



CATALOGUE DES ÉPREUVES SPORTIVES



KOH LANTA



OLYMPIADES



ORIENTATION

WEMOVE conçoit des journées de teambuilding entièrement axées sur le sport et le dépassement de soi. Chaque épreuve a été imaginée pour combiner effort physique, cohésion d'équipe et plaisir collectif. Nos animateurs sont tous issus du monde sportif professionnel.

wemoveteambuilding@gmail.com · www.wemove-teambuilding.fr



KOH LANTA

Stratégie, cohésion & esprit de tribu

Inspirées de l'émission culte, nos épreuves Koh Lanta mêlent défis physiques, sensoriels et stratégiques. Chaque épreuve exige communication, solidarité et ingéniosité : seule une tribu vraiment soudée peut décrocher l'immunité !

01 Colin Maillard

Description

Les yeux bandés, chaque participant doit se repérer uniquement grâce aux indications vocales de ses coéquipiers pour atteindre un objectif ou récupérer un objet. L'animateur introduit des obstacles et des pièges sur le parcours. La clarté des consignes données et la confiance accordée aux coéquipiers sont les seules armes de la tribu.

Objectifs : Confiance · Communication · Écoute active

Participants

4 à 10 par tribu

Difficulté

★☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Salle

02 Tangram Géant

Description

Les pièces du tangram géant sont dispersées sur le terrain. Les yeux bandés, les participants doivent les retrouver et les ramener au camp grâce aux indications de leurs coéquipiers voyants. Une fois toutes les pièces récupérées, la tribu reconstitue ensemble la figure imposée par l'animateur. Deux phases : exploration sensorielle puis réflexion collective.

Objectifs : Communication · Réflexion spatiale · Cohésion

Participants

5 à 10 par tribu

Difficulté

★☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Salle

03 Course Attachée avec Équilibre

Description

Les équipiers sont attachés ensemble et doivent franchir une série d'obstacles tout en transportant une balle posée sur un plateau collectif qu'ils ne doivent pas faire tomber. Chaque chute de balle impose un retour au dernier point de passage. La synchronisation des mouvements et la communication en temps réel sont absolument décisives.

Objectifs : Synchronisation · Équilibre · Communication sous pression

Participants

4 à 8 par tribu

Difficulté

★★★★☆

Cadre

Extérieur / Parcours balisé

04 Tir à l'Arc

Description

Initiation au tir à l'arc en compétition collective : chaque membre tire une série de flèches sur une cible à 10 m. Le score cumulé de la tribu détermine le vainqueur. Briefing technique de 15 min par un coach. Concentration, maîtrise de la respiration et régularité gestuelle sont les clés de la victoire.

Objectifs : Précision · Concentration · Maîtrise du stress

Participants

4 à 8 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Salle

05 Épreuve des Poteaux

Description

Directement inspirée de l'épreuve iconique de l'émission : chaque participant se tient en équilibre sur un poteau le plus longtemps possible. La tribu dont le dernier membre tient le plus longtemps remporte l'immunité. Épreuve de concentration mentale autant que physique — la volonté collective de l'équipe peut faire la différence.

Objectifs : Résistance mentale · Concentration · Détermination

Participants

4 à 10 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆

Cadre

Extérieur

06 Morpion Géant

Description

Un morpion tracé au sol avec des cases. Chaque équipier doit sprinter jusqu'à une case et y poser sa pièce avant l'adversaire. Un seul joueur par équipe sur le terrain à la fois ; les coéquipiers en zone d'attente indiquent la stratégie. Rapide, tactique et physique : les manches s'enchaînent jusqu'au score final.

Objectifs : Stratégie · Vitesse · Prise de décision collective

Participants

4 à 9 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Gymnase

07 Kapla Géant

Description

Les planches Kapla géantes sont dispersées loin du chantier. En relais, les équipiers courent chercher les pièces une par une et les rapportent à la tribu qui construit la tour la plus haute possible. Chaque pose est un défi d'équilibre et de précision. La tour est mesurée au signal de fin ; toute tour effondrée avant la mesure est disqualifiée.

Objectifs : Relais · Précision · Gestion collective du risque

Participants

5 à 12 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Salle

08 Tir à la Corde

Description

Deux tribus s'affrontent dans le grand classique de la force collective : chaque équipe tire de son côté sur une corde jusqu'à faire franchir la ligne centrale à l'adversaire. Mais ici, la stratégie prime sur la force brute : placement des équipiers, ancrage au sol, rythme d'effort et commandement sont les vrais facteurs de victoire. Format en manches, meilleur des trois.

