



# "La Traversée St Rémoise"

Co-détente

## Découverte de la Provence



Une animation qui permet une découverte dynamique des Alpilles

## Votre programme

C'est au cœur du parc de 6 ha du Domaine de Valmouriane que débute la **Traversée St Rémoise**.

Cap sur l'aventure, en **balade VTT** le long du canal des Alpilles où au grès du road book, vous rencontrez des activités plus ou moins sportives selon votre demande : **Via Ferrata – Tyrolienne** ou **Tir à l'arc – Tir à la sarbacane**.  
Cap sur la découverte, par la visite **du village des Baux de Provence** ou de Saint Rémy de Provence.



Une **véritable évasion** au cœur des Alpilles qui vous promet de **multiples découvertes**.

En fin de parcours, vous êtes accueilli au Château de Romanin, **au cœur d'une cave creusée dans la roche** où tous les aventuriers d'un jour **découvrent les cépages de leur hôte et dégustent quelques fougassettes sucrées et salées**. Entre quelques dégustations, les participants découvrent le domaine, ses **techniques de vinification**, l'architecture de la cave et son histoire.



**Tyrolienne**

**Tir à la sarbacane**



**Balade le long du canal des Alpilles**

## *Les points forts de ce séminaire*

- > Découverte du terroir associée à la **pratique d'activités sportives de pleine nature**
- > Animation originale et conviviale
- > Possibilité d'adapter le scénario à tout niveau sportif

### Votre programme

- Café d'accueil
- Briefing activités
- Début de l'aventure St Rémoise
- Déjeuner au restaurant le St Georges
- Reprise des activités
- Pause Goûter et fin des activités

Pour toute étude personnalisée :  
Contactez Planet Outdoor au 04 42 05 62 96  
ou par mail : [contact@planetoutdoor.fr](mailto:contact@planetoutdoor.fr)



# Les séminaires Lucosport

Notre démarche est dédiée au service de l'homme et de son entreprise, et permet de **travailler**, d'une part **sur les leviers motivationnels** et sur la **cohésion d'équipe** et d'autre part sur l'analyse du potentiel des personnes au service d'un objectif.

- Se réunir dans un cadre de détente, avec une thématique d'entreprise, nos **séminaires co-détente** vous permettent de solliciter tous les mécanismes de **CO** pour réussir vos challenges.
- Intégrer votre philosophie de management ou de communication en activité, les **séminaires co-building** vous offrent la possibilité de faire vivre votre démarche jusqu'au bout des scénaris.

## Zoom ...

➔ **Objectif 100 % cohésion et communication ...**

### Les valeurs mises en avant par le lucosport :

- ✓ Le sens de la communication
- ✓ La gestion des priorités
- ✓ Le sens de l'organisation
- ✓ L'esprit de concertation
- ✓ L'esprit d'équipe

LU

#### ASPECT LUDIQUE

- Développer son potentiel par le jeu
- Mise en place d'animations de loisirs, nouvelles, variées, originales



CO

#### ASPECT COGNITIF

- Conception de scénarios adaptés visant à développer la réflexion de la personne et du groupe

#### OBJECTIF COOPERATION

- Mise en place de scénarios favorisant l'entraide entre les différents acteurs du groupe

#### OBJECTIF COHESION

- Mise en place de situations visant à rassembler les énergies vers un objectif commun

#### ASPECT COLLECTIF

- Mise en place de situations favorisant le développement de la stratégie d'équipe

## Les points forts ...

Approche **pédagogique** ciblée

**Prise en compte de l'individu et du groupe**

Passerelle entre cohésion et motivation

SPORT

#### VEHICULER LES VALEURS DU SPORT

S'appuyer sur le champs des loisirs sportifs pour :

- Développer, au sein de l'équipe, un environnement sain, créateur de lien social et facteur de cohésion
- Mettre en avant les traits de personnalité des acteurs du groupe



# Les séminaires Lucosport



## Objectif Co-détente

**Mise en place d'un scénario adapté** pour développer au sein de votre équipe tous les mécanismes de **CO** :

- Une succession de situations communicantes, coopératives et cognitives
- Un fil conducteur pédagogique
- Une ou des activités alternatives
- Un environnement propice à la détente

## Objectif Co-building



**Permettre au Manager d'intégrer sa démarche** de management et de communication dans une activité formatrice et un scénario d'activité adapté :

**Notre action de formation** : Permettre à chaque collaborateur de développer son potentiel et d'analyser son action au cœur de l'action de formation.

- Analyse de votre démarche
- Définition d'un cadre de référence
- Mise en place d'un team work
- Mise en situation pédagogique
- Débriefing

## Un lieu d'accueil d'exception



Votre **séminaire lucosport** se déroule au *Domaine de Valmouriane*, un vieux mas classé 4 étoiles où règne calme et sérénité, un lieu unique qui peut être entièrement privatisé et vous assurer une **immersion totale** pour votre groupe.