

## ACTIVITES SEMINAIRE 2012

### *Le Challenge «cévenol »*

**Lieu** : dans le bois de Païolive

**Durée** : ½ journée

**Difficulté** : peu sportif à sportif.

**Nombre minimum** : 40 personnes

**Généralités:** Le challenge cévenol est un challenge de découverte de la région, adapté à tous. En effet, à travers les différentes activités que vous allez effectuer et les différentes épreuves que vous allez parcourir tout au long de cette demie journée, vous allez découvrir les Cévennes sous une autre forme, une autre dimension...

#### Déroulement des activités tous ensemble de 40 à 80 personnes :

- 14h00 départ du challenge
- 14h30 **descente en canoë** des gorges du Chassezac (affluent de l'Ardèche) 7km.
- 16h30 **épreuves sur cordes** : C'est une initiation ludique aux techniques d'escalade avec plusieurs ateliers plus ou moins difficiles : pont de singe, tyrolienne aquatique, passage en falaise, passage dans une grotte, rappel sans fin...arrivée dans l'eau.
- 18h30 fin des épreuves.

#### Déroulement des activités sur 3 groupes : à partir de 80 personnes :

- 13h45 départ du challenge
- 14h00 départ des 3 groupes sur chaque épreuve
- 15h30 1<sup>ère</sup> rotation sur les épreuves
- 17h00 2<sup>ème</sup> rotation sur les épreuves
- 18h30 fin des épreuves.

**Epreuves sur cordes** : plusieurs épreuves de différentes difficultés sont mises en place. Les participants font un passage sur 2 des épreuves, ils peuvent, en cas de refus, contourner l'obstacle.

**Canoe** : mini descente du Chassezac

**Course d'orientation** : parcours dans le bois de Casteljau.

**Option journée** : Nous avons la possibilité d'organiser ce challenge sur une journée avec la mise en place d'un déjeuner dans les gorges du Chassezac



## *Rallye de la Cotepatière*

**Lieu:** Grospierres

**Durée :** demi journée d'activité.

**Difficulté :** peu sportif

**Nombre :** de 30 à 80 personnes

### **Généralités :**

Sous forme de parcours d'orientation et de chasse au trésor, grâce à différents indices et divers renseignements obtenus sur le parcours, chaque équipe rejoint la grotte de la Cotepatière. Sur certains lieux, les équipes sont amenées à utiliser différents moyens de transport pour continuer à progresser.

### **Les points de ralliement :**

Sur le parcours, des points de ralliements sont obligatoires afin que les équipes changent de moyen de transport . Tous les points de ralliements sont situés sur des points caractéristiques, (village typique, belvédère...). Des ravitaillements sont prévus à chacun de ces points (eau, nourriture, assistance médicale.) Tous les participants utilisent tous les moyens de « locomotion »

### **Les moyens de transport :**

Le Cheval

Le Quad

Le 4x4

Le VTT

L'orientation

### **Déroulement de la demi journée :**

**14h00 :** Départ de Grospierres. Les différentes équipes se dirigent vers les premiers moyens de locomotion.

**14h00/18h30 :** Toutes les ½ heures les équipes changent de moyen de locomotion.

Le trajet total fait environ 11 Km.

**Option :** Le rallye de la Cotepatière peut être cumulé avec la soirée dans la grotte.



## *Le raid sportif*

**Lieu :** Bois de Païolive

**Durée :** ½ journée

**Difficulté :** de sportif à très sportif.

**Nombre minimum :** 50 personnes

**Généralités** : Le raid de Païolive est une épreuve sportive traversant la région cévenole grâce à différents moyens : canoë, course d'orientation, VTT. A faire en course, en groupe ou en randonnée, le but de ce raid est d'aller le plus loin possible dans l'effort, la cohésion, la victoire sur soi même. Les « compétiteurs » pourront aller au bout de l'aventure à travers les paysages les plus sauvages.

