

# MAB

# Team Building

EXPÉRIENCE



Créateurs et animateurs de Team Building partout en France

- BROCHURE 2024 -



MAB

# Sommaire

— EXPÉRIENCE —

# Mobilité

L'expérience intrigante	12	Grand prix karting	22
Balade à vélo et tandem	14	Endurance karting	24
Balade en trottinette électrique	16	Accrobranche et tyroliennes	26
Randonnée quad en forêt	18	Descente de rivière et kayak	28
Balade en buggy	20	Sensations nautiques	30

# Activités

## LUDICO-SPORTIVES

Le challenge des Aventuriers	34	Quand j'étais petit	48
Sur les traces de Pékin Express	36	Aventure stratégique	50
Le radeau pas de la Méduse	38	Ici tout est permis	52
Objectif Jeux olympiques 2024	40	Ka Mate Ka Ora	54
Les duels du temps	42	Les jeux sont faits	56
J'aurais voulu être un artiste	44	Quiz musical	58
Liberty beach and nautic	46		

# Activités

## ÉCO-RESPONSABLES

Construire pour offrir	62	Les bricoleurs en carton	66
Land art	64	Nettoyer, balayer, œuvrer	68

# Bien-être

Atelier DIY	72	Sensibilisation aux TMS	76
Réveil musculaire - longe-côte - trail - sport	74	Yoga - hypnose - relaxation	78

# MAB

MAB Réception	81
Leurs avis	85
Contact	89





MAB

# Présentation

— EXPÉRIENCE —

Originaires de Normandie, c'est dans cette région que commence notre histoire et que sont apparus nos premiers Team Building.

Aujourd'hui, nous avons six centres de loisirs, à seulement deux heures de Paris. Ces lieux peuvent être mis à votre disposition tout au long de l'année, offrant un atout supplémentaire pour vos évènements.

Malgré notre attachement à la Normandie, l'une de nos volontés premières est de fédérer partout en France. C'est pourquoi nos programmes sont réalisables où que vous soyez, notre équipe d'animateurs professionnels prendra à cœur de venir découvrir la ville de votre évènement le temps d'un instant.

En plus d'être réalisables partout en France, nos programmes sont personnalisables car chaque Team Building est unique. Pour confectionner un moment qui vous appartient, nous échangerons ensemble sur vos envies et vos contraintes afin d'adapter au mieux les programmes désirés. Le sur-mesure est au cœur de nos valeurs.

Ci-après, vous trouverez différents concepts imaginés par nos soins afin de vous offrir une première base de réflexion. Il s'agit là de propositions qui peuvent être modifiées à l'infini car notre seule limite sera votre imagination !



Faire de votre évènement  
un moment unique





MAB

## Nos centres

EXPÉRIENCE

DEAUVILLE AVENTURE - LE QG  
à Saint-Arnoult

DEAUVILLE AVENTURE - L'ANNEXE  
à Tourgéville

CIRCUIT DE CAEN  
à Démouville

LAC TERRE D'AUGE  
à Pont-L'Évêque

CAP ORNE  
à Laize-Clinchamps

HAPPY CLUB DEAUVILLE  
en bord de mer à Deauville

MAB

France

EXPÉRIENCE



MAB

# Mobilité

EXPÉRIENCE



# L'Expérience Intrigante

Enfilez votre casquette de détective et rentrez dans l'univers de Sherlock Holmes !

En équipe, les participants plongent au cœur d'une mystérieuse enquête policière... Sous forme de rallye digital interactif, les équipes partent à la découverte des indices grâce à la géolocalisation et la réalité augmentée présentes sur leur tablette tactile.

Beau compromis entre une chasse au trésor et un escape game grandeur nature, ce programme est une manière de visiter autrement une ville, un parc, un quartier ou encore un domaine. Les possibilités sont nombreuses et notre seule limite sera votre imagination.

