NATUR' TOP

TEAM BUILDING
STAGE DE SURVIE
FORMATION TOP©
ATELIER QVCT
COACHING D'ÉQUIPE

Catalogue de prestations

Des expériences immersives au service de la performance collective



Mise à jour : Octobre 2026



Sommaire

Team buildings - Cohésion d’équipe	P. 1 à 11
Stage de survie	P. 12
Formation TOP© - Ateliers QVCT	P. 13
Stage dirigeants - Alpha camp	P. 14
Team building 4 colors - Expérience LEADERSHIP	P. 15 à 16
Qui sommes-nous ?	P. 17
Références	P. 18
Tarifs et contact	P. 19

Team building survie - Olympiades

Ateliers ludiques sur le thème de la survie et des techniques de vie en nature sous forme de challenges entre équipes.

Durée : 2 à 3 h
Effectif : jusqu'à 300 participants
Niveau physique : accessible à tous les publics — l'intensité physique peut être adaptée selon les besoins.
Lieu : en extérieur (selon la météo) — lieu de séminaire ou espace public
Possibilité de combiner cette activité avec d'autres animations pour les grands groupes (rotation par demi-groupes).

Ateliers possibles :

- Feu par friction et percussion
- Montage d'abris
- Filtration de l'eau
- Course d'orientation
- Parcours de brancardage
- Slackline relai tangram
- Relai tyrolienne
- Construction de pont

Sortez vos collaborateurs de leur cadre habituel pour les plonger au cœur de la vie sauvage. Redécouvrez ensemble les gestes essentiels tout en faisant émerger des solutions collectives.
Format challenge ou collaboratif.
Prêt de bandanas — trophée possible









Le meilleur de votre équipe











Rallye orientation sensoriel

Les super-pouvoirs de la nature

Vos équipes s'orienteront à l'aide d'une carte détaillée du site afin de retrouver un maximum de balises. À chaque étape, elles devront résoudre des énigmes ou réaliser des ateliers autour des cinq sens et des super-pouvoirs de la nature. Les parcours s'effectuent en boucles au départ d'un point central : les équipes reviennent régulièrement auprès du guide pour valider leurs réponses avant de repartir sur un nouvel itinéraire, et ce jusqu'à la fin du temps imparti.

Durée : 2 h environ (adaptable)
Jusqu'à 150 personnes





Une animation unique et personnalisée

Effectif : jusqu'à 150 personnes
Lieu de séminaire, forêt ou espace public. Nous cartographions pour l'occasion le site afin de vous proposer une animation unique.
Niveau physique : marche
Durée : 2 h environ

Une aventure sensorielle collaborative

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

Réussite grâce à l'intelligence collective

Chaque défi est concu pour être réalisé en équipe avec la participation de tous les membres
Une alternance de défis pratiques et de reflexions avec les quiz.
Une stratégie d'équipe pour naviguer grâce à la cartographie.

Un temps en nature pour s'aérer

Le mouvement et la nature font partie des piliers d'une bonne santé. Après une plénière, quoi de mieux que de prendre l'air et se reconnecter à ses sens ?
Et avec, à la clé, beaucoup de rires en perspective.

Explorez la nature et vos 5 sens











La malédiction de Merlin
Escape game nomade

Un escape game type jeu de piste en pleine nature, nomade, immersif et résolument original, à vivre en équipe !
La Malédiction de Merlin vous plonge au cœur des légendes arthuriennes dans une quête où stratégie, réflexion et esprit d'équipe seront vos meilleurs alliés. Avec une fin de jeu collaborative entre toutes les équipes

UNE LÉGENDE OUBLIÉE AU CŒUR DE BROCÉLIANDE

Durée : 2 h environ (adaptable)
Max 50 personnes (5 équipes)

Équipés d'un sac à dos d'expédition rempli de poches mystérieuses, toutes verrouillées par des cadenas, vous partirez dans la nature avec pour seuls guides :

- une cartographie détaillée du terrain
- des indices disséminés dans l'environnement
- des symboles anciens à déchiffrer
- des parchemins oubliés à interpréter.

