



ESTD 2015



TUNISIAN CAMPERS®

CREATING ADVENTURES

CATALOGUE DE NOS TEAM BUILDINGS

Automne-Hiver

SOMMAIRE



QUI SOMMES-NOUS?

1

LE TEAM BUILDING OUTDOOR

2

LES RÉGIONS À EXPLORER

4

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

6

LE TEAM BUILDING INSTRUCTIF

13

LE DÉSERT

15

LES CONTACTS

17

QUI SOMMES-NOUS?

TUNISIAN CAMPERS est une agence événementielle sportive qui vise à promouvoir les sports ainsi que les activités spirituelles et de plein air en Tunisie.

Nous mettons en valeur le tourisme alternatif tout en véhiculant les valeurs fortes et essentielles de protection et de préservation des sites et des lieux visités dans notre pays.

Nos évènements se déroulent dans le respect de l'environnement, ainsi nous ne perdons pas de vue l'objectif du 0 déchets.

Par ailleurs, fidèles à une logique de bien être du corps et de l'esprit nous n'autorisons pas d'alcool au cours de nos évènements.

Depuis son lancement dans l'événementiel en 2018 , notre communauté compte plus de :



Notre mission

- Devenir le pôle de ralliement des passionnés et enthousiastes de la nature dans sa forme la plus pure.
- Soutenir l'économie locale de façon équitable, en sollicitant les compétences des locaux des régions dans lesquelles nous nous trouvons.

Nos valeurs

- Le respect de la nature et d'autrui notamment en protégeant et préservant les sites visités.
- La solidarité à travers le partage des expériences sociales, culturelles et humaines.
- La promotion de l'écotourisme et du tourisme sportif.

Nos objectifs

- Fouiner et accorder de l'importance aux nombreux aspects de la culture tunisienne.
- Développer notre activité à l'échelle nationale dans un premier temps, puis à l'échelle internationale, par le biais de partenariats et d'échanges d'activités avec des organisations écoresponsables.

LE TEAM BUILDING OUTDOOR

- L'expérience du Team Building est reconnue pour créer et renforcer les liens entre les membres d'une équipe de travail. L'**expérience du team building outdoor** amplifie tous les aspects de ce renforcement. Elle présente une multitude de **challenges**, le mental est alors amené à se défaire du superflu et les corps à dépasser leurs limites ensemble. L'équipe forme finalement une seule **grande masse énergétique**.
- Les conditions de l'outdoor **réduisent les artifices et brisent les protocoles**, forçant les participants à sortir de leur zone de confort tout en découvrant des parts d'eux-mêmes qu'ils ne connaissaient pas. Durant les épreuves en équipe, les participants apprendront à mettre leurs talents en commun et développeront une meilleure dynamique de groupe.





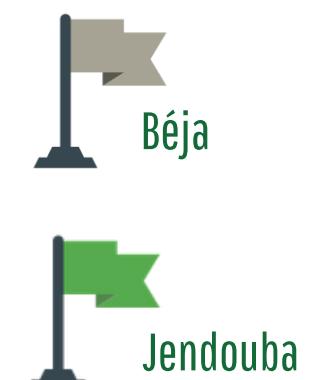
- L'outdoor permet également de renforcer l'esprit aventureur des participants, de réveiller leur curiosité et d'ainsi dévoiler leurs compétences cachées.
- Les activités physiques en groupe et les défis communs se déroulant en pleine nature élargiront la capacité de communication des membres de l'équipe. Elles motiveront la compassion des uns envers les autres, qui sera retrouvée de retour dans le cadre de l'entreprise.
- Par ailleurs les temps de méditation et de repos suite à l'effort constituent un excellent moyen pour les membres de l'équipe de renouveler leurs énergies, se reconnecter à eux même, au monde et aux personnes qui les entourent.
- Le sport est également un excellent moyen d'installer une compétition saine, et dans certains cas il permet de révéler des talents de leaders insoupçonnés.
- Le Team building outdoor offre une expérience marquante et originale, qui installe forcément une cohésion de groupe entre les membres d'une équipe.

LES RÉGIONS À EXPLORER EN AUTOMNE ET EN HIVER

Jetez un œil à cette carte pour découvrir les différentes régions à travers lesquelles nous proposons de vous guider durant ces saisons d'Automne et d'Hiver.



