

PRESTATIONS

Team building – Survie – Escape game – Coaching en entreprise

Entreprises – EVJF et EVG – Scolaires – Equipes sportives – Particuliers

- Team building survie
- Privatisation stage de survie
- Rallye orientation RSE
- Escape game survie
- Challenge survivor- olympiades
- Rallye orientation enfants
- Coaching en entreprise QVCT
- Atelier gestion de stress
- Formation TOP ®

CATALOGUE 2025

TEAM BUILDING SURVIE

Ateliers ludiques d'intelligence collective pour se reconnecter à la nature sauvage



Durée : 2 à 3 h

Niveau physique : accessible tout public

Lieu : Extérieur et intérieur possible selon météo

Sortez vos collaborateurs du cadre habituel pour les plonger dans la vie sauvage. Retrouvez ensemble les gestes premiers en faisant émerger des solutions collectives. Challenge ou collaboratif.

Ateliers possibles (à choisir ensemble) :

- Feu par friction et percussion
- Montage d'abris
- Filtration de l'eau
- Piégeage « ludique »
- Exercice d'orientation
- Secourisme en milieu naturel et éloigné



PRIVATISATION STAGE DE SURVIE

Deux jours et une nuit entre collègues, amis, famille, EVG/JF pour une immersion totale en pleine nature - Discussions et repas autour du feu de camp



Durée : 2 jours et une nuit (en week-end ou semaine)
Lieu : dans une forêt privée de 300 ha en pays de Brocéliande.

Concept : Nous cuisinerons sur le feu de camp des mets délicieux et insolites, nous dormirons sous des tarps que vous apprendrez à monter par vous-mêmes !

Ateliers possibles (à personnaliser ensemble) :

- Feu par friction et percussion
- Montage d'abris
- Filtration de l'eau
- Utilisation des couteaux
- Exercices d'orientation
- Secoursisme en milieu naturel et éloigné

RALLYE ORIENTATION



Découvrez la nature sous un autre angle de vue sans perdre le nord !



- ☐ **Thème RSE :**
Climat, biodiversité, protection des océans, ressources en forêt...
- ☐ **Thème personnalisable**



Recherche de balises d'orientation à l'aide d'une carte.
Découverte ludique de l'environnement naturel et cohésion d'équipe afin d'élaborer la meilleure stratégie de parcours.
Quiz, ateliers, etc.

Niveau physique : marche ou course à pied

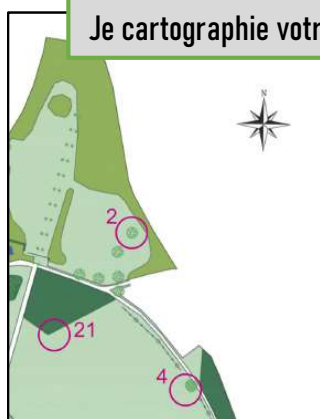
Durée : 2 h (adaptable)

Type de public : anniversaire, fête de famille, équipes sportives, EVJF et EVG, groupe d'amis, voyages organisés, etc.

Option : Rallye orientation en VTT, urbain (Saint Malo)



Je cartographie votre lieu de séminaire



Formation Topographie

- Vous avez un projet de randonnée
- Vous préparez un diplôme
- Vous souhaitez être autonome en orientation
- Acquérir les outils de base pour votre sécurité

LES SUPERS POUVOIRS DE LA NATURE



Un rallye orientation à la découverte des secrets
de la nature avec vos **5 sens**



☐ Démarche QVCT

☐ RSE

Une aventure sensorielle collaborative

Dans cette quête, chaque sens sera mis à l'honneur à travers des défis (quiz et ateliers) conçus pour stimuler vos perceptions et renforcer la cohésion au sein de votre groupe :

- **Goût** : Réveillez vos papilles avec des dégustations insolites, inspirées des incroyables pouvoirs de la nature.
- **Toucher** : Plongez dans une expérience collaborative unique : privés de la vue, vos collègues et vous développerez votre sens kinesthésique.
- **Ouïe** : Saurez-vous reconnaître les mélodies naturelles ? Affinez votre écoute et découvrez l'harmonie de la nature.
- **Vue** : Mobilisez vos talents d'observation et de créativité pour relever des défis visuels en équipe.
- **Odorat** : Embarquez pour un voyage olfactif et laissez-vous guider par les parfums enivrants de la nature.