Chaque énigme résolue ouvre une nouvelle poche du sac et vous rapproche de l'objectif final : libérer l'enchanteur et ramener l'équilibre au royaume.

Le plus : l'apparition de Merlin en personne, incarné par un comédien professionnel, qui délivrera son message à vos équipes. Un moment inoubliable !









Escape game Mission survie

Un escape game de table

Un jeu immersif alliant des défis collectifs de type “escape game de salle et des ateliers de survie !

Thème immersif et original

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 de survie… Filtrer de l’eau, faire du feu, fabriquer un brancard et d’autres surprises.

Les infos

Challenge inter-équipes et collaboratif pour le final.
Niveau physique : facile
Durée : 2 h – Max 20/25 personnes.
Intérieur ou extérieur









Le défi des explorateurs

Par équipes de 2 à 4 joueurs, vous devrez affronter l'ensemble des autres équipes à travers une série de 10 défis variés. L'équipe ayant cumulé le plus de victoires remportera le grand jeu.
Défis stratégiques, épreuves de construction, de mémorisation, ou encore ateliers inspirés de l'univers de Fort Boyard.
Une immersion dans le monde de **l'exploration et de l'aventure** : noms d'équipes, décoration, thème des ateliers et possibilité d'accessoires pour la photo finale !

Durée : 2 h environ
Effectif : jusqu'à 80
Lieu : Intérieur ou extérieur (selon météo)
Possibilité de mixer avec d'autres animations pour les grands groupes (rotation à mi-temps)

- Jeux inédits
- Logique
- Collaboratif
- Sensoriel
- Construction
  - Le pont de la Tour de Fröbel
  - Corn hole
  - Jeux géants en bois
- et tant d'autres...

Team building utilisé pour un "plan B" pluie











Atelier créatif éco responsable
L’art sauvage

L’art primitif : un temps pour expérimenter la création à base d’éléments naturels tout en s’amusant
Anthotype, tataki zomé, hirameki, land art, ça vous parle ?
Mélia, l’artiste professionnelle, vous guide à travers des défis créatifs en équipe à utiliser des pigments naturels, des outils et des supports inédits (ardoise, tissu, plumes, calames en bois…)
Le but du jeu : **tester et découvrir ce que la nature nous offre pour créer, sans pression de résultat. Pas besoin d’être un.e artiste !**

Durée : 2 h environ (adaptable)
Max 20 / 25 personnes

Réalisez une fresque collective d’un seul tenant ou sur plusieurs panneaux en utilisant du fusain brut et des pigments terre : les premiers éléments utilisés pour créer des images durant la Préhistoire.

Vous allez être surpris par les possibilités qui s’offrent à vous en utilisant uniquement 4 couleurs !









D’autres possibilités de team buildings


Tir à l’arc instinctif avec Jérôme


Parcours sportifs avec Chistopher


Fontainebleau vertical avec Fred


Master chef avec François



Conférences inspirantes

Stage de survie privatisé
Idéal pour CODIR ou petite équipe

Partez à l'aventure en pleine forêt avec vos collaborateurs pour vivre une expérience hors cadre

Pendant deux jours et une nuit, plongez en immersion totale en pleine nature. Ce stage de survie est l'occasion de renforcer la cohésion d'équipe tout en découvrant des techniques ancestrales et des compétences essentielles pour évoluer en pleine nature.
Discussions et repas autour du feu de camp

Au programme :

Ateliers de techniques de survie : apprenez à allumer un feu par friction et percussion, construire des abris, filtrer de l'eau, vous orienter avec une carte et une boussole, utiliser des couteaux de manière sécurisée et tailler sa propre cuillère dans une branche. Nous explorerons aussi des gestes de premiers secours en milieu naturel et isolé et une initiation aux plantes sauvages.

Sous le ciel étoilé, dormez sous les « tarps » que vous aurez appris à installer vous-même. La magie de la forêt la nuit vous ouvrira les portes de la vie nocturne de ses habitants !

