



VOS SÉMINAIRES D'ENTREPRISE AVEC «SPORT' EVENT»

ORGANISATION D'ÉVÉNEMENTS JUSQU'À 100 PERSONNES



INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

Vos séminaires sur-mesure

Le concept

Profitez d'une équipe polyvalente avec des éducateurs sportifs diplômés d'état, vous offrant la possibilité de découvrir diverses activités sportives et ludiques.

Votre séminaire sur-mesure à la séance, demi-journée ou journée avec ou sans hébergement.



Présentation de la structure et de l'équipe

L'OMS est une structure associative à but non lucratif régie par la loi 1901. Créée en 1992, l'association a pour mission de soutenir et d'encourager les initiatives pour le développement des activités physiques et sportives.



L'ÉQUIPE



Farid BOUAOUNE
Directeur



Delphine LAMBERT-GARILLON
Chargée de développement



Benoit BORDIN
Professeur de Yoga



Céline FAUCHERON
Éducatrice sportive



Raphaël DRAPPIER
Professeur de Fitness



Nicolas BERGÉ
Animateur Nature



Aimée HOLLENSTEIN
Éducatrice sportive



Patrick SIEBERT
Chauffeur

“

Sportive & Ludique

1. INITIATION ESCALADE

Encadré par un professionnel de l'activité, vous évoluerez sur la plus haute structure des Vosges. Plusieurs formes d'activités : initiation, jeux de grimpes, à la recherche des indices.

2. INITIATION TIR À L'ARC

Amusez-vous tel un «Robin des bois» à défier vos adversaires sous forme de découverte ou d'épreuves. En gardant la maîtrise de soi, un esprit d'équipe, une capacité d'adaptation tout en cherchant un objectif.

3. CHALLENGE SPORTIF

Encadré par plusieurs animateurs, l'esprit challenge et le tournoi sportif favorisent la cohésion de groupe pour que votre journée reste inoubliable.

4. ZUMBA

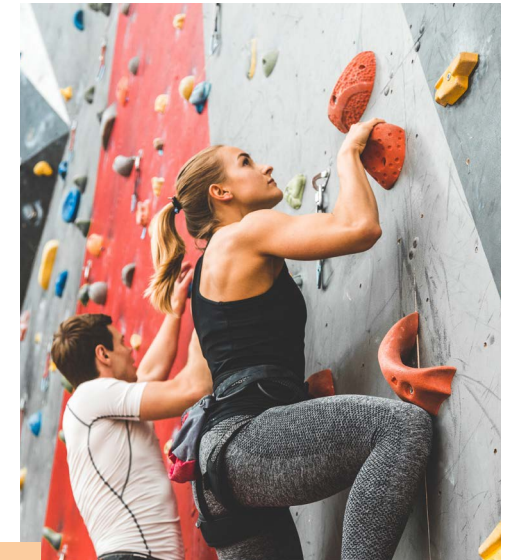
C'est un programme d'entraînement complet alliant la danse et le fitness. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines.

5. SPINNING

Cours de vélo en groupe sous la direction du coach et sur une musique rythmée qui dicte la cadence.

5. INITIATION GOLF

Encadré par un professionnel, vous apprendrez à jouer au golf de manière ludique et dans un cadre magnifique, au Bois du Hazeau.





1. MARCHÉ EN FORÊT

3h -

Muni(e) d'une paire de chaussures de marche, partez pour une marche de 8 à 10 kms, dans une forêt légendaire et mystérieuse.

2. MARCHÉ DÉCOUVERTE GUIDÉE

2h -

Plus qu'une découverte de notre paysage vosgien, vous partagerez un moment convivial avec notre guide. Celui-ci vous dévoilera également les petits trésors de la faune et la flore locales

Nature & Découverte

3. MARCHÉ NORDIQUE

1h30 (marche) -

A l'aide de bâtons spécifiques qui dynamisent les mouvements et propulsent le corps vers l'avant, cette marche tonique améliorera vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires tout en vous offrant un grand confort de marche.

