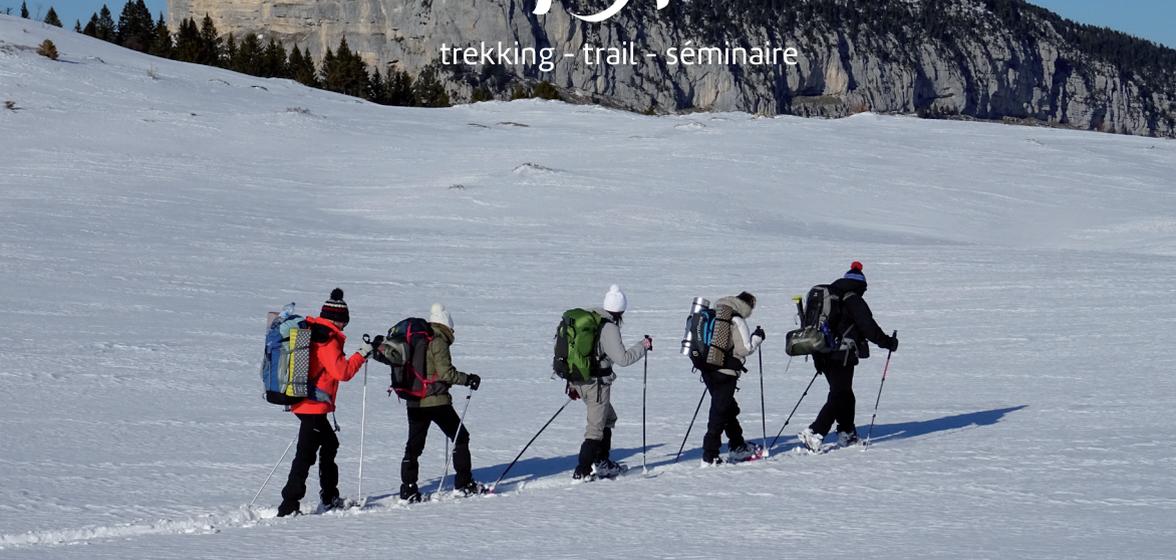
## > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports - 14000 CAEN  
etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)

à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire



## Activités montagne

### > DESCRIPTION

Notre force réside dans la pluridisciplinarité de notre équipe. Nous sommes aussi bien capables de vous proposer des Escape Game Nature, l'Adventure Games et le Bootcamp que des activités en montagne. En effet, Etienne, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, a fait des activités montagnardes sa spécialité. De la simple randonnée à l'expédition, en passant par des jeux de cohésion en pleine montagne et des nuits en igloo, nous sommes en mesure de vous proposer une grande diversité d'activités afin de répondre à toutes vos demandes, même les plus improbables ! Etienne s'appuie aussi sur un réseau de prestataires locaux qui peuvent encadrer absolument toutes les activités de montagne : Canyoning, Rafting, Via Ferrata, Alpinisme, VTT, Ski, Parapente etc...

Ce que nous avons déjà proposé : micro-expédition hivernale avec nuit en igloo, Dégustation d'un repas traditionnel savoyard en pleine montagne et en plein hiver, randonnée en raquettes à neige et jeux nocturnes de cohésion, séminaire 4 jours 50 personnes avec randonnées, bivouacs, nuit en refuge, Via Ferrata et rafting etc...

Il n'y a pas de limites, alors n'hésitez pas à nous solliciter pour l'organisation du séminaire de vos rêves !

## Les 7 fondements de nos activités en montagne

- > Nature
- > Aventure
- > Evasion
- > Découverte
- > Cohésion
- > Esprit de cordée
- > Originalité

### En résumé...

**Période de réalisation** : toute l'année  
**Lieux** : Alpes du Nord (Savoie, Haute-Savoie, Isère)

**Activités proposées** : Randonnée, Raquettes à neige, Igloo, Bivouacs, Rafting, Canyoning, Via Ferrata, Alpinisme, Ski, Parapente, VTT etc...

