



NATUR'O TOP

TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL
& ACTIVITÉS NATURE

PRESTATIONS

Team building – Survie – Escape game – Formation en entreprise

Entreprises – Dirigeants – CODIR – Equipes sportives – Particuliers

- Team building survie
- Privatisation stage de survie
- Rallye orientation RSE
- Escape game survie
- Challenge survivor- olympiades
- Rallye sensoriel
- Coaching dirigeant
- Atelier gestion de stress
- Formation TOP ©

CATALOGUE 2025

TEAM BUILDING SURVIE

Ateliers ludiques d'intelligence collective pour booster la cohésion de vos équipes



Durée : 2 à 3 h

Niveau physique : accessible tout public

Lieu : Extérieur et intérieur possible selon météo

Sortez vos collaborateurs du cadre habituel pour les plonger dans la vie sauvage. Retrouvez ensemble les gestes premiers en faisant émerger des solutions collectives. Challenge ou collaboratif.

Ateliers possibles (à choisir ensemble) :

- Feu par friction et percussion
- Montage d'abris
- Filtration de l'eau
- Exercice d'orientation
- Secourisme en milieu naturel et éloigné
- Surprises !



RALLYE ORIENTATION RSE



Découvrez la nature sous un autre angle de vue sans perdre le nord !



- Thème RSE :**
Climat, biodiversité, protection des océans, ressources en forêt...
- Thème personnalisable**



Recherche de balises d'orientation à l'aide d'une carte.
Découverte ludique de l'environnement naturel et cohésion d'équipe afin d'élaborer la meilleure stratégie de parcours.
Quiz, ateliers, etc.

Niveau physique : marche ou course à pied

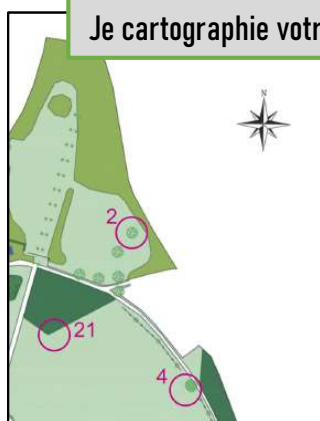
Durée : 2 h (adaptable)

Type de public : anniversaire, fête de famille, équipes sportives, EVJF et EVG, groupe d'amis, voyages organisés, etc.

Option : Rallye orientation en VTT, urbain (Saint Malo/Rennes)



Je cartographie votre lieu de séminaire



Formation Topographie

- Vous avez un projet de randonnée
- Vous préparez un diplôme
- Vous souhaitez être autonome en orientation
- Acquérir les outils de base pour votre sécurité

RALLYE ORIENTATION SENSORIEL

Un rallye orientation à la découverte des secrets de la nature avec vos **5 sens**



BzHarmonie

Démarche QVCT

RSE

Une aventure sensorielle collaborative

Dans cette quête, chaque sens sera mis à l'honneur à travers des défis (quiz et ateliers) conçus pour stimuler vos perceptions et renforcer la cohésion au sein de votre groupe :

- **Goût** : Réveillez vos papilles avec des dégustations insolites, inspirées des incroyables pouvoirs de la nature.
- **Toucher** : Plongez dans une expérience collaborative unique : privés de la vue, vos collègues et vous développerez votre sens kinesthésique.
- **Ouïe** : Saurez-vous reconnaître les mélodies naturelles ? Affinez votre écoute et découvrez l'harmonie de la nature.
- **Vue** : Mobilisez vos talents d'observation et de créativité pour relever des défis visuels en équipe.
- **Odorat** : Embarquez pour un voyage olfactif et laissez-vous guider par les parfums enivrants de la nature.



PRIVATISATION STAGE DE SURVIE



Deux jours et une nuit entre collègues, CODIR, amis, famille, EVG/JF pour une immersion totale en pleine nature - Discussions et repas autour du feu de camp



Durée : 2 jours et une nuit (en week-end ou semaine)
Lieu : dans une forêt privée de 300 ha en pays de Brocéliande.

Concept : Nous cuisinerons sur le feu de camp des mets délicieux et insolites, nous dormirons sous des tarps que vous apprendrez à monter par vous-mêmes !

