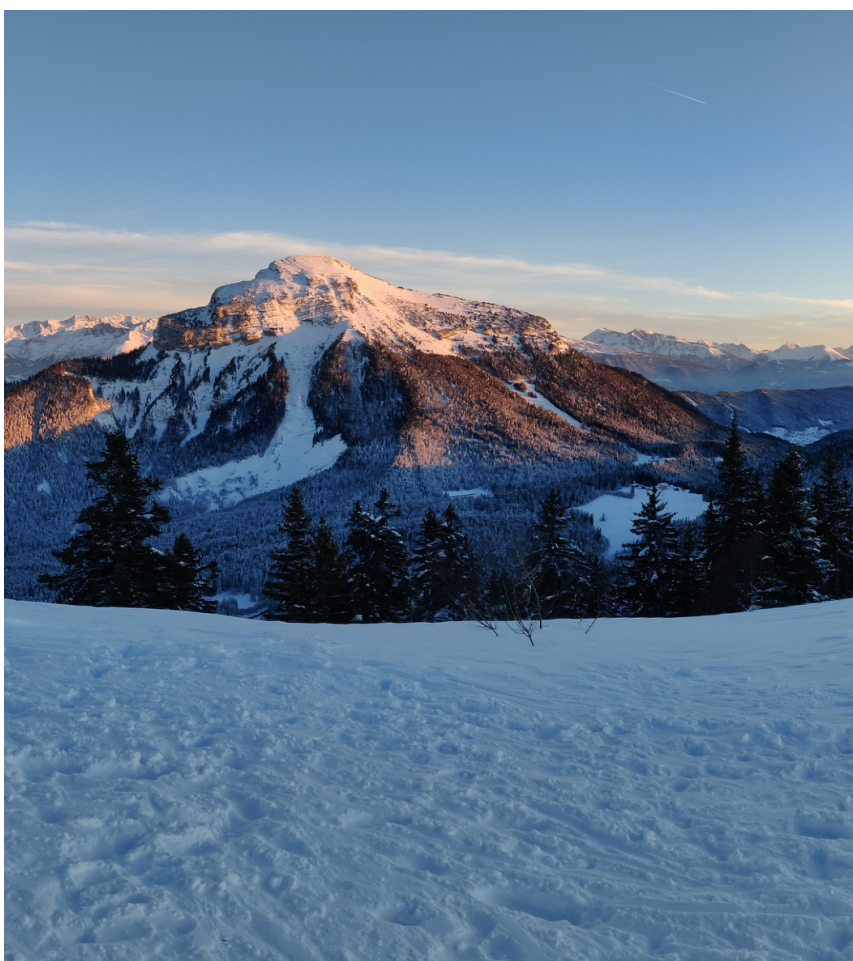




ÉCOLE DE PORTE

ACTIVITÉS SPORT ET NATURE

ENCADREMENT POUR VOS SORTIES ET SÉJOURS D'ENTREPRISE



UN CADRE D'EXCEPTION

Le massif de Chartreuse est un terrain de jeu idéal pour partager un moment convivial et fédérateur avec ses collaborateurs. **Situé à seulement 20mn de Grenoble et 1h30 de Lyon.** Venez prendre un grand bol d'air et découvrir les **paysages exceptionnels** que la Chartreuse a à vous offrir.

06 95 69 50 08

info@ecoledeporte.com

www.ecoledeporte.com

Depuis 2016, « **L'École de Porte** » accueille des entreprises qui organisent un séminaire en Chartreuse et vivent une expérience de teambuilding. Nous proposons un accompagnement adapté aux attentes de chacune d'entre elles pour une sortie ou un séjour.

Notre équipe est constituée d'**animateurs diplômés d'État dans toutes disciplines sportives et nature et formée aux techniques de coaching et de communication.** Riche de cette expérience, nous mettons en place des activités ludiques, des **animations pour fédérer ou challenger des équipes**, ou encore avec l'objectif de privilégier la coopération, la communication et la création de lien.





