

SÉMINAIRE  
CODIR  
CE

# CATALOGUE D'ACTIVITÉS

A CAEN LA FORME - AGENCE DE VOYAGE ET SPÉCIALISTE  
DU SPORT SOUS TOUTES SES FORMES

## ACTIVITÉS OUTDOOR



## SÉJOURS & MONTAGNE



## ACTIVITÉS INDOOR



RANDONNÉES VÉLO



COURSES  
D'ORIENTATION



RANDONNÉES  
CULINAIRES



SÉJOURS MULTI-ACTIVITÉS  
& SUR-MESURE



MAROC - ATLAS



MAROC - DÉSERT



FONDUE EN IGLOO



YOGA ET MOBILITÉ



PILATES



CROSS TRAINING



BOXE LÉGÈRE & CARDIO



RÉVEIL MUSCULAIRE

**NOTRE SPÉCIALITÉ :**  
**RÉPONDRE À VOS ENVIES DE MOUVEMENT**

"Comités d'entreprises, Comités de direction ou séminaires d'équipes, notre groupe vous propose des activités outdoor ou indoor adaptées et personnalisables pour votre entreprise."



**Infos et devis : [etienne@acaenlaforme.fr](mailto:etienne@acaenlaforme.fr)**  
**ou 06 85 85 12 44**

# ACTIVITÉS OUTDOOR



## RANDONNÉES VÉLO

UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE AU CŒUR DE LA NORMANDIE

Dans le cadre de vos séminaires, journées team building ou opérations incentive, À Caen La Forme s'associe à Loc Vélo pour vous proposer des randonnées vélo guidées, pensées comme de véritables leviers de cohésion et d'engagement collectif.

Accessible à tous les niveaux grâce à une flotte de vélos haut de gamme (VAE, route, gravel, VTT), cette expérience permet à vos collaborateurs de partager un moment dynamique et convivial, sans contrainte logistique. Nos équipes prennent en charge l'organisation et l'encadrement, afin que chacun puisse se concentrer sur l'essentiel : l'expérience et le collectif.



### THÉMATIQUES



### LES PLUS



### EN CHIFFRES



- Les plages du débarquement & l'Histoire hors des sentiers battus
- La route du cidre en Pays d'Auge
- la Suisse Normande, la petite montagne du coin
- A la découverte du patrimoine culinaire Normand

- Renforcer la cohésion d'équipe
- Favoriser les échanges informels
- Découvertes culturelles
- Expérience locale et clé en main
- Départ et arrivée de l'activité flexibles

- A partir de 6 personnes (30 max)
- Durée :  $\frac{1}{2}$  journée minimum. 1 journée maximum
- A partir de 95€ HT/personne

# ACTIVITÉS OUTDOOR

## COURSES D'ORIENTATION UNE ACTIVITÉ FÉDÉRATRICE ET STIMULANTE POUR TOUT LE MONDE

Nous proposons plusieurs formats de courses d'orientation :  
> la CO classique : une carte et des balises à trouver en un temps record, idéale pour se challenger entre collaborateurs.

> la CO thématique : à chaque balise une énigme. La réponse permet de se rendre à la balise suivante. Un format idéal pour la réflexion en équipe.

> La CO vélo : c'est une CO thématique autour des plages du débarquement, mais à faire en vélo.  
Un format qui mêle nos randonnées à vélo avec les intérêts de la course d'orientation.



### THÉMATIQUES

- Guillaume le Conquérant
- Le débarquement à Sword Beach
- Sur-mesure possible

### LES PLUS

- Renforcer la cohésion d'équipe et la communication
- Développer l'intelligence collective
- Accessible à tous les profils
- Ludique et engageant
- Valorisation du patrimoine local et historique

### EN CHIFFRES

- A partir de 4 personnes (20 max)
- Durée : environ 2h
- A partir de 50€ HT/personne

# ACTIVITÉS OUTDOOR



## RANDONNÉES CULINAIRES

MARCHEZ, PARTAGEZ, DÉGUSTEZ : LE TEAM BUILDING A DU GOÛT !

Imprégnez-vous de la richesse culinaire de notre région à travers une randonnée gustative dans les magnifiques paysages de la Suisse Normande et du Pays d'Auge. Deux territoires à l'identité forte dans lesquels nous avons déniché les meilleurs producteurs et donc les meilleurs produits que vous aurez l'occasion de déguster pendant les balades. Ces randonnées sont encadrées par notre guide diplômé, et font halte directement chez certains producteurs qui se font un plaisir de vous faire découvrir leurs produits.