Ateliers possibles (à personnaliser ensemble) :

- Feu par friction et percussion
- Montage d'abris
- Filtration de l'eau
- Utilisation des couteaux
- Exercices d'orientation
- Secourisme en milieu naturel et éloigné

ESCAPE GAME SURVIE



Un jeu immersif alliant des défis collectifs et des ateliers de survie !

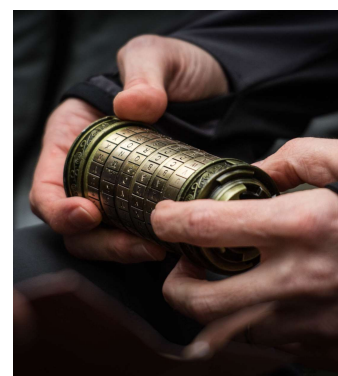
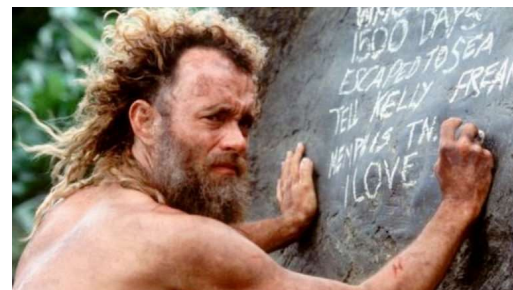
Le thème est donné ! Les 6 « missions survie » vont vous transporter dans l'histoire vraie de chacun des héros. Il faudra dénicher des indices et résoudre des énigmes pour obtenir du matériel. Avec l'aide de votre guide vous aurez à réaliser des défis... L'intelligence collective sera votre meilleure arme !

Challenge inter-équipes ou collaboratif.

Niveau physique : facile

Durée : 2 h - max 20/25 personnes.

Intérieur ou extérieur



- Enigmes « type escape game »
- Casse-têtes, coffres, puzzles
- Codes et autres exercices logiques
- Ateliers de survie, surprises...
- Déductions et recherches d'indices



CHALLENGE SURVIVOR - OLYMPIADES



Alliance de défis musclés et d'ateliers de survie pour se dépasser et collaborer en équipe



Ateliers possibles (à choisir ensemble)

- Brancardage ludique
- Traversée de « canyon » sur tyrolienne
- Parcours d'obstacles
- Atelier self défense
- Fil d'Ariane
- Atelier artistique avec des éléments naturels
- Slackline et tangram

Et tous les ateliers survie au choix

Durée : 2 à 3 h

Niveau physique : Dynamique

Lieu : Extérieur

Les ateliers sont à réaliser en équipe. Un challenge avec comptage de points permettra de créer une émulation joyeuse entre vos collaborateurs ! Le niveau d'engagement physique peut être modifié en fonction de la demande.



FORMATION TOP®

La formation initiale TOP® privatisée au sein de votre structure



L'objectif de la formation initiale TOP® est de bien se connaître pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress, et assurer une performance maximale sur la longue durée, donc respectueuse de sa santé et de son bien-être. Il s'agit d'une formation centrée sur la pratique des TOP®. D'une durée de 21 heures (3jours). Elle est personnalisée en fonction des besoins de votre structure.



Durée : 21 heures réparties en 3 jours avec intersession

Lieu : au sein de votre structure ou dans un lieu de stage

Les TOP® constituent un ensemble de stratégies mentales conçues pour aider chacun à mobiliser efficacement ses ressources physiques, psychologiques et cognitives, en fonction des défis rencontrés.

Ces techniques sont applicables dans des situations variées, qu'il s'agisse de :

- Gérer le stress face aux imprévus
- Optimiser sa concentration et son niveau de vigilance lors de tâches complexes.
- Récupérer rapidement après une période d'effort.
- Se dynamiser lorsque cela est nécessaire. Echauffement à la prise de poste.

En intégrant les TOP®, vos collaborateurs développent une plus grande résilience et une capacité accrue à s'adapter aux exigences professionnelles.



