



BOOT CAMP

OBJECTIF GÉNÉRAL

Le Bootcamp désigne à l'origine des séances d'entraînement extrêmes des forces armées américaines, par exemple les fameux Marines, qui durent sur plusieurs jours. L'objectif de l'instructeur – qu'on imagine bien souvent à la Full Metal Jacket – est de pousser les recrues (ou les soldats) à leurs limites physiques et morales, lors d'exercices variés et d'intensités différentes, plus ou moins cardio ou basés sur la force physique. C'est également l'occasion de booster la cohésion du groupe, en leur faisant traverser une épreuve difficile qui va souder les participants entre eux.

DURÉE et LIEU

2 jours / 1 nuit dans la zone du Fort Wagner de Verny (en Moselle).

PUBLIC CONCERNÉ

Adultes - adolescents à partir de 16 ans révolus avec une autorisation parentale

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 20 personnes (un nombre de 5 stagiaires est obligatoire pour maintenir le stage ouvert).

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le 1^{er} JOUR (le stage débute à 9H00), il est demandé d'arriver 30 minutes avant le début du stage.

Accueil des participants
CROSS OPS (exercice CROSS FIT en mode militaire)
Course d'orientation en binôme
Initiation KRAV MAGA (par un instructeur spécialisé)
Initiation au tir
Parcours groupe opérationnel
Initiation aux gestes de secours
Parcours naturel
Visite du Fort Wagner

Le 2^{ème} JOUR le stage se termine vers 17H00.

OPTION : A l'issue du stage, il est organisé une visite guidée du FORT WAGNER. Cette option est gratuite pour les participants au stage de survie.

MATERIEL

Un sac de randonnée, un sac de couchage, une tenue de randonnée (pantalon résistant + polaire), vêtements de rechange (2 paire de chaussettes + 2 T-shirt), une tenue de pluie, une paire de gants + un bonnet, une lampe frontale.

Le reste c'est à vous de voir selon vos besoin.

Il y aura la possibilité d'acheter ou de louer du matériel sur place (nous prévenir avant).

LIEU DE LA FORMATION

LE FORT WAGNER - Fort de Verny - 57420 VERNY (Moselle)

TARIFS

Nous consulter