



ACTIVITES SEMINAIRE 2010

Le Challenge «cévenol »

Lieu : dans le bois de Païolive

Durée : _ 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^{ère} rotation sur les épreuves
- 17h00 2^{ème} 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

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

E.mail : 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



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 _ 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 : _ 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 : _ 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 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 : _ journée.

Difficulté : peu sportif

Nombre minimum : 10 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.



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 une résurgence à l'aide d'un filet
- 19 h30 traversée de 800 m dans de grandes 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.

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

E.mail : 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



Escalade

Lieu : Casteljau.

Difficulté : peu sportif mais émotionnel

Nombre minimum : 8 personnes

Durée : _ 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 : _ 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 faufileant, 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.

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

E.mail : 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



Canyoning

Lieu : Villefort

Difficulté : assez sportif

Nombre minimum : 8 personnes

Durée : 1 journée ou grosse _ 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 participants 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 _ 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 présents pour une randonnée très ludique.

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

E.mail : 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



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 _ 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.



Descente du Chassezac en canoë

Lieu : les gorges du Chassezac

Difficulté : peu sportif

Nombre minimum : 8 personnes

Durée : _ 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 Site : <http://www.ceven-aventure.com>

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



Tarifs TTC des Raids

- *Challenge Cévenol* : 75 euros / personne (62.70 € HT)
- *Le Rallye de la Coteptatière* : 125 euros / personne (104.50 € HT)
- *Le Raid sportif* : 72 euros / personne (60.20 € HT)
- *Le Rallye photo « course aux trésor »* : 40 euros / personne (33.44€ HT)
- *Le Challenge en canoë* : 55 euros/ personne (45.98 € HT)
- *Soirée dans une grotte* :
Apéritif : 40 euros / personne (33.44€ HT)
Buffet : 65 euros/ personne (54.34 € 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 :
43 euros / personne la demi-journée (35.95 € HT)
- **Spéléologie** sous le plateau calcaire du bois de Païolive.
43 euros / personne la demi-journée (35.95 € HT)
- **Canyoning** sur la partie du Haut Chassezac.
83 euros / personne la demi-journée ou la journée (69.30 € HT)
- **Randonnée aquatique** sur la partie basse du Chassezac.
78 euros / personne la demi-journée ou la journée (65.21 € 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.
19 euros / personne la demi-journée (15.88 € 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 / personne

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

E.mail : 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