

GROUPES ET SÉMINAIRES



avec

esf

LES PLANS D'HOTONNES



TEAMBUILDING/MOTIVATION/INCENTIVE/PARTAGE DES VALEURS/COHESION
D'EQUIPE/STIMULATION/CONVIVALITE/ECHANGE

4 BONNES RAISONS DE PRENDRE UN BOL D'AIR AVEC L'ESF...

1 **La connaissance**
La montagne, les Rouges de l'esf l'ont en eux. Ils la vivent au quotidien. Elle a forgé leur état d'esprit. Chez elle, ils sont chez eux.

2 **L'audace**
Jamais lassés, jamais blasés. Chaque jour, de nouveaux défis sont à inventer.

3 **L'expérience**
L'expérience du groupe, du challenge, la bienveillance dans la compétition, c'est l'esprit de l'esf depuis 1945.

4 **La sécurité**
Elle est à la base de tout. Chaque activité est mise en place en tenant compte des règles les plus strictes.

TEAM BUILDING

Déconstruire les rôles habituels de chacun pour favoriser une autre relation d'équipe et se découvrir sous un angle différent, avec des challenges surprenants. Et surtout, le dispositif sur mesure qui fera de votre projet un instant unique.

INCENTIVE

Toujours des expériences innovantes à imaginer, et un catalogue d'offres exceptionnel. Nous rendons le challenge accessible à tous. Avec des prestations clés en main ou sur mesure.

STAGES SPORTIFS

Diversifier l'entraînement de votre équipe, travailler des points forts/faibles via une autre discipline ou encore apporter un plus dans la préparation physique et mentale de vos athlètes.

GROUPE

Pour votre anniversaire, un EVG/EVJF ou un autre événement, Nous sommes là pour animer votre événement et le rendre inoubliable !

Que ce soit sur une ou plusieurs journées ou en demi-journée. Nous vous proposons un service clé en mains avec un événement sur mesure selon vos envies et vos besoins.
CONFIEZ NOUS VOTRE PROJET !

CHALLENGE BIATHLON



Objectif :

Cohésion de groupe, partage, stimulation... Ensemble, nous aborderons comment transformer un sport individuel en une dynamique collective grâce à nos jeux sous forme de relais et nos concours de tir qui testeront votre capacité à garder votre sang froid pour viser juste !!

Déroulement :

Accueil, briefing et constitution des équipes préparées en amont par vos soins. Échauffement et tirs de réglage comme les pros. Concours de tir en préambule. Relais courts et dynamiques à pied ou à ski. Grande finale par équipe à pied ou à ski. Initiation au tir debout.



2h00 à 3h00



de 6 à 40 pers.



Moniteurs ESF





prévoir une tenue de sport

**OFFRE
DISPONIBLE
TOUTE
L'ANNÉE**

RANDONNÉE RAQUETTES



Objectif :

Amateur de nature, cette activité est faite pour vous ! Chaussez vos raquettes à neige et découvrez les paysages de montagne, hors des pistes balisées. Encadrés par un moniteur, observez la faune et la flore.

Déroulement :

Accueil et briefing sur le déroulement de l'activité, équipement et consignes de sécurité.

Départ pour la randonnée en raquettes avec votre moniteur qui s'adaptera au rythme du groupe.



1/2 journée



max. 60 pers.



Moniteurs ESF



**



prévoir une tenue de sport d'hiver

SORTIE SKI DE FOND



Objectif :

Un moniteur ESF sera à votre disposition pour une initiation de ski, un perfectionnement, ou une sortie hors des sentiers battus.

Déroulement :

Accueil et briefing sur le déroulement de l'activité, équipement et consignes de sécurité. Harmonisation des groupes et départ du cours de ski.



2h



de 5 à 40 pers.



Moniteurs ESF





prévoir une tenue de sport d'hiver

COURSE D'ORIENTATION RAQUETTES



Objectif :

Partez à la découverte des paysages de la station de manière ludique. Équipés de raquettes à neige, vous devez rejoindre des balises sur le terrain à l'aide d'une carte personnalisée. Cohésion d'équipe et sens de l'orientation seront de mise !

Déroulement :

Accueil, briefing sur le déroulement de l'activité et constitution des équipes préparées en amont par vos soins.
Équipement des participants et début de la course d'orientation.



2h à 3h



de 20 à 30 pers.



Moniteurs ESF





prévoir une tenue de sport d'hiver

INITIATION À LA SURVIE

Objectif :

Apprendre les rudiments de la survie en milieu naturel hivernal. Connaître les dangers liés au «Grand froid» et aux terrains enneigés.

Déroulement :

Accueil et briefing sur le déroulement de l'activité, équipement et consignes de sécurité.

Harmonisation des groupes et début de l'initiation.



2h à 3h



de 5 à 12 pers.



Moniteurs ESF



**



prévoir une tenue de sport d'hiver chaude



APÉRO RAQUETTES



Objectif :

Une sortie nocturne décontractée où vous découvrirez des paysages grandioses. Une pause apéro est prévue lors du parcours avec une dégustation de nos produits locaux.

Déroulement :

Accueil et Briefing sur le déroulement de l'activité, équipement et consignes de sécurité.

Harmonisation des groupes et départ de la randonnée.

La soirée se clôture par un retour à raquettes jusqu'à la station.



2h



de 6 à 40 pers.



Moniteurs ESF





prévoir une tenue de sport d'hiver chaude + frontale

SOIRÉE TRAPPEUR



Objectif :

Fédérer et se détendre.

Randonnée nocturne en raquettes à la découverte de nos paysages enneigés.

Vous profiterez au retour de cette sortie d'un repas montagnard.

Déroulement :

Accueil et Briefing sur le déroulement de l'activité, équipement et consignes de sécurité.

Harmonisation des groupes et départ de la randonnée.

Vous évoluerez de nuit avec une marche d'approche encadrée de 1h30. Dîner montagnard en restaurant.



1h30 + repas



de 6 à 40 pers.



Moniteurs ESF





prévoir une tenue de sport d'hiver chaude + frontale

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

En complément de nos activités, nous pouvons vous proposer d'autres prestations tels que :

- **VTT électrique** avec possibilité d'encadrement
- **Randonnée pédestre** à thème
- **Chien de traîneaux** ou **cani-rando**
- **Séance bien-être** (sophrologie, relaxation ou méditation)

SERVICES +

- Intervention d'un ou plusieurs biathlètes pour une démonstration de tir à 50m et partage d'expérience avec les clients.
- Buffet Montagnard : moment de détente et de convivialité autour d'un vin chaud traditionnel au feu de bois et quelques produits locaux pour récupérer et décompresser après les activités.
- Thé, café, collation sucrée
- Remise des prix avec lots
- Salle de réunion
- Matériel sportif (ski, raquette...)
- Sonorisation, lumière, soirée...

INFORMATIONS ET SITUATION



INFOS PRATIQUES

- Nos activités sont encadrés par des professionnels diplômés.
- Le déroulement des activités peut être modifié en raison d'impératifs de sécurité et des conditions météorologique.

SERVICES +

L'ESF est situé à 1h de Lyon (sortie A40 N°8 puis 20 mn en voiture)
et 1h de Genève (sortie A40 N° 10 puis 30 mn en voiture).
La gare TGV Lyria de Bellegarde sur Valserine est à 30mn.

esf

LES PLANS D'HOTONNES

Les Plans d'Hotonnes
01260 HAUT VALROMEY
Tél : 04 79 87 68 22

contact@esf-lesplans-retord.com
www.esf-lesplans-retord.com