Méthode en vigueur
dans l'armée française



TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL ®



Mini conférence / ateliers pratiques sur différentes thématiques liées à la santé mentale

QVCT



Durée : 2 à 3 h - journée entière

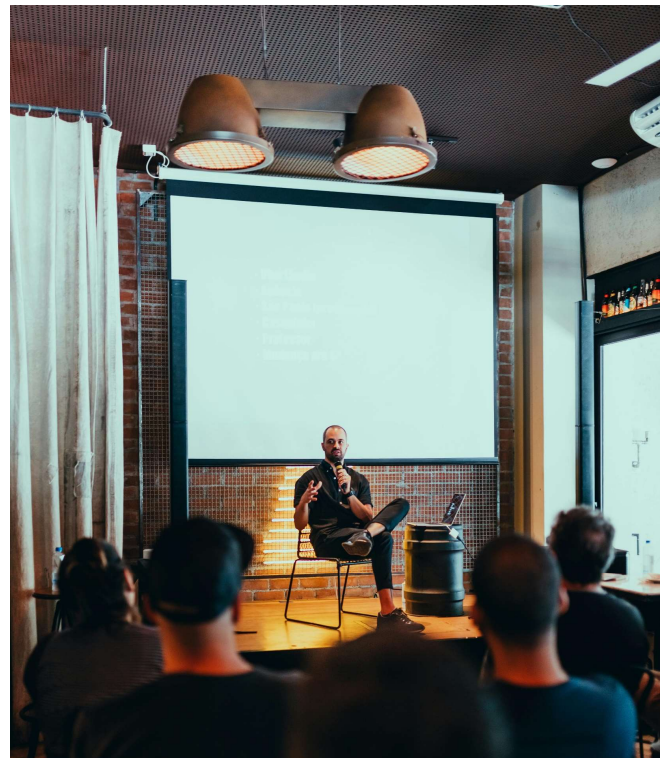
Lieu : Calme en extérieur et/ou en intérieur

Cette mini-formation a pour objectif de rendre autonome vos collaborateurs dans leur recherche de plein potentiel à l'aide d'outils simples et opérationnels ! Une connexion à la nature environnante permettra de renforcer les techniques. Méthode créée par l'armée française dans les années 90, qui a fait ses preuves auprès des soldats et désormais dans le domaine civil.

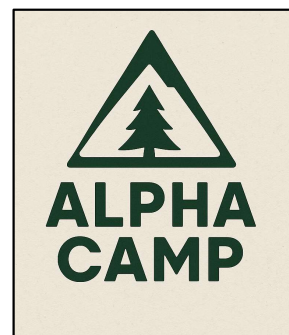
Ateliers possibles à choisir ensemble en fonction des objectifs :

- Echauffement à la prise de poste
- Techniques de respiration
- Relaxation (posturale, sensorielle, etc.)
- Outils de gestion de stress
- Travail sur la réussite d'un objectif commun

Intégration possible dans un format team building



ACCOMPAGNEMENT OUTDOOR POUR DIRIGEANTS

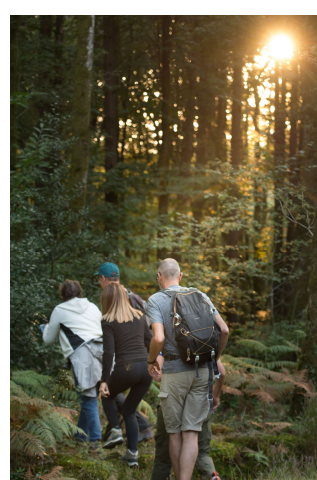


Retraite immersive en pleine nature pour dirigeants & décideurs sous pression
Une évasion pour faire un RESET et retrouver un nouveau départ

Conçu spécialement pour les chefs d'entreprise, dirigeants, managers et entrepreneurs confrontés à une forte charge mentale.

Pendant 2 à 3 jours, loin des écrans et du tumulte, vous vivrez une retraite encadrée alliant :

- **Bushcraft & survie douce** : retour à l'essentiel, adaptation à l'environnement, intelligence du vivant.
- **Préparation mentale avec les TOP®** : respiration, gestion du stress, visualisation, récupération mentale.
- **Coaching outdoor personnalisé** : pour prendre de la hauteur, revisiter vos priorités, réaligner vos choix professionnels et personnels. Temps d'introspection et d'intégration.