- Pays d'Auge  
• Suisse Normande



- Convivialité  
• Favoriser les échanges informels  
• Valorisation du patrimoine culinaire local  
• Déconnexion et plein air  
• Départ et arrivée de l'activité flexibles



- A partir de 4 personnes (20 max)  
• Durée : 2h minimum. 1 journée maximum.  
• A partir de 75€ HT/personne

# ACTIVITÉS OUTDOOR



## SÉJOURS MULTI-ACTIVITÉS ET SUR-MESURE AVENTURES, DÉCOUVERTES ET COHÉSION GARANTIES

Grâce à notre réseau de partenaires et prestataires, nous organisons des séjours sur-mesure en Normandie et en Rhône-Alpes, avec des activités sportives variées : eaux-vives, canyoning, vélo, ski, alpinisme, randonnée, olympiades... Grâce à notre agrément tourisme, nous pouvons également organiser toute la logistique de votre séjour : transports, hébergements, restauration, activités annexes et visites culturelles. Après un échange pour cerner vos besoins, nous construisons ensemble un programme personnalisé, pensé pour renforcer la cohésion, dynamiser vos équipes et faire de votre séminaire celui dont vous avez rêvé.



### ACTIVITÉS



### LES PLUS



### EN CHIFFRES

- A partir de 3 personnes (30 max selon les activités)
- Durée : sur-mesure
- Tarif : sur-mesure

- Canoë/Kayak
- Rafting
- Canyoning
- Vélo
- Ski / Ski de randonnée
- Ski de fond / Biathlon
- Randonnée
- Alpinisme
- Olympiades et jeux sportifs et ludiques
- Via Ferrata
- Parapente biplace

- Programme personnalisé
- Activités variées et originales
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Déconnexion et plein air
- Séjour ou journée clés en main

# SÉJOURS & MONTAGNE



## VOYAGE AU MAROC - ATLAS

Le Maroc est notre destination phare pour les collaborateurs qui cherchent un moment de déconnexion et des activités qui soudent un groupe. Ce voyage est le plus exigeant sportivement, et a pour finalité l'ascension du Djebel Toubkal culminant à 4167m.

L'aventure humaine avec les berbères qui composent notre équipe d'expédition (muletiers, cuisiniers et guides), les quelques jours d'acclimatation préalables puis le jour J de l'ascension permettent de souder des liens forts entre les personnes du groupe, tant par l'effort pour atteindre la cime du point culminant de l'Atlas, tant par la cohésion qui naît à chaque fois entre les personnes de l'expédition. Un voyage hors normes à tous les niveaux pour vivre un moment exceptionnel entre collaborateurs. A faire une fois dans sa vie !



LOGISTIQUE



LES PLUS



EN CHIFFRES

- Prise en charge à Paris CDG
- Vols, transferts sur place, hébergements/restauration, encadrement, transport des bagages suiveurs compris.
- De mai à octobre
- Formule itinérante pour bons randonneurs (4 à 5h de marche par jour et 1000m D+)
- Hébergements : refuges et gîtes

- Déconnexion totale
- Cohésion forte
- Expérience exigeante et porteuse de sens, fondatrice et mémorable
- Immersion culturelle et authentique
- Instants extra-professionnels différenciant et originaux
- Échanges informels
- Formule tout compris

- A partir de 4 personnes (12 max)
- Durée : classiquement 7 jours. Peut-être réduit à 4 jours minimum.
- Tarif : 1850€ HT/personne

# SÉJOURS & MONTAGNE



## VOYAGE AU MAROC - DÉSERT

Ce séjour est moins exigeant physiquement que celui dans l'Atlas. Il est par conséquent accessible au plus grand nombre. Néanmoins, chaque journée est tout de même composée de superbes randonnées. L'objectif principal de ce séjour est la déconnexion, peut-être même l'introspection, dans ces paysages désertiques de dunes et de rocallles. Caravanes de dromadaires traversant les paysages Sahariens, couchers de soleil féériques, étendues infinies des dunes de sable et calme propice à la déconnexion et au lâcher prise sont les ingrédients phares de ce séjour extraordinaire à partager entre collaborateurs. L'aventure humaine avec les berbères et entre les participants soudent des liens immuables, croyez-nous !