ESCAPE GAME SURVIE

Un jeu immersif alliant des défis collectifs et des ateliers de survie !



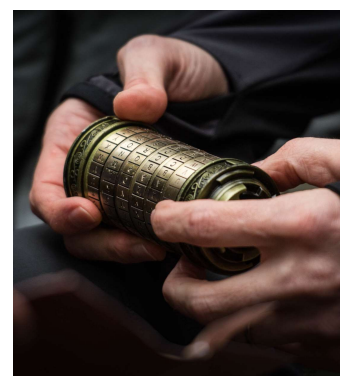
Le thème est donné ! Les 6 « missions survie » vont vous transporter dans l'histoire vraie de chacun des héros. Il faudra dénicher des indices et résoudre des énigmes pour obtenir du matériel. Avec l'aide de votre guide vous aurez à réaliser des défis... L'intelligence collective sera votre meilleure arme !

Challenge inter-équipes ou collaboratif.

Niveau physique : facile

Durée : 2 h – max 20 personnes.

Intérieur ou extérieur



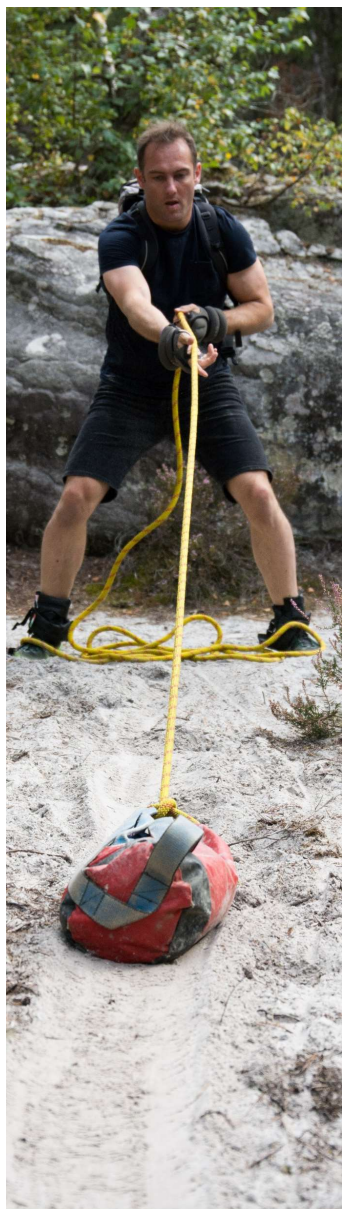
- Enigmes « type escape game »
- Casse-têtes, coffres, puzzles
- Codes et autres exercices logiques
- Ateliers de survie, surprises...
- Déductions et recherches d'indices



CHALLENGE SURVIVOR - Olympiades



Alliance de défis musclés et d'ateliers de survie pour se dépasser et collaborer en équipe



Ateliers possibles (à choisir ensemble)

Et tous les ateliers survie au choix

- Brancardage ludique
- Traversée de « canyon » sur tyrolienne
- Parcours d'obstacles
- Atelier self défense
- Fil d'Ariane
- Yoga
- Slackline...

Durée : 2 à 3 h

Niveau physique : Dynamique

Lieu : Extérieur

Les ateliers sont à réaliser en équipe. Un challenge avec comptage de points permettra de créer une émulation joyeuse entre vos collaborateurs ! Le niveau d'engagement physique peut être modifié en fonction de la demande.



TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL



Séminaire sous forme d'atelier de gestion du stress et de la performance

- Coaching collectif
- Leadership, management, communication

QVCT



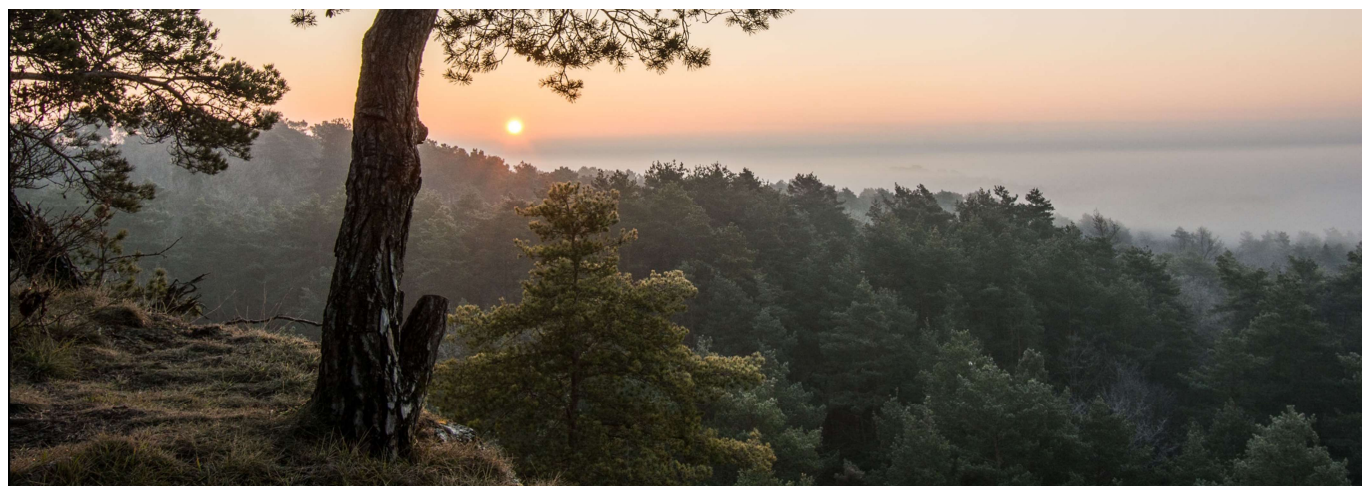
Ateliers possibles à choisir ensemble en fonction des objectifs :

- Echauffement à la prise de poste
- Techniques de respiration
- Relaxation (posturale, sensorielle, etc.)
- Outils de gestion de stress
- Leadership - managers
- Travail sur la réussite d'un objectif commun

Durée : 3 à 4 h

Lieu : Calme en extérieur et/ou en intérieur

Cette mini-formation a pour objectif de rendre autonome vos collaborateurs dans leur recherche de plein potentiel à l'aide d'outils simples et opérationnels ! Une connexion à la nature environnante permettra de renforcer les techniques. Méthode créée par l'armée française dans les années 90, qui a fait ses preuves auprès des soldats et désormais dans le domaine civil.



FORMATION TOP ®

La formation initiale TOP ® privatisée au sein de votre structure



L'objectif de la formation initiale TOP® est de bien se connaître pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress, et assurer une performance maximale sur la longue durée, donc respectueuse de sa santé et de son bien-être. Il s'agit d'une formation centrée sur la pratique des TOP®. D'une durée de 21 heures (3jours). Elle est personnalisée en fonction des besoins de votre structure.



Durée : 21 heures réparties en 3 jours avec intersession

Lieu : au sein de votre structure ou dans un lieu de stage

Les TOP® constituent un ensemble de stratégies mentales conçues pour aider chacun à mobiliser efficacement ses ressources physiques, psychologiques et cognitives, en fonction des défis rencontrés.

Ces techniques sont applicables dans des situations variées, qu'il s'agisse de :

- Gérer le stress face aux imprévus
- Optimiser sa concentration et son niveau de vigilance lors de tâches complexes.
- Récupérer rapidement après une période d'effort.
- Se dynamiser lorsque cela est nécessaire. Echauffement à la prise de poste.

En intégrant les TOP®, vos collaborateurs développent une plus grande résilience et une capacité accrue à s'adapter aux exigences professionnelles.



Méthode en vigueur
dans l'armée française



COURSE D'ORIENTATION ENFANTS



Une animation 100% nature pour sensibiliser les plus jeunes aux enjeux environnementaux

Recherche de balises d'orientation à l'aide d'une carte. Sur chaque balise, un quizz et/ou des ateliers ludiques de manipulation.

- Comptez le nombre de pattes des insectes
- Recréer une chaîne alimentaire
- Cycle de l'eau
- Cycle de vie de l'abeille
- Reconnaissance des oiseaux, feuilles d'arbres
- Retrouver les fruits et légumes de chaque saison
- Etc.

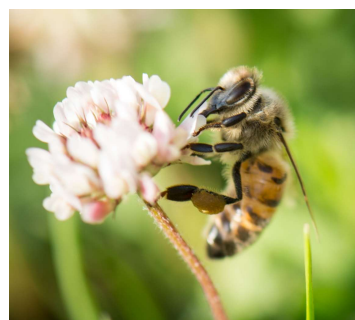
Durée : 2 h

2 types d'animations possibles en fonction de la tranche d'âge (primaire à collège).