### **Déroulement** :

- 9h00 départ : **VTT**, le parcours est balisé, il traverse le bois caractéristique de Païolive au milieu de blocs de calcaire multiformes, et d'une végétation provençale.
- 10h00 **Descente en canoë** des gorges du Chassezac 7km. Le Chassezac est un affluent de l'Ardèche, les paysages sont aussi magnifiques, les falaises abruptes, hautes de 50 à 100 mètres, surplombent la rivière.
- 11h00 **Course d'orientation** : le parcours traverse des paysages variés, des villages typiques de notre région.
- 12h00 12h30 fin des épreuves.

**Option** : Nous avons la possibilité d'organiser ce challenge sur une journée en allongeant les parcours des trois activités et en organisant le déjeuner.



## *Le rallye photo « course au trésor »*

**Lieu :** Grospierres

**Durée :** ½ journée

**Difficulté :** de ludique à très sportif.

**Nombre minimum :** 30 personnes

**Généralités** : La course au trésor se situe autour du village médiéval du Chastelas, des balises sont positionnées sur des endroits caractéristiques, typiques de notre région (résurgence, dolmen, belvédère...). Par équipe de 4 à 8 personnes les concurrents, d'indice en indice doivent cumuler le plus de points possible. Durant le parcours, différentes épreuves vous sont proposées :

- Un parcours photo
- Une dégustation de produits régionaux
- Des questions sur la région

**Moyens mis en œuvre** :

- Un road book (carte, boussole, définition des balises)
- Des assistants sur le parcours.
- Un jury, chronométreur.

**Déroulement** :

- 14h00 départ du rallye photo
- 15h30 épreuve de photo dans les ruines du Chastelas
- 17h30 fin du rallye

**Le Pontier - 07 140 Les Assions / Tel : 04.75.94.98.68 / Fax : 09.56 78 79 83**

**E.mail : [info@ceven-aventure.com](mailto:info@ceven-aventure.com) Site : <http://www.ceven-aventure.com>**

*Sarl CAP Evasion au capital de 7 622.45 € - RC Aubenas 421.283.557 - Agrément Jeunesse & Sports 00796ET0005*



## *Challenge en canoë*

**Lieu:** les gorges du Chassezac,

**Durée :** ½ journée.

**Difficulté :** peu sportif

**Nombre minimum :** 30 personnes

**Généralités :** Ce challenge s'effectue dans les gorges du Chassezac, les participants descendent les gorges en canoë et des ateliers sont mis en place sur leur parcours. Chaque participant effectue un atelier, les équipes doivent déterminer leur coéquipiers les plus compétant sur chaque épreuve. Chaque coéquipier récupère des points pour son équipe à chaque épreuve. Ce challenge peut s'effectuer sur une journée complète avec un déjeuner sur la plage et des ateliers supplémentaires.

Pendant cette descente différentes épreuves sont proposées :

- Une épreuve de maniabilité
- Un rappel de 80 m
- Une course en ligne « tout est permis »

Il y a d'autres épreuves possibles comme (devis à déterminer):

- Du tir à l'arc
- Une course d'orientation
- De l'escalade
- Un parcours dans une grotte
- Une tyrolienne
- ...

### **Déroulement :**

14h30 Équipement départ sur la descente du Chassezac

16h00 Regroupement, épreuve de maniabilité et rappel de 80m sur la plage d'endieu

17h30 Départ sur la troisième partie et course en ligne « tout est permis »

18h00 Arrivée de la descente.