LOGISTIQUE



LES PLUS



EN CHIFFRES

- Prise en charge à Paris CDG
- Vols, transferts sur place, hébergements/restauration, encadrement, transport des bagages suiveurs compris.
- De novembre à avril
- Hébergements : gîtes et bivouacs berbères

- Déconnexion totale
- Cohésion forte
- Expérience porteuse de sens, fondatrice et mémorable
- Immersion culturelle et authentique
- Instants extra-professionnels différenciant et originaux
- Échanges informels
- Formule tout compris

- A partir de 4 personnes (12 max)
- Durée : classiquement 7 jours. Peut-être réduit à 4 jours minimum.
- Tarif : 1850€ HT/personne

# SÉJOURS & MONTAGNE



## BALADE EN RAQUETTES ET FONDUE EN IGLOO

Encadrés par notre accompagnateur en montagne, partez au moment du coucher de soleil pour une balade en raquettes dans la forêt enneigée afin de rejoindre l'igloo. Le moment est venu de déguster un apéritif savoyard suivi de la fameuse fondue dans une ambiance chaleureuse, bien au chaud sur les couvertures. Après le repas, vous rechaussez les raquettes pour revenir au point de départ à la lumière des lampes frontales, une expérience inoubliable et totalement insolite à partager entre collaborateurs.



- Lieu : La Féclaz (Savoie)
- Prêt des raquettes et lampes frontales
- 100% produits locaux
- Horaire adaptable



- Expérience insolite et mémorable
- Convivialité et échanges informels
- Ambiance chaleureuse et authentique
- Moment différenciant et fédérateur
- Mise en valeur du patrimoine culinaire de la région
- Accessible à tout le monde et tous les niveaux



- A partir de 4 personnes (12 max)
- Durée : entre 3 et 4h
- Tarif : 75€ HT/personne

# ACTIVITÉS INDOOR



## YOGA ET MOBILITÉ

Offrez à vos collaborateurs un moment de détente et de recentrage grâce à des séances de yoga adaptées à tous les niveaux. Cette activité favorise la réduction du stress, l'énergie au travail et le bien-être collectif, tout en renforçant la cohésion et la concentration au sein des équipes.

### Les plus :

Bien-être / Accessible / Cohésion  
Flexibilité et simplicité / Dans vos locaux

### En chiffres :

à partir de 4 personnes (20 maximum)  
Durée : 1 heure  
à partir de 15€ HT/personne



## PILATES ET RENFORCEMENT

Proposez à vos collaborateurs des séances adaptées de Pilates et de renforcement musculaire pour améliorer la posture, la mobilité et la tonicité. Ces sessions favorisent la prévention des tensions et douleurs liées au travail, tout en stimulant l'énergie, la concentration et le bien-être collectif. Une activité accessible à tous, qui combine santé, dynamisme et cohésion.

**Les plus :**  
Bien-être / Esprit d'équipe / Flexibilité et praticité  
Renforcement en douceur / Dans vos locaux

**En chiffres :**  
à partir de 4 personnes (20 maximum)  
durée : 1 heure  
à partir de 15€ HT/personne

# ACTIVITÉS INDOOR



## CROSS TRAINING CHALLENGE

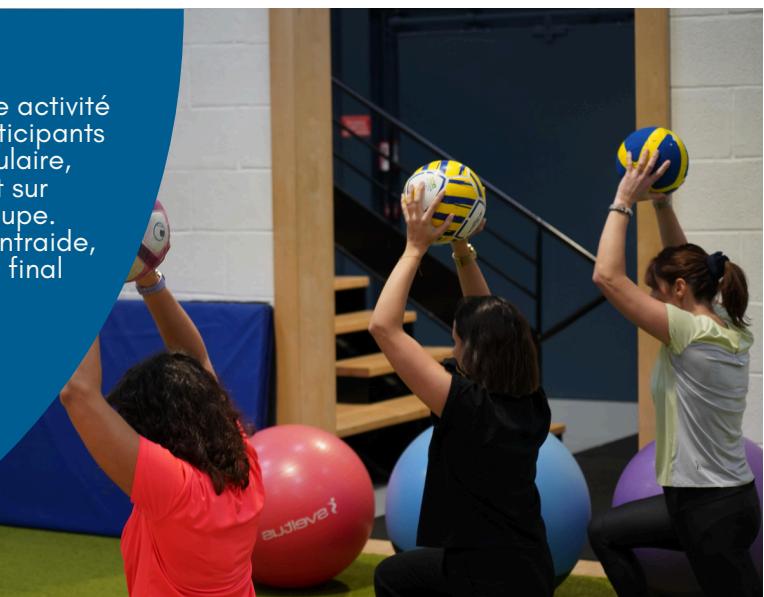
Repousser vos limites collectivement à travers cette activité ludique et fédératrice. Répartis en équipes, les participants enchaînent des ateliers mêlant renforcement musculaire, cardio et coordination, où la réussite repose autant sur l'engagement individuel que sur la solidarité du groupe. Adapté à tous les niveaux, ce challenge valorise l'entraide, la stratégie et le dépassement de soi, jusqu'au défi final qui viendra sceller l'esprit d'équipe.