Bizerte



Béja



Jendouba



Zaghouan



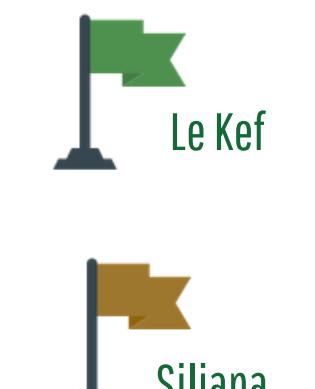
Kairouan



Kébili



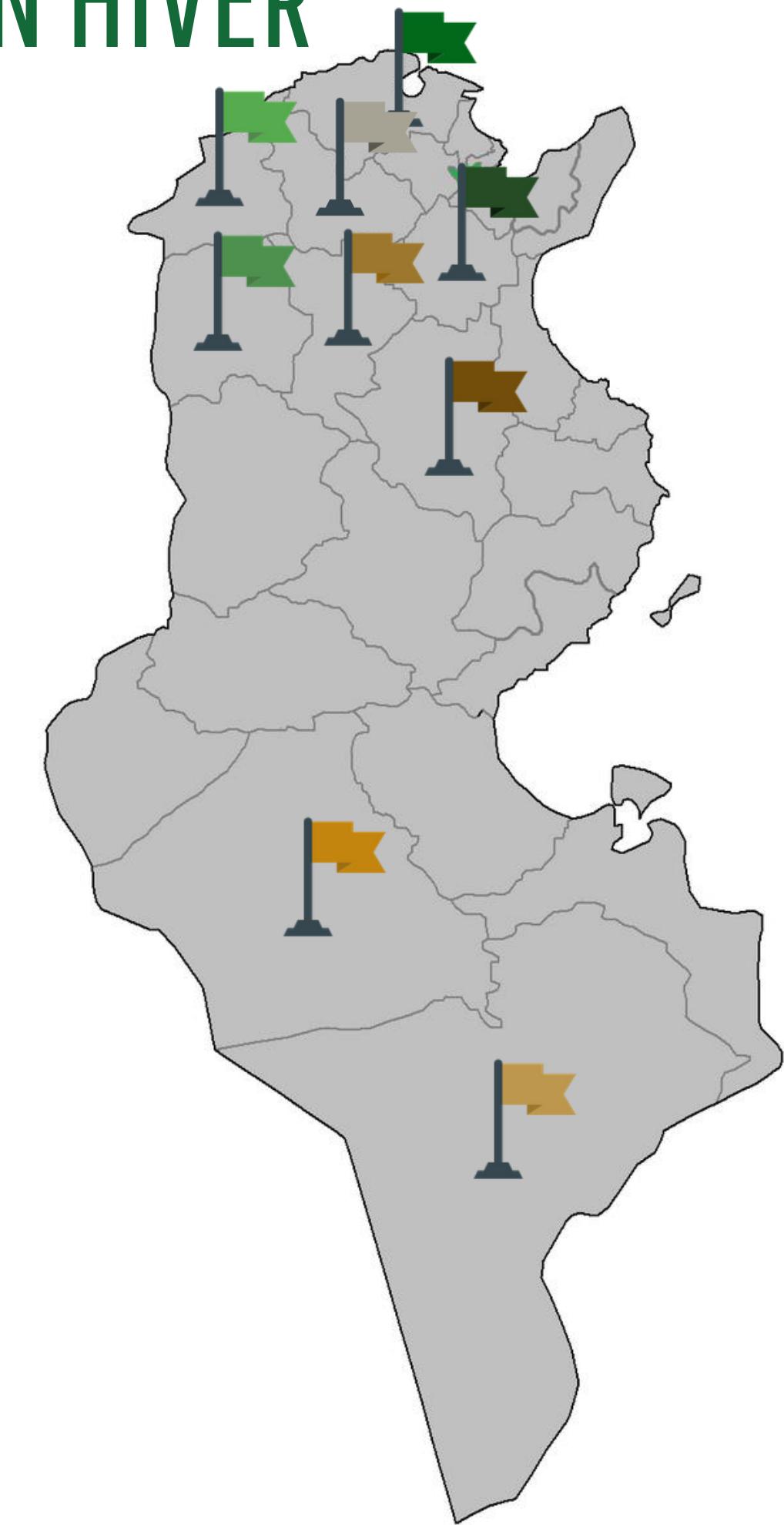
Tataouine



Le Kef



Siliana



ESTD 2015



TUNISIAN CAMPERS®

CREATING ADVENTURES

BIENVENUE DANS LE MONDE DU OUTDOOR



LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

En automne comme en hiver, nous proposons un large panel d'activités sportives, spirituelles et de plein air à savoir **le camping, la randonnée, le yoga, le VTT, ainsi que les jeux compétitifs en équipes.**