ACTIVITÉS HIVER



SKI NORDIQUE

Durée 2h

Si vous préférez vous concentrer sur le ski, participez à un relais par équipe en ski classique ou en skating. C'est l'occasion pour les plus aguerris de soutenir et motiver ceux en difficultés.

Cette activité permettra à vos équipes de travailler leur cohésion dans un cadre convivial.

FONDUE DANS LA NEIGE

Durée 3h

Venez partager un moment convivial autour d'une fondue dans les bois. Ce moment insolite sera l'occasion pour les plus gourmands d'entre vous d'apprécier l'hiver autrement. En amont, nous vous ferons construire collectivement votre espace pour déguster cette spécialité locale.



CHALLENGE DVA

Durée 3h

Détection Victime Avalanche : l'apprentissage des risques liés à la montagne en hiver, mais surtout l'occasion pour chacun de mettre en pratique son esprit d'équipe : lors des simulations de recherches DVA, votre équipe devra apprendre à se coordonner et communiquer efficacement pour réussir en un minimum de temps à retrouver (et à sauver!) toutes les "victimes". Il faudra être solidaire, à l'écoute et force de propositions !



ACTIVITÉS HIVER



RANDONNÉE RAQUETTES

Durée 2h

Une virée inoubliable, riche en échanges et en découvertes. Vous serez en compagnie d'accompagnateurs en montagne passionnés qui sauront vous transmettre leur connaissance du massif. Vous souhaitez challenger vos équipes durant cette sortie ? Tentez le challenge construction d'igloo !

APÉRO BAR À NEIGE

Durée 1h

Nous vous créons un bar de neige au Col de Porte et nous vous servons un apéritif composé de produits locaux et de boissons chaudes. Un moment convivial pour clôturer une journée ou célébrer la fin d'une activité.



SORTIE AIRBOARDS

Durée 3h

Vous cherchez une activité ludique et originale pour briser la glace ou simplement déconnecter et vous amuser ? Partez en balade avec un spécialiste du massif qui vous fera glisser en descente sur des luges gonflables.



ACTIVITÉS MIXTES



BIATHLON À AIR À 10M

Durée 2h

Le biathlon à air à 10 mètres est notre spécialité : discipline sportive innovante idéale pour valoriser une équipe et partager un moment convivial. L'ambiance est garantie et chacun peut participer à son niveau : sportif ou non, C'est l'occasion de travailler précision, maîtrise de soi et esprit d'équipe lors d'une activité en relais. L'activité se déroule baskets aux pieds quand il n'y a pas de neige et en ski nordique quand il y a de la neige.

RANDONNÉE CONSCIENTE

Durée 2h

L'objectif ? Alliez marche et yoga. La randonnée consciente consiste à accomplir, en plein air, des postures de yoga ainsi que des exercices de respiration, avec pour décor, les montagnes apaisantes de Chartreuse. C'est le moyen de trouver de la sérénité, de relier son corps et son esprit, et d'être plus réceptif à ce qui vous entoure. L'activité se déroule baskets ou raquettes aux pieds selon les conditions.



RANDONNÉE NATURE

Durée 2h

Une virée inoubliable, riche en échanges et en découvertes que ce soit baskets ou raquettes aux pieds.

Vous serez en compagnie d'un spécialiste du massif, qui saura articuler la sortie autour d'un thème choisi par vos soins : prendre de la hauteur en équipe, le changement climatique, le retour du loup, les plantes utiles, l'orientation, etc.



ACTIVITÉS MIXTES



YOGA OU RANDONNÉE YOGA

Durée 1h ou 2h

Marcher en montagne, renouer avec un rythme naturel, éveiller ses sens, afin que corps et esprit retrouvent apaisement et harmonie. Cette activité ressourcera toute votre équipe.

