



MACOACHPERSO.COM

TEAM
BUILDING

2025

CHALLENGES SPORTIFS

Challenge Cross Training

Prêt à vous dépasser en équipe ? Un défi collectif où l'effort se partage, ensemble dépassez vos limites !



- Force / agilité / endurance
- Dépassement de soi
- Esprit d'équipe
- Motivation collective

Challenge cardio boxing

Chaque équipe doit réaliser des enchainements de poings sur des cibles ! Du fun, du mouvement et une bonne dose d'énergie positive ! Pas besoin d'être pro : ici, on vise la cohésion, pas le Ko. 😊



- Endurance / coordination
- Dépassement de soi
- Esprit d'équipe
- Motivation collective

Run light challenge

Un jeu de lumières fun où 3 à 4 joueurs s'affrontent pour éteindre les pods le plus vite possible. Vitesse et coordination sont la clé pour remporter la partie en équipe.



- Vitesse / réactivité / précision
- Esprit d'équipe
- Motivation collective

Mini course d'obstacle

Une course d'obstacles, version fun et accessible : pneus à enjamber, corde à passer, poutre à dompter et cible à viser... le tout en relais.

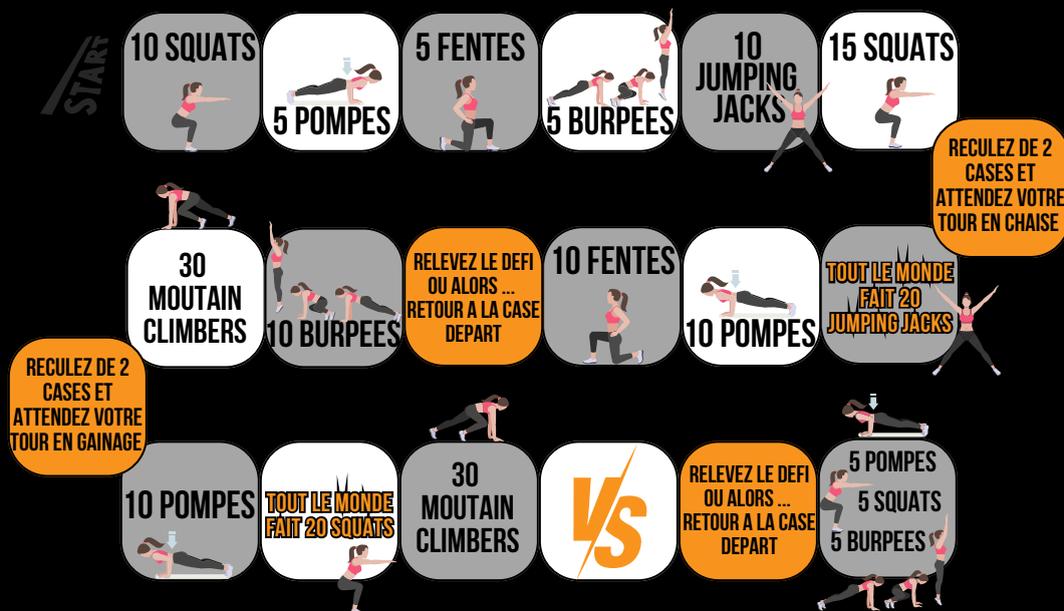


- Equilibre / vitesse / précision
- Esprit de compétition
- Travail d'équipe
- Coopération

JEUX SPORTIFS

Jeu de l'oie sportif

Bienvenue dans le jeu de l'oie version sportive, chaque lancer de dé vous réserve une surprise musclée.



X & O Challenge

Oubliez le crayon-papier : ici, le morpion se joue en courant ! Un relai express où l'équipe la plus rapide et stratège gagne en alignant ces pions !



- Vitesse
- Logique
- Stratégie
- Prise de décision rapide

JEU DE COOPERATION

Tangram géant

Place au défi du cerveau ! Observation, communication et un soupçon de logique seront vos meilleurs armes.



- Coopération
- Logique
- Sens de l'observation
- Patience

Memory

Le principe est simple : retrouver les bonnes paires... mais en équipe ! Ecoute, observation et collaboration seront la clé pour faire tomber toutes les cartes.



- Coopération
- Communication
- Sens de l'observation
- Memorisation
- Travail d'équipe

CONTACT



06 22 80 97 58



jennygimenez@outlook.fr



macoachperso.com