## *Orientation construction de radeau*

**Lieu** : les gorges du Chassezac

**Difficulté** : peu sportif

**Nombre minimum** : 30 personnes

**Durée** : ½ journée

### **Généralités :**

Les expériences vécues lors de cette formation-action, permettront aux participants de :

- Apprendre à mieux se connaître en évitant de fonctionner sur une relation basée sur des a priori et des croyances.
- Développer et améliorer la communication entre les différents niveaux hiérarchiques
  - Savoir passer les consignes
  - Communiquer en confiance
  - Avoir une écoute active
  - Vérifier sa compréhension
- Comprendre l'importance du travail d'équipe
  - réussir ensemble et mettre ses compétences individuelles au service de l'équipe
- Favoriser la relation individuelle en terme de management
  - savoir s'adapter aux situations
  - savoir s'adapter aux personnalités

### **Fonctionnement :**

A l'aide d'une carte détaillée, les participants en s'orientant doivent trouver les lieux où sont positionner divers objets. Ils doivent séparément, récupérer ces objets, et ensemble les rassembler pour pouvoir construire un radeau. Un temps est mis en place pour effectuer cette opération. Les participants font un parcours avec leur radeau.

### **Déroulement :**

9h00 : arrivée à la base Céven Aventure, départ de l'activité

12h00 : fin des épreuves

### **La prestation comprend :**

- L'encadrement par des moniteurs diplômés
- La mise en place de l'activité

**Le Pontier - 07 140 Les Assions / Tel : 04.75.94.98.68 / Fax : 09.56 78 79 83**

**E.mail : [info@ceven-aventure.com](mailto:info@ceven-aventure.com) Site : <http://www.ceven-aventure.com>**

*Sarl CAP Evasion au capital de 7 622.45 € - RC Aubenas 421.283.557 - Agrément Jeunesse & Sports 00796ET0005*

## *Soirée dans une grotte*

### 1. apéritif dans la grotte de la padelle (jusqu'à 50 personnes)

**Durée :** 2 heures

**Lieu :** Mazet plage

**Difficulté :** la grotte est accessible à tous, prévoir des baskets.

**Nombre maximum :** 50 personnes

La température est de 14 °, prévoir de quoi se couvrir.

#### **Organisation de la soirée :**

- 18 h30 Arrivée sur les lieux, départ de la marche d'approche 10 mn.
- 18 h40 descente dans la grotte (par une main courante).
- 19 h00 apéritif ardéchois (kir châtaigne, tapenade, caillette, produits régionaux...) dans une grande salle.
- 20h30 Retour.

### 2. buffet dans la grotte de la cotepatière (à partir de 50 personnes)

**Généralités :** La grotte de la Cotepatière : Cette cavité fait partie d'un grand réseau de plus de 30 km de galeries qui rejoint la fameuse grotte de la Cocalière réputée par ses stalactites géantes. La soirée dans la grotte s'effectue dans une immense galerie d'environ 20 m de haut, ornée de concrétions caractéristiques, éclairées par des flambeaux.

Sur des petits groupes nous effectuons cette soirée dans une autre grotte : la grotte de la Padelle.

#### **Organisation de la soirée :**

- 18 h30 Arrivée sur les lieux, départ de la marche d'approche dans la garrigue.
- 18 h50 passage dans la grotte par un une résurgence à l'aide d'un filet
- 19 h30 traversée de 800 m dans de grande galeries concrétionnées et buffet dans un aven.
- 22h30 Retour.

#### **La prestation comprend :**

- Le prêt du matériel spécifique à la spéléologie
- L'encadrement par des moniteurs diplômés
- Le transfert A/R en car sur le lieu d'activité
- L'apéritif et buffet avec les spécialités de l'Ardèche

#### **Supplément :**

- Nous avons la possibilité d'accompagner votre soirée d'une animation musicale... sur simple demande.



## *Escalade*

**Lieu** : Casteljau.

**Difficulté** : peu sportif mais émotionnel

**Nombre minimum** : 8 personnes

**Durée** : ½ journée

Les sites d'escalade sont pour la plupart situés autour de la presqu'île de Casteljau (Mazet, Chaulet, les Actinidias, le Jardin d'Endieux,...), dans les Gorges du Chassezac. , réputées pour être l'un des plus beaux sites d'escalade en France.

Il existe deux types d'escalade : en falaise (nécessitant un encordement) et sur bloc (pour travailler sur l'aspect technique).