Nous vous proposons également de profiter de certaines de ces activités lors d'une **escapade en plein désert**. En ce qui concerne le logement nous recommandons fortement le camping.

Il n'y a tout simplement rien de tel que quelques nuitées passées en camping pour créer et solidifier les liens entre les membres d'une équipe.

* Dans le cas de très grandes équipes, Il est possible de diviser les participants en deux groupes afin que chacun fasse une activité différente.



LE CAMPING



1 NUIT -> ...



10 - 40

Nous campons ensemble depuis cinq ans. Sur nous même et sur ceux qui nous accompagnent en tant que participants, nous avons noté un **enrichissement social** plus que **conséquent**.

Avoir à s'organiser sur un camping établit déjà une cohésion de groupe. Mais le soir, quand tout est en place et que les participants sont réunis autour d'un feu, **sans distraction autre que l'humain et la nature**, une nouvelle **curiosité** nait en eux. Soudainement on apprend que celui qui ne nous intéressait pas a quelque chose à nous apprendre, et que celui qui était timide sait finalement parler.

À noter que le camping est compatible avec l'ensemble des activités que nous proposons.



LES RANDONNÉES



Elles sont recensées en fonction de leurs difficultés et en 3 niveaux :

Niveau 1 Débutant

Étape de 8 à 10 km, soit 2 à 3 heures de marche.

Sentiers ou chemins presque plats. Facile, Accessible à tous.

Niveau 2 Intermédiaire

Étape de 12 à 15 Km, soit 4 à 5 heures de marche.

Moins de 300 m de dénivelé cumulé. Accessible à tous avec bonne condition physique.

Niveau 3 Difficile

Étape de 15 à 20 Km, soit 5 à 6 heures de marche, avec terrain vallonné et accidenté.

Moins de 500 m de dénivelé en cumulé. Bonne condition physique requise.





LES COURS DE YOGA ET DE MÉDITATION



1H 30 MIN



25 - 40

L'activité est composée de deux cours d'une heure chacun , l'un pendant le lever du soleil et l'autre pendant le coucher. Chaque cours est clôturé par une séance de méditation d'un quart d'heure, assurée par un coach professionnel.

Nous proposons différents types de yoga :

- **Le Hatha Yoga** : Il se concentre sur la partie physiologique de l'être, d'où la multitude de postures. C'est un yoga énergétique.
- **Le Vinyasa Yoga** : Il est constitué de séries non figées et est centré sur l'harmonisation des mouvements et de la respiration.
- **Le Power Yoga** : C'est un yoga moderne créé récemment, il est très dynamique et les enchaînements qui lui sont associés sont très rigoureux.
- **Le Yin Yoga** : C'est un yoga doux mais puissant, on tentera de prendre conscience des méridiens du corps.
- **Le Pranayama** : Le contrôle du souffle ou pranayama désigne un ensemble d'exercices respiratoires.

LES PARCOURS EN VTT



3 H -> 7 H



10 - 30

Nous proposons différents parcours en VTT, qui varient en difficulté selon la destination :

- **Le premier parcours** est d'une durée de sept heures et d'une longueur de 24 km (aller-retour). Les participants parcourent un chemin fait de terre et de rocher pour arriver jusqu'à un sentier de cascades. (Beni M'Tir, Jendouba)
- **Le second parcours** est d'une durée de six heures et demie et d'une longueur de 22 km (aller-retour). Les participants traversent une forêt ainsi qu'une prairie.
- **Le troisième parcours** dure environ quatre heures et s'étend sur 8 km (aller-retour), les participants passent par une forêt, une zone touristique et une vallée de ruines. (Ain Draham)

- **Le cinquième tour** est d'une durée de six heures, il s'étend sur plus de 20 km (aller-retour) de chemin de montagne en pente.