Objectifs : Force collective · Stratégie · Solidarité

Participants

6 à 15 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Pelouse

09 Tour Froebel

Description

Inspirée du système pédagogique de Friedrich Froebel, cette épreuve propose à la tribu de construire une structure géométrique complexe avec des formes en bois (cubes, cylindres, prismes) selon un plan imposé. Chaque pièce doit être acheminée depuis un point éloigné en relais. La précision d'assemblage et le respect du plan sont évalués par l'animateur à la fin du temps imparti.

Objectifs : Rigueur · Travail d'équipe · Vision spatiale

Participants

5 à 10 par tribu

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Salle



OLYMPIADES SPORTIVES

Compétition, fair-play & records collectifs

Dans l'esprit olympique, nos Olympiades proposent dix disciplines sportives originales et accessibles à tous les niveaux. Des sports insolites aux classiques revisités, chaque épreuve célèbre l'effort collectif, le fair-play et le dépassement de soi. Médailles et podiums garantis !

01 Disc Golf

Description

Parcours de disc golf aménagé sur site : les équipes s'affrontent sur 9 trous balisés, chaque joueur lance un frisbee vers une corbeille métallique. Score comptabilisé en nombre de lancers cumulés par équipe. Briefing technique inclus. Sport précis et stratégique, accessible à tous, idéal pour les espaces naturels en extérieur.

Objectifs : Précision · Stratégie · Calme sous pression

Participants

4 à 6 par équipe

Difficulté



Cadre

Extérieur (parc / forêt)

02 Relais Pierre / Feuille / Ciseaux

Description

Deux équipes s'élancent en courant depuis leurs bases opposées. Quand deux joueurs adverses se croisent, ils jouent un duel de Pierre-Feuille-Ciseaux. Le perdant retourne à sa base, le gagnant continue. Le but : atteindre la base adverse en premier. Règles simples, montée en pression garantie et fous rires assurés !

Objectifs : Vitesse · Réactivité · Esprit compétitif

Participants

8 à 20 par équipe

Difficulté



Cadre

Extérieur / Gymnase

03 Jeux des Chiffres et Couleurs

Description

Épreuve de réflexe et de coordination : les participants reçoivent un dossard numéroté et coloré. L'animateur annonce une combinaison (chiffre + couleur) et les joueurs concernés doivent effectuer une action (sprint, saut, pompe) avant les autres. Les équipes marquent des points à chaque bonne réaction. Rythme soutenu, concentration maximale.

Objectifs : Concentration · Réflexe · Cohésion

Participants

8 à 30 participants

Difficulté



Cadre

Extérieur / Gymnase

04 Parcours Attaché

Description

Les équipiers sont attachés les uns aux autres par des élastiques ou sangles aux chevilles/poignets et doivent franchir ensemble un parcours d'obstacles (haies, slaloms, franchissements). La synchronisation et la communication sont indispensables — impossible d'avancer seul. Plus le groupe est grand, plus le défi est intense.

Objectifs : Synchronisation · Communication · Solidarité physique

Participants

4 à 8 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Gymnase

05 Rugby Touch

Description

Version du rugby sans contact : pour arrêter un porteur de balle, il suffit de le toucher des deux mains. Règles simplifiées et mixité totale favorisée. Format tournoi en matchs courts (10 min). Le rugby touch développe la vitesse de passe, l'anticipation et la solidarité défensive. Accessible à tous, y compris les non-rugbymen.

Objectifs : Esprit d'équipe · Vitesse · Fair-play

Participants

7 à 10 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Pelouse / Terrain herbeux

06 Junk Ball

Description

Sport collectif inventif où les équipes jouent avec des ballons de tailles et matières différentes (mousse, caoutchouc, gonflable) sur un terrain multi-zones. Chaque type de balle a ses propres règles de score. Les équipes doivent adapter leur stratégie en temps réel selon les ballons en jeu. Original, dynamique et toujours surprenant.

Objectifs : Adaptabilité · Créativité tactique · Dynamisme

Participants

6 à 12 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Gymnase

07 Kin-Ball

Description

Sport à trois équipes simultanées avec un ballon géant rose de 1,22 m de diamètre. L'équipe qui frappe annonce la couleur de l'équipe devant récupérer la balle avant qu'elle touche le sol. Jeu ultra-inclusif, sans distinction de niveau physique. Les règles s'apprennent en 5 minutes ; l'intensité monte très vite.