L'escalade en falaise propose plusieurs finalités :

- Trouver l'équilibre sur les prises et positionner son corps afin d'être le plus à l'aise possible face à la paroi (s'adapter en fonction des outils mis à disposition, travailler sur soi-même),
- Avoir confiance en soi et en son coéquipier qui assure au pied de la falaise (cohésion entre les membres d'une équipe),
- Pouvoir se surpasser et s'évader par le haut (atteindre son but)

Cette activité aérienne procure la satisfaction de soi et le plaisir du panorama qui s'offre à vous une fois la falaise franchie. Elle allie sport et réflexion, l'opiniâtreté et la motivation mènent à la performance.

## *Spéléologie*

**Lieu** : bois de Païolive.

**Difficulté** : assez sportif

**Nombre minimum** : 8 personnes

**Durée** : ½ journée

Les cavités que nous exploitons sont situées à environ une vingtaine de kilomètres de Les Vans (Padelle, Champclos., Peyroche, le réseau de la Cocalière, ...). Ces grottes écoles présentent des concrétions variées : stalagmites, stalactites, colonnes, orgues, draperies, ... ainsi que de nombreux obstacles tels que des gouffres (nécessitant une descente en rappel), des méandres, des chatières et des boyaux plus ou moins étroits. Mais la spéléologie est avant tout l'accès à un monde méconnu voire inconnu du public.

La spéléologie est intéressante sur plusieurs niveaux :

- S'adapter à un monde clos et sombre (s'adapter en fonction du milieu dans lequel on évolue),
- Avoir envie d'aller de l'avant en explorant les galeries ou les salles pour trouver une issue potentielle (faire appel à l'esprit d'équipe afin de trouver une solution à un problème)
- Oser éteindre les lampes frontales et progresser quelques instants dans le noir le plus complet (faire appel à tous ses sens et contrôler ses appréhensions)
- Franchir les différents obstacles en rampant, en se faufilant, en tâtonnant (appropriation sa posture aux éléments extérieurs)

L'évolution dans un milieu souterrain implique de pouvoir s'adapter à cet environnement spécifique, l'esprit d'équipe et de découverte est sollicité lors du franchissement des différents obstacles.

## *Canyoning*

**Lieu** : Villefort

**Difficulté** : assez sportif

**Nombre minimum** : 8 personnes

**Durée** : 1 journée ou grosse ½ journée

Le canyoning se déroule dans la région de Villefort (en Lozère) sur la partie haute du Chassezac. Une combinaison néoprène est fournie par nos soins pour vous protéger de la fraîcheur de l'eau et des éventuels chocs. Cette activité consiste à descendre le lit chaotique d'une rivière en affrontant divers obstacles naturels : en sautant dans des vasques (sauts non-obligatoires pouvant aller jusqu'à 12 mètres), en descendant une cascade à l'aide d'un rappel, en marchant sur des rochers pouvant être glissants, en nageant dans des gourds et en se faufilant entre les rochers. Le canyoning est une activité aquatique très physique, il est nécessaire d'être en bonne santé pour y participer.

La descente de canyon implique le respect de plusieurs règles :

- Savoir gérer ses forces tout au long de la journée, une marche de remontée avec 300 mètres de dénivelé attend les participant à la fin du canyon (gérer ses efforts),
- Maîtriser son corps pour réussir à sauter dans une vasque étroite, prendre conscience de ses peurs et les affronter (mesurer ses limites et optimiser ses compétences),
- Avancer au rythme de son groupe, ne pas le ralentir et ne pas forcer la marche (prendre conscience des limites de chaque personne au sein du groupe et arriver à le dynamiser).
- Essayer de surmonter ses peurs en franchissant un saut par exemple (dépassement de soi grâce à l'effet de groupe)

Aller au bout du canyon permet un certain accomplissement de soi, le plaisir de réussir une « mission ». Cette activité favorise la réflexion sur l'individu ainsi que sur le groupe, l'acceptation des forces et des faiblesses de chacun et la création d'une dynamique de groupe adaptée à chacun.