- **Le sixième parcours** dure environ trois heures, il s'étend sur 10 km (aller-retour).

Les participants traversent une route semi goudronnée. (Ain Draham)



LES COURS DE SPORT



45 MIN



25-50

L'activité est composée de deux cours de trois quarts d'heure chacun, suivis d'une séance d'étirements. Nous proposons plusieurs sports :

TRX

Le travail se fait avec le poids du corps, cela permet de tester ses propres limites pendant chaque exercice. Le corps étant en instabilité, il faut constamment gainer les abdominaux pour garder l'équilibre.

BODY ATTACK

Ce sport combine des mouvements athlétiques comme la course, les flexions et les sauts avec des exercices de force comme les pompes et les squats.

CROSS TRAINING

Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'haltérophilie, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration ainsi que la précision.

HIIT CARDIO

C'est un sport rapide qui consiste à travailler de façon très courte mais en prenant également des temps de repos courts.





“KOH LANTA”



2 H 30 -> 3 H



20 -100

Relevez les challenges d'une aventure inoubliable!

Les participants seront répartis en équipes et devront gagner des épreuves sportives, de réflexions et d'adresses accessibles à tous, en sollicitant leurs forces, leur stratégie, leur agilité et leurs esprits d'équipes.

Des animateurs vous encadreront tout au long des épreuves et des décors ont été spécialement conçus pour rendre ce challenge Koh - Lanta encore plus réaliste !

LE TEAM BUILDING INSTRUCTIF

Apprendre en s'amusant, c'est l'objectif de ces activités ! Nous vous proposons deux disciplines à l'initiation, se déroulant à l'air libre.

OBSERVATION TELESCOPIQUE



4 H



25

Au cours de cette activité, nous vous proposons une initiation sur le monde stellaire et les événements célestes. Accompagnée de professionnels en astronomie, l'équipe élargira ses horizons en découvrant l'art de l'observation télescopique. Entre théorie et pratique, les participants entreront dans un monde lointain et vaste, jonché de notes mystérieuses et poétique, les étoiles.

SECOURISME (sur deux jours)



6 H / J



12

Préparez votre équipe à agir en cas d'urgence. Cette formation pratique et théorique mettra en situation réelle les participants, ils apprendront les gestes à adopter en cas d'accident petits ou grands, pouvant survenir dans leur vie quotidienne ou au travail. Ils repartiront plus confiants et surtout plus soudés ! Aussi, ils auront tous en main un diplôme de secourisme de niveau 1 délivré par les formateurs.





TUNISIAN CAMPERS VOUS ACCOMPAGNE DANS LE DÉSERT

VIVEZ LE BIEN ÊTRE JUSQ'AUX DUNES D'OR



Vous pouvez choisir ! Optez pour un parcours à dos de quad ou de chameau, ou créer votre propre expérience en choisissant une ou deux activités (Randonnée, Yoga et Méditation, Sport, Jeux en équipes) que vous souhaitez retrouver dans le désert.

Observez les étoiles loin des lumières de la ville accompagné de notre expert, initiez-vous à l'observation télescopique

Au bord d'un Oasis, notre coach vous offrira un cours de Yoga unique, et inoubliable.



AU COURS DE VOTRE AVENTURE, MANGEZ LOCAL ET DÉCOUVREZ LES PLATS TYPIQUES
DE LA RÉGION OU VIVEZ L'EXPÉRIENCE CULINAIRE DE VOS RÊVES
EN FAISANT APPEL À NOS ARTISTES TRAITEURS

NOS PARTENAIRES



Pleaze.tn
پلیز.تی‌ان



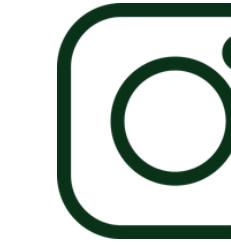
सत्यमेव जयते
EMBASSY OF INDIA





CONTACT

Cliquez sur ces liens ci-dessous pour nous contacter



14 Avenue de Syrie Étage 2
Ain Zaghouen Nord, Le Kram
2046, Tunisie

+216 25885881



ESTD 2015



TUNISIAN CAMPERS®

CREATING ADVENTURES