Nous proposons cette activité en version rando yoga ou en séance de yoga simple (en intérieur ou extérieur). Nous proposons du yoga dynamique ou du yoga davantage méditatif.

EVASION ORIENTATION NATURE

Durée 2h

Mettez votre esprit d'équipe et vos compétences au service d'un objectif commun: reconstituer un puzzle Grand Duc Géant. Orientation, énigmes, observation, vivez une expérience challengeante dans un cadre exceptionnel avec votre équipe. Cette activité s'effectue en baskets lorsque c'est possible et en raquettes si il y a de la neige.



ATELIERS BUSHCRAFT

Durée 2 ou 3h

Cela désigne l'art de vivre en pleine nature à travers l'utilisation de techniques respectueuses de l'environnement oubliées depuis longtemps.

Sous forme d'ateliers thématiques vous apprendrez à faire du feu, vous faire un abri, gérer vos déchets, reconnaître certaines plantes utiles ou filtrer l'eau.



ACTIVITÉS MIXTES



RANDONNÉE APÉRO

Durée 3h

En compagnie d'un spécialiste du massif, vous effectuerez une randonnée en direction d'un beau point de vue dans le but de partager ensuite un apéritif composé de produits locaux. Nous nous adaptons au niveau sportif du groupe et à vos contraintes alimentaires.

MIXOLOGIE

Durée 3h

Johan, grand passionné de cocktails se déplace dans votre lieu de séminaire pour vous apprendre les bases de la mixologie.

Vous aurez l'opportunité de créer votre propre cocktail, avec ou sans alcool.



ESCAPE GAME

Durée 2h

Au cœur de la Chartreuse et en remontant les traces de Pierre Liotard, ancien pharmacien de la Chartreuse, retrouvez le parchemin qui recèle la recette de l'élixir tant convoité.



L'Ecole de Porte se déplace pour les besoins de vos projets. Nous avons eu l'occasion de mener des projets au Lac de Paladru ou celui d'Aiguebelette, ou à la Bastille.

ACTIVITÉS HORS NEIGE



VTT OU VVTAE

Durée 3h

Vous cherchez une activité sportive pour vivre l'aventure en équipe ? Partez avec un spécialiste du VTT afin de vous amuser sur les sentiers de la Chartreuse.

Nous adaptons les sorties au niveau sportif des participants. Il est possible de commencer du Col de Porte ou de Saint Pierre de Chartreuse.

BIVOUAC EN MONTAGNE

Durée 2 jours

Une activité des plus originale ! Après une marche d'approche, vous établirez votre campement et vous partagerez une soirée sous les étoiles. Le lendemain, après un petit déjeuner en pleine nature vous rentrerez en effectuant une courte randonnée.



ESCALADE / VIA FERRATA

Durée demi journée ou journée

Nos falaises de Chartreuse offre la possibilité de s'initier à l'escalade. On y apprend à collaborer, se faire confiance, et se dépasser.

Nous pouvons aussi vous emmener vivre un voyage à flan de falaises sur les via ferrata du massif de Chartreuse.



SPÉLÉOLOGIE

Durée demi journée ou journée

Venez explorer une cavité souterraine de Chartreuse en compagnie de notre guide spéléo. C'est l'occasion de sortir de sa zone de confort et de découvrir un tout nouveau univers. La spéléologie est une activité pluridisciplinaire, à la fois sportive et scientifique. Cette sortie vous permettra de mieux comprendre la formation des grottes, et des concrétions.

CANOE KAYAK

Durée 3h

Partez à la découverte de l'Isère et de Grenoble en kayak ! Vous apprendrez à maîtriser votre embarcation et à jouer avec le courant. Nous proposons ici un parcours accessible, idéal pour passer un moment convivial entre collègues.



L'École de Porte possède une habilitation tourisme qui lui permet de vous organiser votre séjour clés en main ! N'hésitez pas à nous confier la gestion de vos réservations de transport, hébergement, restauration.