### Les plus :

Cohésion / Engagement / Motivation  
Accessible / Fédérateur / Dans vos locaux  
ou à notre salle Greenfit

### En chiffres :

à partir de 4 personnes (30 maximum)  
Durée : 1 à 2 heures  
à partir de 25€ HT/personne



## BOXE LÉGÈRE ET CARDIO-BOXE

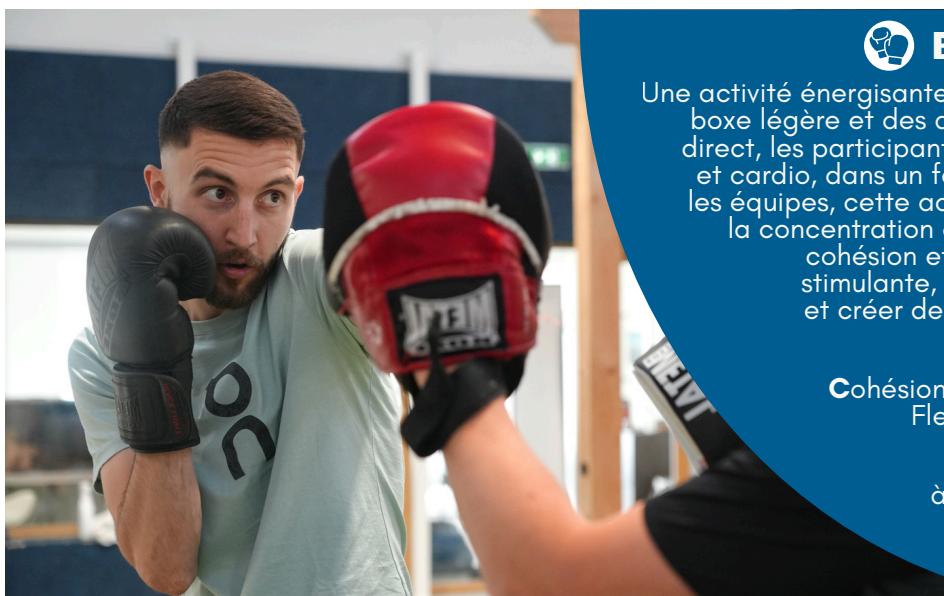
Une activité énergisante et fédératrice mêlant techniques de boxe légère et des ateliers de cardio-boxe. Sans contact direct, les participants travaillent coordination, endurance et cardio, dans un format accessible à tous. Pensée pour les équipes, cette activité valorise le dépassement de soi, la concentration et l'esprit collectif, tout en renforçant cohésion et entraide. Une expérience ludique et stimulante, idéale pour dynamiser vos séminaires et créer des moments forts entre collaborateurs.

### Les plus :

Cohésion / Énergie / Originale / Accessibilité  
Flexibilité et praticité / Dans vos locaux

### En chiffres :

à partir de 4 personnes (20 maximum)  
durée : 1 heure  
à partir de 20€ HT/personne



# ACTIVITÉS INDOOR



## RÉVEIL MUSCULAIRE

Démarrez la journée avec un réveil musculaire encadré, conçu pour remettre le corps en mouvement et en douceur. À travers des exercices simples mêlant mobilité, étirements et activation musculaire, les participants se recentrent et relâchent les tensions accumulées. Accessible à tous, cette activité favorise bien-être, concentration et disponibilité mentale, tout en créant un moment collectif agréable avant les temps de travail. Une parenthèse dynamique idéale pour optimiser l'attention et l'engagement tout au long de votre séjour.