Maximum 15 à 20 personnes
Lieu proposé en pays de Brocéliande ou Fougères








Formations TOP©
Ateliers - conférences

Formations, conférences et ateliers pratiques sur différentes thématiques liées à la santé mentale : stress face à l'incertitude, sommeil et vigilance, motivation et engagement, etc.

Les TOP©, Techniques d'Optimisation du Potentiel, 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.

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

Durée : 1 à 3 h – journée entière - formation 3 jours - suivi individuel
Lieu : Calme en extérieur et/ou en intérieur

Ces actions de formation ont pour objectif de rendre autonome vos collaborateurs dans leur recherche de plein potentiel à l'aide d'outils simples et opérationnels !

Méthode créée par **l'armée française dans les années 90 (toujours en vigueur)**, qui a fait ses preuves auprès des soldats et désormais dans le domaine civil, pompiers, hôpitaux, entreprises, managers, etc.









Stage ALPHA CAMP pour dirigeants

Une expérience immersive pour dirigeants.
L'occasion de faire un reset et de retrouver son plein potentiel

Conçu spécialement pour les chefs d'entreprise, dirigeants, managers et entrepreneurs confrontés à une forte charge mentale. Mais pas que !
Pendant 3 jours, loin des écrans et du tumulte, vous vivrez une retraite encadrée alliant :

• Apprentissage des techniques d'optimisation du potentiel : respiration, gestion du stress, relaxations, analyse du sommeil, récupération, préparation mentale.
• Coaching personnalisé : pour prendre de la hauteur, revisiter vos priorités, réaligner vos choix professionnels et personnels. Temps d'introspection et d'intégration.
• La force d'un groupe de pairs : limité à 10 participants ce stage se veut clairement efficace.
• Le lieu joue pour beaucoup dans ce temps de pause.

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.






Team building 4 colors

Mieux travailler ensemble

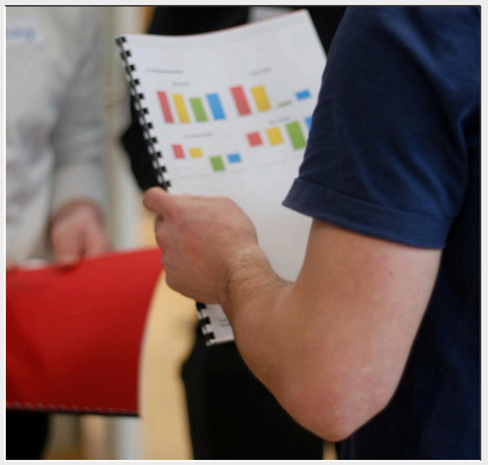
Les objectifs :

- Créer une dynamique collective autour de la vision de la société
- Fluidifier la communication entre les services et entre les profils
- Encourager une posture plus proactive et engagée
- Valoriser les compétences et renforcer l’appartenance
- Faire émerger des idées concrètes d’amélioration

Notre approche :

Cette journée s’appuie sur des outils reconnus et des formats dynamiques pour créer du sens, de l’engagement et de la coopération.





DISC – 4Colors®

Chacun découvre son style de communication et apprend à mieux interagir avec ses collègues, ses clients. Un questionnaire de profil DISC est rempli au préalable de la journée.

Ateliers participatifs

Capsules expérientielles ludiques et dynamiques pour expérimenter les différences de profils.
Objectif : faire émerger des solutions et bonnes pratiques de communication.

Temps croisés par métiers

Pour comprendre les contraintes de chacun et renforcer la fluidité.
Une meilleure connaissance de soi et des autres !

Moments de reconnaissance

Pour valoriser l’implication et renforcer le lien humain autour des valeurs de l’entreprise.

Journée ou demi-journée
Max 50 personnes

Expérience LEADERSHIP
Formation pour managers

Forts de nos expériences dans les milieux pompier, militaire et autres corps hiérarchisés, nous proposons des ateliers immersifs en nature pour développer les compétences essentielles à la posture de manager.