4. BUNGY PUMP

Variante ludique de la marche nordique, elle permet grâce à des bâtons munis de résistance, de se muscler sans y penser.



5. BALADE À VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

2h -

La batterie du vélo à assistance électrique n'envoie son énergie au moteur que pour amplifier le mouvement du pédalier. Il s'agit donc d'une assistance discrète et limitée ne dénaturant pas la fonction première du vélo, ni son maniement.

6. BALADE OU RANDONNÉE À VÉLO

1h (balade)/ 2h (randonnée) -

Vous enfourcherez votre vélo pour conjuguer plaisir et découverte des environs contrexévillois en sillonnant de petites routes qui vous conduiront en toute liberté à travers le paysage vosgien et/ ou vers un petit village.

Zen & Bien-être

1. ATELIERS CROISÉS (QI GONG/PERCUSSIONS)

A travers percussions et chants traditionnels, le Gwoka est la musique racine de la Guadeloupe et un élément représentatif de l'identité guadeloupéenne. Le Qi Gong est un art traditionnel chinois et science de la respiration, cette discipline est fondée sur la connaissance et maîtrise de l'énergie vitale.

2. QI GONG

Accessible à tous, agréable et efficace, cette pratique utilise un ensemble de techniques, dont des mouvements lents et profonds qui permettent de relâcher muscles et tendons.

3. DAO YIN - AUTO MASSAGE

L'originalité du Dao Yin est composé de plusieurs enchaînements séparés : il existe 22 méthodes différentes dont chacune est destinée à travailler un système énergétique et fonctionnel du corps, et comporte plusieurs niveaux d'intensité.

4. RELAXATION

Les techniques de relaxation visent à réduire le stress et être à l'écoute de son corps.

5. YOGA

Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.



Zen & Bien-être

6. PILATES

Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

7. GYM VOLONTAIRE

Gym douce qui permet de se détendre tout en se musclant. Adaptée à tous les âges.

8. STRETCHING

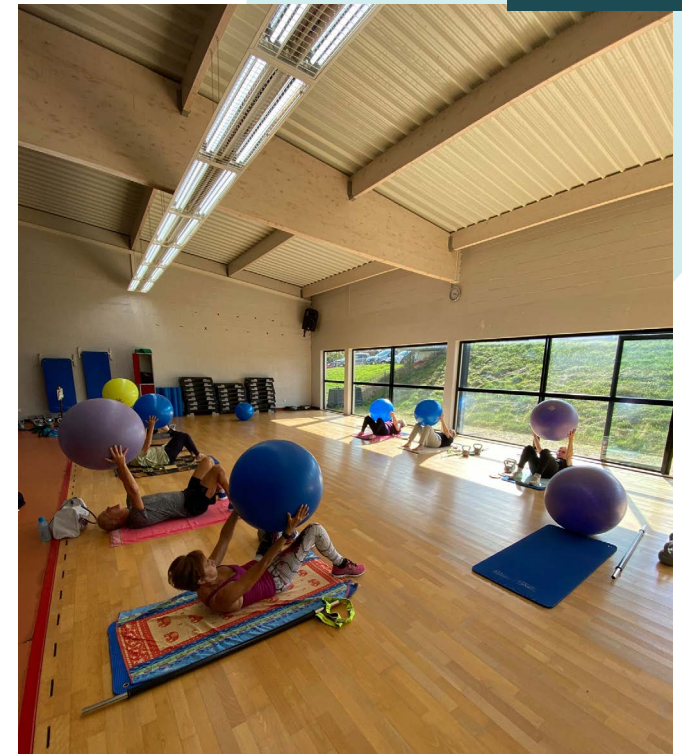
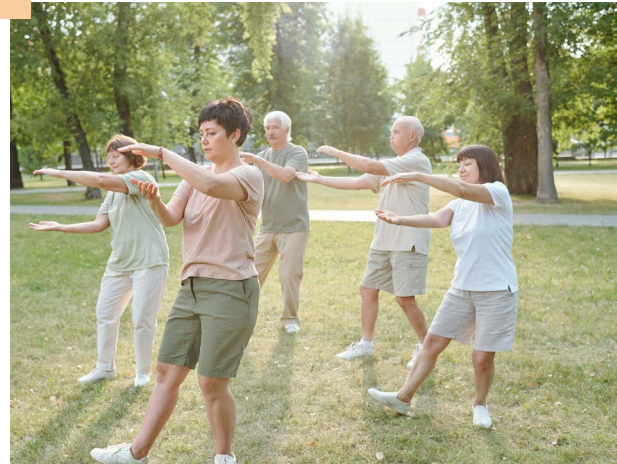
Diminue les douleurs, une vraie détente du corps par les étirements.