## *Randonnée aquatique*

**Lieu** : Pied de Borne

**Difficulté** : assez facile

**Nombre minimum** : 8 personnes

**Durée** : 1 journée ou ½ journée

La randonnée aquatique permet de découvrir des lieux privilégiés, façonnés par l'eau, c'est une activité similaire au canyon mais beaucoup moins sportive, de plus elle n'utilise pas les moyens de progression sur corde. Beaucoup de sauts, et de toboggans sont présent pour une randonnée très ludique.



## *Espace Aventure*

**Lieu** : sur le site de Pierre et vacances.

**Difficulté** : peu sportif mais émotionnel

**Capacité** : de 8 à 50 personnes

**Durée** : 2 heures

C'est un parcours aménagé avec différents ateliers sur cordes et câbles : pont de singe, via ferrata, descente en rappel, tyroliennes géantes, parcours en filet...

**Le pont de singe** : C'est un passage entre deux falaises sur un câble tendu.

**Le rappel**: C'est une descente verticale sur corde d'environ 25m

**La via ferrata** : C'est un passage sur la falaise en suivant une vire naturelle équipée de cordes.

**La Tyrolienne** : C'est une glissade de 40m le long d'un câble tendue de la falaise jusqu'aux arbres.

## *Course d'orientation*

**Lieu** : dans le bois de Païloive

**Difficulté** : assez sportif

**Nombre minimum** : 30 personnes

**Durée** : de 1 heure à une ½ journée

### **Généralités** :

La course d'orientation se situe dans le bois de Païolive, des balises sont positionnées sur des endroits caractéristiques, typique de notre région : dolmen, belvédère, résurgence, grotte.... Par équipe, les concurrents, d'indice en indice doivent trouver un maximum de balises en un temps déterminé. Cette course d'orientation est une course aux points, les balises les plus éloignées et les plus difficiles à trouver valent plus de points que celles facile d'accès. Chaque équipe doit optimiser son parcours afin de cumuler le plus de points possible. Des pénalités de retard sont mises en place.

**Le Pontier - 07 140 Les Assions / Tel : 04.75.94.98.68 / Fax : 09.56 78 79 83**

**E.mail : [info@ceven-aventure.com](mailto:info@ceven-aventure.com) Site :<http://www.ceven-aventure.com>**

*Sarl CAP Evasion au capital de 7 622.45 € - RC Aubenas 421.283.557 - Agrément Jeunesse & Sports 00796ET0005*



## *Descente du Chassezac en canoë*

**Lieu** : les gorges du Chassezac

**Difficulté** : peu sportif

**Nombre minimum** : 8 personnes

**Durée** : ½ journée

**Généralités** : Le Chassezac est un affluent de l'Ardèche qui coule sur environ 40 km avant de rejoindre l'Ardèche à Sampzon. Il traverse des gorges encaissées sur 8 km, c'est sur cette partie très sauvage et encore protégée que se déroule la descente en canoë. Cette descente est relativement facile, en fonction du niveau d'eau, mais certains rapides peuvent parfois nous surprendre. **Savoir nager 25 mètres est obligatoire.**

Le canoë est une embarcation deux places, vous naviguez assis, muni d'une pagaie simple.

La descente se fait sous forme de course, les moniteurs sont disposés tout au long du parcours afin d'assurer la sécurité.

### **Matériel à prévoir :**

- Une paire de baskets pouvant aller dans l'eau (obligatoire), chaussures en plastique de plage et tongs déconseillées.
- Crème solaire et casquette conseillées en cas de soleil
- Anorak et vêtement de rechange conseillés en cas de pluie (très rare).

### **Matériel fourni**

- Gilet
- Pagaie
- Canoë



## *Généralités*

Toutes ces propositions sont des challenges types, modulables en fonction de vos objectifs, du nombre de participants, et du temps disponible. Ils sont intégrables au projet de formation team-building. Pour chacun de ces raids notre prestation comprend :

- Le prêt du matériel spécifique aux activités
- L'encadrement par des moniteurs diplômés
- Les transferts sur les lieux d'activités
- L'assurance en responsabilité civile professionnelle
- La logistique du raid (ravitaillements en eau, liaison radio, assistance secouriste ...)