**Accessibilité** : niveaux des activités adaptés à votre demande et au profil des participants. Sportifs ou non

**Tarif** : sur devis



# ACTIVITÉS

## pour tous niveaux !

IGLOO



BIVOUAC



RANDONNÉE



RAFTING



MICRO-EXPÉDITION



VTT

### > NOTRE ÉQUIPE



Etienne, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et grand animateur est le responsable du pôle « activités de pleine nature ». Inconditionnel passionné des sports outdoor, n'hésitez pas à le contacter pour plus d'informations !



Benoit, diplômé pour encadrer à peu près tous les sports existants sur la planète Terre, est un redoutable animateur et « ambianneur ». Coach sportif, pratiquant multi-activités, Benoit sera votre meilleur partenaire d'aventure !



Martine, notre force féminine ! C'est elle qui se charge de tout l'aspect administratif et commercial de nos activités. Mais comme elle est aussi compétente sur le terrain que devant son ordinateur, elle est aussi des nôtres lors des journées team building. Un renfort de poids !

Le **+** *A Caen  
La Forme !*

**Notre volonté :** vous faire partager des moments forts entre collaborateurs autour de diverses activités ludiques et sportives dont nous avons le secret.

**Notre spécialité :** l'encadrement personnalisé et l'adaptation des prestations aux souhaits des clients, pour plus de qualité, de satisfaction et de convivialité.

**Notre particularité :** nous sommes une société spécialisée dans l'activité physique sous toutes ses formes, et notamment dans les activités de pleine nature. Des trekkings aux voyages, en passant par les séminaires d'entreprise et les activités de groupe, nous créons tout de A à Z. Nous encadrons nous-même nos activités ou faisons appel à des prestataires de confiance.

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

### > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports - 14000 CAEN  
etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)

## ESCAPE GAME NATURE

À partir de  
**50€**  
/pers.\*

## BOOTCAMP

À partir de  
**45€**  
/pers.\*

## ACTIVITÉS TEAM BUILDING

à caen  la forme  
trekking - trail - séminaire

## ACTIVITÉS MONTAGNE

(sur devis)

À partir de  
**70€**  
/pers.\*

## ADVENTURE GAMES

Vous souhaitez récompenser vos salariés ? Fêter un évènement ? Impulser une dynamique conviviale et cohésive au sein de vos équipes ? Notre équipe du pôle « trekking - trail - séminaire » vous propose plusieurs activités de team building.

## LES ACTIVITÉS EN OPTION

Ces activités annexes peuvent être greffées aux principales dans le cadre d'un Team Building sur-mesure. Elles sont modulables et adaptables selon votre demande.

### RANDONNÉE VTT



À partir de  
**30€**  
/pers.\*

### NUIT EN TENTE SUSPENDUE TENTSILEO

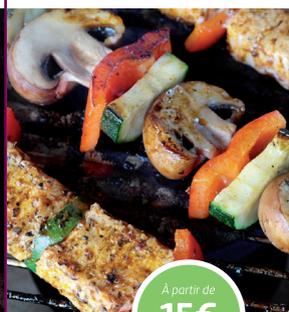


Petit déjeuner inclus.  
Nuit en gîte ou chambre  
d'hôte (à partir de 40 €/pers.).

À partir de  
**20€**  
/pers.\*

### DÉJEUNER OU DINER

Food Truck, Buffet froid, Grillades  
Cigot à la ficelle au feu de bois



À partir de  
**15€**  
/pers.\*

### COURSE D'ORIENTATION



À partir de  
**30€**  
/pers.\*

Le  **A Caen  
La Forme!**

**Notre volonté :** vous faire partager des moments forts autour de diverses activités ludiques et de plein air dont nous avons le secret.

**Notre spécialité :** la création de nos propres scénarios d'Escape Game Nature incluant des phases de réflexion mais aussi des jeux physiques de pleine nature.

**Notre particularité :** nous sommes une société spécialisée dans l'activité de pleine nature. Des trekkings aux voyages, en passant par les séminaires d'entreprise, nous créons tout de A à Z et nous encadrons nous-même toutes nos activités.

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

### > NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports - 14000 CAEN  
etienne@acaenlaforme.fr  
02 31 85 41 65 / 06 85 85 12 44



[www.acaenlaforme.fr](http://www.acaenlaforme.fr)