Objectifs de cette expérience :

- Préserver votre **capital santé mentale** face à la pression constante.
- Développer votre **lucidité**, votre ancrage, et votre capacité à décider dans l'incertitude.
- **Retrouver un équilibre durable** entre performance professionnelle et bien-être personnel.
- Vous reconnecter à votre **énergie vitale**, à la nature, et à vos aspirations profondes.

Offrez-vous un moment de réinitialisation total pour surmonter la pression et repartir avec une énergie nouvelle et des ressources, prêt à affronter tous les défis.

Michaël Biard - Qui suis-je ?



L'expérience que vous allez vivre me tient à cœur, c'est pourquoi il est important que vous sachiez qui je suis.



- Sapeur-pompier professionnel pendant 22 ans
- Spécialiste dans le secours en milieu périlleux
- Spécialiste en Techniques d'Optimisation du Potentiel - TOP ©
- Diplômé du CQP ALS ARPO
- 17 ans dans le mouvement scout



Fort de 22 années d'expérience en tant que sapeur-pompier professionnel, j'ai choisi de mettre à profit mes compétences dans les domaines des activités de plein air et de la préparation mentale. En effet, l'expérience acquise dans la formation des sapeurs-pompiers m'a permis de développer un véritable "kit d'outils" pour accompagner l'humain dans ses défis.

Je me suis spécialisé dans le secours en milieu périlleux, et plus particulièrement dans le rôle de chef d'unité pendant 12 ans. Cette spécialité m'a permis de renforcer ma maîtrise de soi et ma rigueur en matière de sécurité. On ne triche pas avec le vide, ni avec la vie des autres ! Mon adage : *"un entraînement difficile, une intervention facile."*

C'est pourquoi je suis convaincu de l'importance de la formation pour se préparer à toutes sortes de situations et s'adapter à son environnement. Avec NATUR' O TOP, je développe de nombreuses opportunités pour se former à la dimension mentale grâce aux TOP©, mais aussi pour se perfectionner dans les activités outdoor telles que la survie et l'orientation. J'aime mettre en pratique la gestion du stress dans des situations de survie, où chaque atelier permet de faire le lien avec des expériences de la vie quotidienne.

Mon parcours d'encadrant sportif de sapeur-pompier m'a donné l'occasion de mettre en œuvre les principes du dépassement de soi et de la cohésion de groupe. Titulaire d'un CQP ALS ARPO et de diplômes fédéraux en escalade, je propose des animations 100% nature, idéales pour des team building "incentive" et immersifs



TARIFS



Sur demande

A définir ensemble en fonction des particularités de l'événement et du nombre de participants



CAISSE D'ÉPARGNE



CONTACT

NATUR'O TOP

Michaël Biard

06.75.80.36.55

mika@naturotop.fr

www.naturotop.fr



EURL - SIRET : 92786668100012



Film de présentation



OPTION - TEAM BUILDING RSE



Transformez vos points gagnés lors d'un team building dans un financement de projet écoresponsable
- REFORESTATION

1 Solution de reboisement

Avec notre partenaire ECOTREE
Vous pourrez choisir entre ces 2 options
pour agir en faveur de la biodiversité !



Proposez à vos clients de financer
l'achat de jeunes plants

- ✓ Vous financez la création d'un **massif forestier français ou sa durabilité.**
- ✓ Vous permettez la **croissance de jeunes arbres** nécessaire à la création d'une forêt.
- ✓ Vous contribuez à la régénération de **puits de carbone durables.**
- ✓ Agissez pour la préservation de la **biodiversité**

Prix : Entre 3€ et 5€ HT le plant

Qui sommes-nous ?

EcoTree est une société permettant aux entreprises de contribuer aux **Solutions Fondées sur la Nature**, à travers des projets de séquestration carbone et de préservation de la biodiversité, pour avoir un **impact positif** sur les écosystèmes dans leur ensemble.

2 Solution de biodiversité



Proposez à vos clients d'investir
dans notre fonds de biodiversité
pour soutenir de nombreux projets:

- ✓ Création d'îlots de biodiversité en France ou en Europe (projet durable, traçable et tangible)
- ✓ Des indicateurs d'impacts valorisables dans vos rapports extra-financiers
- ✓ Vous obtenez un certificat de financement du fonds biodiversité et un rapport de biodiversité annuel

<https://ecotree.green/>