Objectifs : Inclusivité · Réactivité · Cohésion à 3 équipes

Participants

4 à 6 par équipe (3 équipes simultanées)

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Gymnase / Grand espace

08 Bumball

Description

Sport collectif venu du Danemark : les participants portent des chasubles velcro et tentent de faire coller un ballon en mousse recouvert de velcro sur leur poitrine (1 pt) ou leur bas du dos (3 pts). Pas de contact, pas de marche balle en main, passe obligatoire en moins de 7 secondes. Format 6v6 en 3 sets gagnants de 11 points (2 pts d'écart). Règles simples, stratégie réelle, fous rires garantis.

Objectifs : *Coopération · Anticipation · Esprit d'équipe*

Participants

6 à 12 par match

Difficulté

★☆☆☆☆

Cadre

Pelouse / Gymnase

09 Pull Ball

Description

Chaque équipe défend une zone et tente de tirer le maximum de ballons dans son camp depuis une zone neutre centrale. À chaque coup de sifflet de l'animateur, les équipes s'élancent simultanément. Score comptabilisé au nombre de ballons récupérés. Variante : ballons de poids différents avec valeurs de points variées.

Objectifs : *Vitesse · Organisation · Intensité collective*

Participants

6 à 15 par équipe

Difficulté

★☆☆☆☆

Cadre

Extérieur / Gymnase

10 Pétanque Curling

Description

Fusion entre la pétanque et le curling : les joueurs lancent des boules sur une piste lisse (parquet, béton poli) vers un cochonnet central. Comme au curling, les coéquipiers peuvent balayer le sol pour modifier la trajectoire de la boule en mouvement. Précision, tactique et entraide dans une ambiance conviviale garantie.

Objectifs : *Précision · Tactique · Convivialité*

Participants

4 à 6 par équipe

Difficulté

★☆☆☆☆

Cadre

Intérieur / Surface lisse



COURSE D'ORIENTATION

Navigation, trail & lecture de terrain

La course d'orientation WEMOVE combine effort physique et intelligence tactique. Carte en main, les équipes naviguent sur le terrain pour trouver des balises et faire les meilleurs choix d'itinéraire. Un sport accessible, intense et captivant qui fait travailler aussi bien le corps que la tête.

01 Course d'Orientation

Description

Muni d'une carte et d'une boussole, chaque équipe doit localiser un maximum de balises disséminées sur le terrain dans le temps imparti. Chaque balise est poinçonnée pour valider le passage. La liberté de choisir son itinéraire et l'ordre des balises rend chaque course unique : stratégie, lecture de terrain et gestion de l'effort sont les clés. Format adaptable de 30 minutes à une journée entière selon le niveau et les objectifs du groupe.

Objectifs : *Navigation · Stratégie · Lecture de terrain*

Participants

2 à 6 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Forêt / Parc / Zone naturelle

02 Trail d'Orientation

Description

Parcours de trail running en forêt ou en zone naturelle avec balises à poinçonner. Les équipes courent ensemble et doivent localiser les balises dans l'ordre de leur choix (score-O). La stratégie d'itinéraire est aussi importante que la condition physique. Classement au nombre de balises validées, chrono comme départage.

Objectifs : *Endurance · Lecture de carte · Décision rapide*

Participants

3 à 5 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Forêt / Zone naturelle

03 Relais Cartographe

Description

Course de relais où chaque coureur reçoit uniquement le fragment de carte couvrant son segment. Le relais se fait à un point de passage fixe où les équipiers échangent oralement les informations clés (terrain, obstacles, position des balises). La précision du briefing est aussi importante que la vitesse de course.

Objectifs : *Communication · Endurance · Transmission sous pression*

Participants

4 à 6 par équipe

Difficulté

☆☆☆☆☆

Cadre

Forêt / Parc

WEMOVE — Contactez-nous

wemoveteambuilding@gmail.com · www.wemove-teambuilding.fr · 06 50 60 49 39

Nos prestations sur mesure

 **Encadrement sportif** — Tous nos animateurs sont titulaires d'un BPJEPS ou BE sportif et formés PSC1.

 **Devis personnalisé** — Programme, durée et budget adaptés à chaque groupe sur simple demande.

 **Disponibilité** — 7j/7, partout en France métropolitaine et DOM-TOM.

 **Accessibilité** — Chaque épreuve est adaptable pour les participants à mobilité réduite.

 **Éco-responsabilité** — Zéro déchet sur site, matériel sportif durable, partenaires certifiés HVE.