

Marche/Course d'Oriente – Formules Entreprises

Vous cherchez, pour votre journée entreprise, une activité de pleine nature alliant effort physique et réflexion, une activité de groupe pour dynamiser et motiver votre équipe.



Formule demi-journée – Initiation et parcours final en groupes – 2h30 à 3h

La demi-journée comprend :

- une introduction à la lecture de carte d'orientation avec des moniteurs spécialisés (explication théorique et appliquée sur le terrain) ;
- un exercice en étoile où les participants, par groupes, cherchent les balises une à une, puis plusieurs à la fois ;
- un parcours final en groupes.

Formule Journée – Initiation, exercices et chasse aux postes finale – 7h

La journée comprend **le matin**

- une introduction à la lecture de carte d'orientation avec des moniteurs spécialisés (explication théorique et appliquée sur le terrain) ;
- un exercice en étoile où les participants, par groupes, cherchent les balises une à une, puis plusieurs à la fois ;

l'après-midi

- Un exercice final qui consiste à réaliser en groupes, soit un parcours en boucle de 6-7 km, soit une chasse aux postes de longueur correspondante.
Dans ces exercices, les groupes sont constitués de manière à stimuler l'esprit d'équipe (ceci peut se faire en concertation avec l'entreprise-même, si désiré)

Une carte d'orientation (normes IOF) est offerte à chaque participant pour chaque demi-journée,

Prenez contact avec la Fédération Régionale des Sports d'Oriente pour tous renseignements complémentaires.

Catherine Dickburt
Avenue Général Bernheim 31
B - 1040 Bruxelles
Belgium

☎ +32 (0)2 640 69 22
☎ +32 (0)2 640 69 22
GSM 0495 30 19 60
Email : communication@frso.be

F.R.S.O. a.s.b.l.
internet : www.frso.be