Pour les plus petits possibilité de flécher le parcours.

Les enfants devront collaborer en équipe pour choisir les meilleures options de parcours entre les balises afin d'être les plus rapides ! Répondre aux quizz sur le thème de l'environnement et de la biodiversité et réaliser les ateliers de manipulation ensemble.

Une activité immersive pour découvrir la beauté et la fragilité de la nature !



OPTION - TEAM BUILDING RSE



Transformez vos points gagnés lors d'un team building dans un financement de projet écoresponsable
- REFORESTATION

1 Solution de reboisement



Proposez à vos clients de financer l'achat de jeunes plants

- ✓ Vous financez la création d'un **massif forestier français** ou sa **durabilité**.
- ✓ Vous permettez la **croissance de jeunes arbres** nécessaire à la création d'une forêt.
- ✓ Vous contribuez à la régénération de **puits de carbone durables**.
- ✓ Agissez pour la préservation de la **biodiversité**

Prix : Entre 3€ et 5€ HT le plant

Avec notre partenaire ECOTREE
Vous pourrez choisir entre ces 2 options
pour agir en faveur de la biodiversité !

Qui sommes-nous ?

EcoTree est une société permettant aux entreprises de contribuer aux **Solutions Fondées sur la Nature**, à travers des projets de séquestration carbone et de préservation de la biodiversité, pour avoir un **impact positif** sur les écosystèmes dans leur ensemble.

2 Solution de biodiversité



Proposez à vos clients d'investir dans notre fonds de biodiversité pour soutenir de nombreux projets:

- ✓ Création d'îlots de biodiversité en France ou en Europe (projet durable, traçable et tangible)
- ✓ Des indicateurs d'impacts valorisables dans vos rapports extra-financiers
- ✓ Vous obtenez un certificat de financement du fonds biodiversité et un rapport de biodiversité annuel

<https://ecotree.green/>

Michaël Biard - Qui suis-je ?



L'expérience que vous allez vivre me tient à cœur, c'est pourquoi il est important que vous sachiez qui je suis.



- Sapeur-pompier professionnel pendant 23 ans
- Spécialiste dans le secours en milieu périlleux
- Spécialiste en Techniques d'Optimisation du Potentiel – TOP ®
- Praticien EFT
- Diplômé du CQP ALS ARPO



Suite à une carrière de 23 ans en tant que sapeur-pompier professionnel, j'ai souhaité mettre à profit mon expérience dans les activités nature et la préparation mentale. En effet mes compétences acquises dans la formation des sapeurs-pompiers me permettent d'avoir cette boîte à outils nécessaire à l'accompagnement de l'humain.

J'ai pu me spécialiser dans le secours en milieu périlleux et notamment dans la fonction de chef d'unité pendant 12 ans. Cette spécificité du métier de sapeur-pompier m'a permis de développer des qualités dans la maîtrise de soi et dans la rigueur du maintien de la sécurité. On ne triche pas avec le vide et la vie des autres ! Mon adage : entraînement difficile, intervention facile...

C'est pourquoi je crois en la force de la formation pour se préparer à différentes situations et être adaptable à son environnement. Ainsi je développe avec Natur' O TOP de nombreuses opportunités pour se former à la dimension mentale avec les TOP®, mais aussi dans le milieu de l'outdoor avec la survie et l'orientation. J'aime mettre en application la gestion du stress face à des situations de survie par exemple. Chaque atelier est l'occasion de faire des liens avec les expériences vécues dans la vie de tous les jours.

Mon cursus d'encadrant sportif de sapeur-pompier m'a donné l'occasion de mettre en application les bases du dépassement de soi et de la cohésion de groupe. Titulaire d'un CQP ALS ARPO et de diplômes fédéraux d'escalade, Je propose des animations 100% nature pour des team building « incentive » et immersifs.



TARIFS

Sur demande

A définir ensemble en fonction des particularités
de l'événement et du nombre de participants

CONTACT

NATUR'O TOP

Michaël Biard

06.75.80.36.55

mika@naturotop.fr

www.naturotop.fr

  naturo_top

EURL - SIRET : 92786668100012



Film de présentation



NATUR'O TOP