Nous créons des aventures personnalisées en fonction des besoins de votre équipe, en nous appuyant sur la cohésion et l'engagement, tout en soignant les relations interpersonnelles.

Au cœur des ateliers : l'écoute, la connaissance de soi et des autres, la communication et la gestion du stress pour mieux diriger. L'objectif : **devenir un leader inspirant, doté de compétences relationnelles saines.**

Concrètement :

- Des ateliers expérientiels en extérieur : brancardage, traversée de rivière, parcours d'orientation, construction de ponts, radeaux, montage d'abris, négociation, etc.
- L'observation des coachs et un débriefing : pour analyser les comportements et tirer le meilleur de l'expérience.
- Des outils de prise de décision et de préparation mentale : pour mieux se préparer avant l'action.
- La méthode TOP© au cœur de l'enseignement : pour apprendre à mieux réguler son état interne.

Durée : 3 h minimum – journée entière ou plus
Lieu : Extérieur en nature avec accès aux salles pour le travail de débriefing.
Idéalement un lieu de séminaire avec un grand parc.









Qui sommes-nous ?



Nous sommes **une équipe pluridisciplinaire** réunissant de solides compétences humaines, issues de nos parcours professionnels passés et actuels.

Au-delà de la cohésion et de l'expérience collective, nous accordons une attention particulière à la **préservation du capital santé des participants** lors de nos expériences immersives et atypiques.

Moniteurs de survie, ancien membre du RAID, pompiers professionnels, militaires, coachs sportifs, préparateurs mentaux, artistes… notre diversité de profils enrichit chacune de nos interventions.

NATUR' TOP

Michaël Biard Fondateur de NATUR'O TOP

- 22 ans sapeur-pompier professionnel. 12 ans chef d'unité secours en milieu périlleux. Formateur TOP©, Accompagnateur nature. 17 années de scoutisme m'ont permis de développer de solides aptitudes en milieu naturel…
- **Des centaines de situations où la gestion du stress** faisait la différence entre réussite et échec. Des nuits perturbées par les interventions… Des compréhensions et apprentissages de terrain sur le sommeil, le stress et la cohésion d'équipe.
- Aujourd'hui, j'aide les entreprises à développer ces mêmes **compétences humaines** à travers des expériences régénérantes.
- **Résultats recherchés par mes clients** : équipes plus soudées meilleure prise de décision sous pression leadership opérationnel, communication et fluidité du travail ensemble.
- **Mon expertise, mes certitudes** : On ne développe pas les soft skills en théorie, mais par l'expérience sur le terrain et en collectif. "Performer durablement sans se cramer".
- La santé mentale est une responsabilité personnelle du collaborateur : je forme, j'entraine et j'autonomise. On ne maîtrise vraiment que ce que l'on répète.

Si vous voulez un séminaire qui transforme vraiment une équipe, pas seulement un bon souvenir, discutons de votre prochain projet.



Quelques références clients

citédia opérateur de services urbains
CA ILLE-ET-VILAINE
CAISSE D'EPARGNE
INRAE
BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST
ROULLIER
GROUPE LACTALIS
DIR OUEST
olga
EHESP | Université de Rennes
VEOLIA
BOUYGUES CONSTRUCTION
L'ORÉAL LUXE
Espacil Habitat Groupe ActionLogement
RCA
Crédit Mutuel de Bretagne






Contact - Tarifs

Chaque expérience est unique. Nous prenons en compte vos besoins afin de concevoir avec vous un événement entièrement sur mesure. Nous vous accompagnons également dans le choix des lieux de séminaire et des espaces naturels afin de créer une expérience parfaitement adaptée à vos objectifs et à votre culture d'entreprise.

Tarifs sur devis

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

Michaël Biard
06.75.80.36.55
mika@naturotop.fr

www.naturotop.fr

EURL - SIRET : 92786668100012

VENEZ REJOINDRE L'AVENTURE !









Toutes les images présentes dans ce catalogue ont été réalisées lors des prestations NATUR'O TOP et en sont la propriété exclusive. Merci