9. SWISSBALL

À la fois posturale, d'étirement et de renforcement, cette séance vous fera gagner en maintien.

10. ELASTIQUES

Renforcement musculaire à l'aide d'Elasti-band pour un travail en résistance.



Fun & Aventure

1. GÉOCACHING

Loisir qui consiste à utiliser un GPS pour rechercher des «caches» dissimulées depuis de nombreuses années sur des lieux insolites.

2. COURSE D'ORIENTATION

Activité de pleine nature qui se pratique à l'aide d'une carte et d'une boussole.

3. ACCROBRANCHE

Accrofolie est un parc d'aventures basé sur le site des Lacs à Contrexéville. D'arbres en arbres tel un aventurier, faites le plein d'émotion et de sensation en toute sécurité.

4. ESCAPE GAME

Par groupe de deux à six participants, les joueurs doivent chercher des indices disséminés dans une pièce, puis les combiner entre eux pour pouvoir avancer dans l'énigme et sortir de la pièce.



Nos partenaires

Retrouvez nos partenaires sur un terrain sécurisé de 3000m² pour une activité entre collègues ou collaborateurs. La cohésion de groupe et la convivialité seront les maîtres mots de votre journée.

1. PAINTBALL

Le Paintball est un jeu d'opposition au cours duquel deux équipes s'affrontent sur un terrain parsemé d'obstacles. Chaque joueur est muni d'un lanceur de billes de peinture qui permet de marquer ses adversaires. L'objectif est de capturer un drapeau situé dans le camp adverse sans se faire toucher.

2. CONTREX EXPRESS

Inspiré du célèbre jeu télévisé, cette course contre la montre fera de vos collaborateurs de véritables explorateurs urbains ! Ce défi enchante les participants tout en les enrichissant d'informations sur la vie locale ou sur leur entreprise !

3. LE TOUR DU MONDE EN SPORT

Les pays à visiter : Suisse, Brésil, France, Russie, Australie, Canada
En répondant correctement aux questions portant sur un pays désigné et au sport correspondant, chaque équipe pourra bénéficier de bonus supplémentaires.



4. REALITE VIRTUELLE

La réalité virtuelle permettra à vos collaborateurs de vivre des expériences uniques et inoubliables à travers différents univers : Exploration, Action, Sport, Musique. Découvrez les conditions ultra-réalistes d'immersion et la totale liberté offerte par notre casque sans fil. Vous vivrez une expérience intuitive et ludique.

5. L'ÉPREUVE DES POTEAUX

Inspiré du célèbre jeu d'aventures, cette épreuve est bien souvent utilisée comme ultime Challenge de votre journée. Pour plus de suspense et d'équilibre, la plateforme du poteau se rétrécira au fur et à mesure du temps qui passe.

6. LE BIATHLON VOSGIEN

Des cibles, un circuit à vélo, moins vous touchez de cibles et plus aurez de pénalités...

Où nous trouver ?



CONTACTS



03 29 08 60 26



O'Sport association



secretariat@oms-contrex.fr



osportassociation

Ouvert du lundi au vendredi
sauf le mercredi après-midi
8h45 - 11h45 14h - 17h

www.sports-contrex.fr