



**MONTAGNE  
PASSION**

Au service de vos loisirs ●●●

## ACTIVITÉS CLUBS SPORTIFS

Apporter un plus dans la vie de votre club, utiliser les sports nature comme support d'entraînement...

Les éducateurs sportifs de **MONTAGNE PASSION** vous proposent une large gamme d'activités. De la randonnée estivale ou en raquettes à neige, en passant par la spéléologie, le canyonisme, l'escalade ou le VTT; **nous construisons avec vous le programme qui s'adapte le mieux à vos objectifs.**

### PRÉPATION PHYSIQUE

L'effort physique en milieu montagnard permet de développer certaines qualités du sportif qu'il soit débutant ou confirmé (*notion d'endurance, de résistance, gestion de l'effort, récupération,...*).

**Montagne Passion conçoit avec vous et pour vous des séjours visant à travailler les capacités foncières du pratiquant.**

### PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE

Parce que l'environnement montagnard peut s'avérer hostile (météo, difficulté du parcours, de l'activité,...) outre ses capacités physiques, il demande au pratiquant un certain niveau d'engagement personnel.

**L'ensemble des activités que Montagne Passion vous propose sont étudiées pour mettre en avant l'engagement et la motivation de chacun.**

### COHÉSION D'ÉQUIPE

Faire partager ensemble des sports nature... **Montagne Passion** vous propose une palette d'activités permettant de créer et/ou de renforcer des liens forts au sein du groupe (communication, résolution des conflits,...).

### DES ACTIVITÉS ADAPTÉES TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !...

<b>Eté / Automne</b>	<i>Remise en jambe, Entretien, Maintien du physique et Renforcement</i>
<b>Hiver</b>	<i>Cohésion de groupe, Maintien du physique et Renforcement</i>
<b>Printemps</b>	<i>Finir la saison par des activités ludiques</i>

### DES FORMULES ADAPTÉES

De la simple journée « décrassage » au stage de plusieurs jours, nous mettons à votre disposition notre savoir faire en matière d'organisation (séjour multiactivités sans transport, stage d'oxygénation, ....).

**Vos objectifs sont les nôtres !!!!**