



**AVIRON, PARA AVIRON  
AVIRON INDOOR  
LOISIR ET COMPÉTITION  
AVIFIT, TEAM BUILDING**



# AVIRON ENTREPRISE

*« Renforcez les liens et développez les compétences,  
dans nos séminaires d'aviron »*





**AVIRON, PARA AVIRON  
AVIRON INDOOR  
LOISIR ET COMPÉTITION  
AVIFIT, TEAM BUILDING**

## **POURQUOI FAIRE UN SÉMINAIRE D'ÉQUIPE AVEC L'AVIRON ?**

### **UN IMPACT POSITIF POUR L'ÉQUIPE**

Un moment hors des bureaux et du quotidien pour vivre une expérience enrichissante en milieu naturel protégé.

### **RENFORCER LES LIENS DES MEMBRES**

Les membres de votre équipe, outre vivre une expérience en commun, vont vivre des mises en situation avec l'aviron qui vont renforcer leur cohésion et leur coopération.

### **UN DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES**

La pratique de l'aviron permet de développer des soft skills : communication, écoute, coopération, leadership.

## **NOS THÉMATIQUES D'ATELIERS**

- Cohésion d'équipe.
- Communication et coopération.
- Leadership.
- Management.

# **AVIRON ENTREPRISE**

*Une journée d'animations et d'émotions partagées garanties.*

Le Mans Sarthe Aviron vous ouvre ses installations de haute qualité en milieu naturel privilégié. Venez y faire découvrir l'aviron à vos équipes en toute sécurité avec nos encadrants et choisir la formule entreprise la mieux adaptée à votre intention.

Aviron entreprise, team building, séminaire et cohésion d'équipe pour renforcer les liens, développer les relations et la communication de vos équipes en milieu paisible et naturel.

- **Partage d'expérience.**
- **Découverte en groupes de l'aviron, sport nature non traumatique par excellence.**
- **Challenges inter-services entreprise.**
- **Comité d'entreprise.**



# QU'EST-CE QUE L'AVIRON ?

L'aviron est un sport collectif qui prend forme sur l'eau en bateaux individuels ou collectifs. C'est un sport qui fait appel à de nombreuses qualités telles que la coordination, la communication et la coopération.

Chaque membre du bateau est essentiel pour son avancée et sa rapidité.

La dimension d'équipe prend tout son sens dans cette discipline.

Faire de l'aviron nous oblige à nous questionner sur les liens de notre équipe et nos postures respectives et à envisager les choses sous un autre angle afin de réussir à établir une relation harmonieuse et respectueuse pour aller plus loin et plus vite.

*Une vision, une direction, une cadence  
pour un objectif commun.*



# L'ATELIER AVIRON ENTREPRISE

**Cet atelier d'aviron a été conçu pour libérer le plein potentiel de toute équipe grâce à des mises en situation avec l'aviron pour transformer un groupe d'individus en ce que nous appelons **UNE VÉRITABLE ÉQUIPE.****

- Cet atelier donne aux participants l'opportunité de clarifier la connaissance qu'ils ont d'eux même, et les raisons de leur engagement pour faire ce qu'ils font tous les jours dans leur métier. Ils en apprendront plus les uns sur les autres, et sur la façon dont le groupe se comporte en tant qu'équipe.
- Les membres de l'équipe auront l'opportunité d'explorer leurs forces, de développer la confiance en les autres membres et d'améliorer la communication.
- L'équipe fera l'expérience de différents jeux et exercices pratiques réalisés avec l'aviron sur l'eau principalement.
- L'atelier aviron entreprise permet aux membres de l'équipe de partager leurs connaissances, leurs compétences, leurs expériences pour aller vers un but collectif avec une vision commune.



# OBJECTIFS D'UN ATELIER AVIRON ENTREPRISE

- Renforcer les valeurs communes à l'équipe
- Renforcer la communication entre les membres de l'équipe
- Développer la confiance dans l'équipe
- Renforcer l'écoute et la compréhension
- Prendre conscience des forces de chacun et des complémentarités
- Prendre conscience des freins et des accélérateurs à la dynamique de l'équipe
- Améliorer l'interconnaissance.



## FORMAT D'UN ATELIER



**Toute l'année**



**Jusqu'à 20 personnes**



**De 1 à 2 journées**



**Au club de  
Le Mans Sarthe Aviron**



# EXEMPLE D'ATELIER SUR UNE JOURNÉE

## Matin

- Découverte de l'aviron
- Sensibilisation aux aspects de sécurité
- Interconnaissance
- Découverte du geste d'aviron sur ergomètre, en salle
- 1<sup>ère</sup> mise à l'eau

## Après-midi

- 2<sup>e</sup> mise à l'eau
- Mises en situation sur l'eau
- Debriefing en fin de journée
- Debrief après chaque mise en situation et analyse du comportement des individus du groupe via un retour critique après observation.

## LA PRESTATION

### • En amont

Une rencontre de préparation d'1 heure environ, afin de cerner le contexte de l'entreprise et tous les enjeux liés à l'équipe pour construire un filage d'atelier adapté au projet.

### • Un filage personnalisé.

Chaque atelier est unique. La construction du filage de l'atelier est réfléchi et pensée pour répondre à votre demande et aux dimensions de votre équipe.

## SUR PLACE

**L'animation est assurée par des initiateurs du club depuis l'accueil des participants jusqu'à l'animation sur l'eau et la restitution de la journée.**

- Accès aux installations du club d'aviron.
- Parking sur place.
- Mise à disposition des bateaux adaptés.
- Repas du midi proposé par le club.



## Votre contact



Association sportive déclarée - Numéro SIREN 535 176 341

Pour toutes questions, nous sommes à votre écoute : [aviron.lemans@gmail.com](mailto:aviron.lemans@gmail.com)



lemanssartheaviron



avironlemans



le mans sarthe aviron



lemanssartheaviron.com



180 av. F. Chancel Le Mans