**Les plus :**

Cohésion / Motivation / Bien-être / Flexibilité et praticité / Accessible / Dans vos locaux

**En chiffres :**

à partir de 4 personnes (30 maximum)

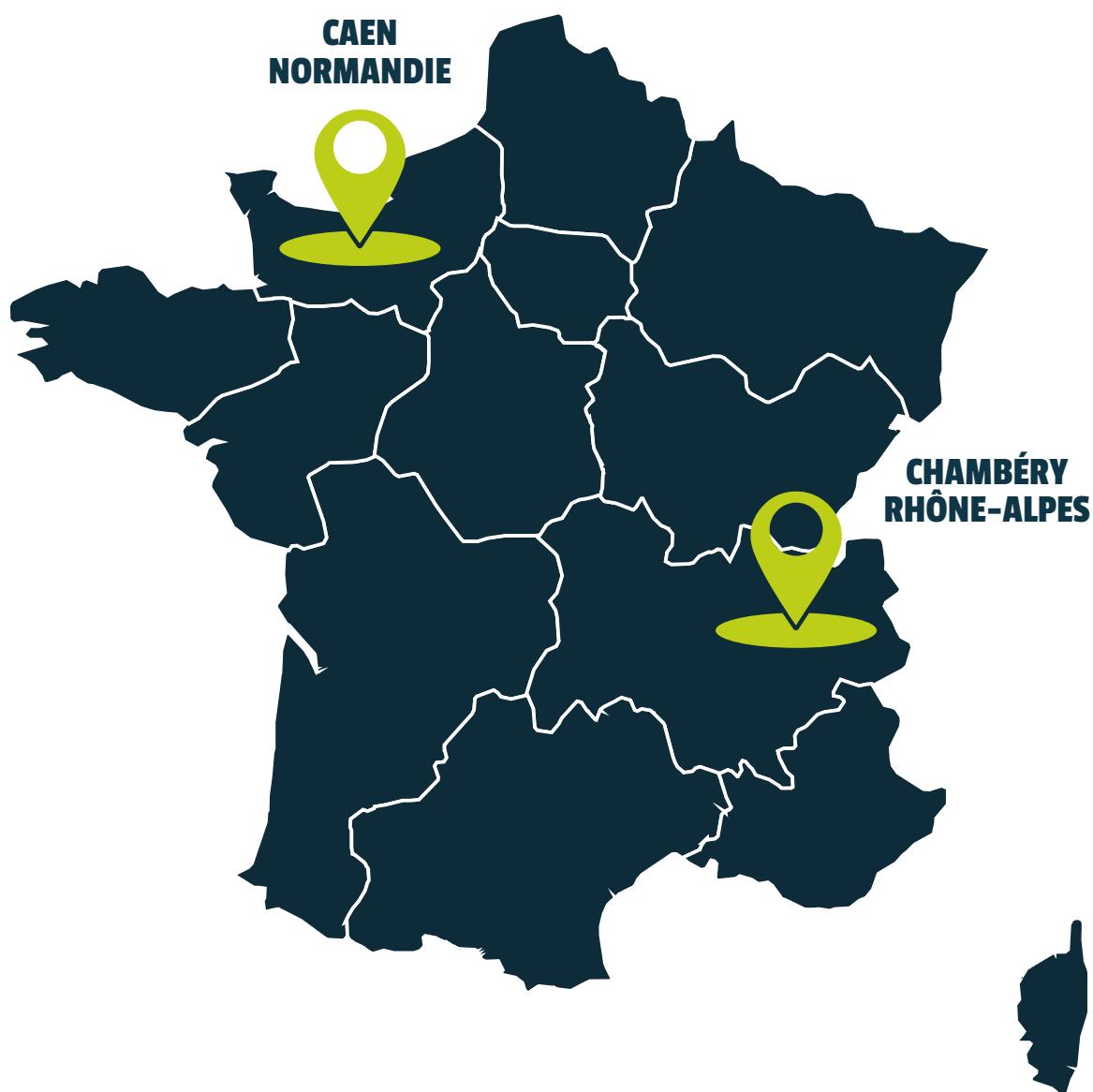
Durée : 30 minutes

à partir de 15€ HT/personne



SÉMINAIRE  
CODIR  
CE

# NOTRE RAYON D'ACTION



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

**Infos et devis : [etienne@acaenlaforme.fr](mailto:etienne@acaenlaforme.fr)**  
**ou 06 85 85 12 44**