Pour tous les raids nous avons la possibilité d'effectuer :

- Des T-shirts à l'effigie de la société
- D'effectuer un reportage photo ou vidéo...

Pour tous ces raids, un briefing est effectué la veille ou le matin même, avec les capitaines d'équipe puis les participants, un road book et le règlement de l'épreuve sont distribués lors de ces rencontres.

### **Remarques :**

Ces challenges (qu'ils soient aquatiques, aériens et souterrains) sont complémentaires et mettent les participants dans l'obligation de s'adapter à différents milieux et d'être confrontés à des difficultés qu'ils n'ont pas l'habitude de rencontrer.

Ces activités peuvent avoir pour but de :

- Révéler les leaders au sein de l'équipe
- Définir le caractère de chaque participant
- Identifier ses peurs et les surmonter
- Aider les participants à mieux se connaître
- Souder une équipe (même en conditions extrêmes)
- Trouver une dynamique et une cohésion dans le groupe
- Créer des liens et des souvenirs communs
- Favoriser l'autosatisfaction, tant du point de vue individuel que collectif.

**Le Pontier - 07 140 Les Assions / Tel : 04.75.94.98.68 / Fax : 09.56 78 79 83**

**E.mail : [info@ceven-aventure.com](mailto:info@ceven-aventure.com) Site : <http://www.ceven-aventure.com>**

*Sarl CAP Evasion au capital de 7 622.45 € - RC Aubenas 421.283.557 - Agrément Jeunesse & Sports 00796ET0005*

En dessous du nombre minimum requis sur les différentes formules, nous pouvons mettre en place un tarif forfaitaire.

### *Tarifs TTC des Raids*

- *Challenge Cévenol* : 76 euros / personne (63.54 € HT)
- *Le Rallye de la Cotepatière* : 125 euros / personne (104.50 € HT)
- *Le Raid sportif* : 73 euros / personne (61.03 € HT)
- *Le Rallye photo « course aux trésor »* : 42 euros / personne (35.11€ HT)
- *Le Challenge en canoë* : 56 euros/ personne (46.82 € HT)
- *Orientation construction de radeau* : 42 euros/ personne (35.11 € HT)
- *Soirée dans une grotte* :  
*Apéritif* : 42 euros / personne (35.11€ HT)  
*Buffet* : 66 euros/ personne (55.18 € HT)

### *Tarifs TTC des sports à la carte*

Nous pouvons proposer ces différentes activités à la journée ou la demi journée, elles sont encadrées par un moniteur pour environ 10 personnes. Les tarifs incluent les transports sur les sites d'activités :

- **Escalade** sur les falaises du Chassezac :  
*44 euros / personne la demi- journée (36.78 € HT)*
- **Spéléologie** sous le plateau calcaire du bois de Païolive.  
*44 euros / personne la demi- journée (36.78 € HT)*
- **Canyoning** sur la partie du Haut Chassezac.  
*84 euros / personne la demi-journée ou la journée (70.23 € HT)*
- **Randonnée aquatique** sur la partie basse du Chassezac.  
*79 euros / personne la demi-journée ou la journée (66.05 € HT)*
- **Canoë** : descente des gorges du Chassezac environ 8 km.  
*39 euros / personne la demi-journée (32.60 € HT)*
- **Espace Aventure** : sur le site de Pierre et vacances.  
*33 euros / personne les deux heures ou la demi-journée (27.59 € HT)*
- **Course Orientation** : sur le site de Pierre et vacances.  
*20 euros / personne la demi-journée (16.72 € HT)*

**Option ravitaillement** : sur toutes ces activités des ravitaillements en eau sont prévus, nous avons la possibilité de les améliorer avec : sodas, jus de fruits, chocolat, gâteau : *3 euros TTC / personne*