*En option 1 : possibilité d'organiser des visites ou des dégustations sur le parcours pour encore plus de convivialité.*

*En option 2 : possibilité de faire l'activité en vélo et tandem.*



Partout en France



De 10 à 1 500 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 45 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | DÉCOUVERTE



# Balade à vélo et tandem

Si simple et pourtant si bénéfique, la balade vélo est un incontournable des séminaires. Elle est parfaite si vous avez peu de temps pour découvrir une ville ou tout simplement pour prendre l'air en bord de mer.

Encadrés par nos moniteurs, les participants avancent à leur rythme pour découvrir les environs grâce aux différentes voies vertes mais également des ruelles ou encore des espaces boisés. Une véritable déconnexion car ici le maître mot de ce programme est détente.

La balade à vélo est parfaite à proposer lorsque vous souhaitez des activités à la carte, permettant ainsi à chacun de choisir ce qui lui convient le mieux. Les plus téméraires quant à eux, peuvent opter pour le célèbre tandem...

*En option : possibilité d'organiser des visites ou des dégustations sur le parcours pour encore plus de convivialité.*



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h00



À partir de 45 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉCOUVERTE | COHÉSION | ÉCO-RESPONSABLE



# Balade en trottinette électrique

Attachez votre casque, ça va décoiffer avec ce programme : balade en trottinette électrique !

Encadrés par un moniteur, les participants partent pour un moment entre vitesse, sensations, découverte et adrénaline avec nos trottinettes tout-terrain, made in France ! Insolite, elle peut se faire où vous le souhaitez : bord de mer, ville, forêt, campagne. Le groupe alterne entre routes, chemins de campagne et voies vertes. Quoi qu'il en soit : à chaque lieu son aventure. Accessible à tous, les participants apprécient son confort. Ils auront même la possibilité de choisir entre trottinette classique ou bien avec un siège pour les moins téméraires et varier les plaisirs.

L'occasion de découvrir de manière ludique le lieu de votre séminaire et de passer un moment au grand air.

*En option : possibilité d'organiser des visites ou des dégustations sur le parcours pour encore plus de convivialité.*



Partout en France



De 5 à 30 personnes  
(possibilité de doubler l'effectif  
avec des vélos)



En journée



Outdoor



À partir de 1h00



À partir de 65 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

ÉCO-RESPONSABLE | PARTAGE | DÉCOUVERTE



# Randonnée quad en forêt

Si vous souhaitez offrir un moment à la fois convivial et sportif, la randonnée quad est parfaite pour cela. Ce programme se déroule en toute sécurité dans un domaine forestier privé, encadré par des moniteurs professionnels. Le groupe est accueilli à la forêt où chacun peut se changer et s'équiper d'un casque. Ensuite, le moniteur explique le fonctionnement du quad mais aussi les règles de sécurité à respecter.

Chacun peut enfin prendre place sur son bolide à quatre roues avant de partir à l'aventure. Dans un premier temps, l'animateur choisit des chemins plats afin de voir si tous les conducteurs sont à l'aise. Ensuite, le groupe prend des montées, des descentes, des chemins escarpés... pour faire le plein de sensations et d'adrénaline !

Il est également possible de coupler cette activité avec d'autres activités présentes sur le site.

*En option : possibilité d'organiser une dégustation de produits régionaux à la fin de la session.*



Saint-Arnoult | Deauville  
(14)



De 4 à 20 personnes  
(possibilité de doubler l'effectif  
avec l'option buggy)



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 85 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

COHÉSION | DÉTENTE | DÉCOUVERTE



# Balade en buggy

La balade buggy, une manière originale de découvrir la Normandie et plus particulièrement le Pays d'Auge !

Après un brief de nos animateurs pour que vos collaborateurs soient des pilotes hors pair, ils prennent place à bord de leur bolide à quatre roues. Au programme : des petites routes, des chemins, des points de vue exceptionnels et des sensations ! Ils traversent des paysages typiquement normands où des arrêts sont prévus pour le plaisir des yeux, mais également pour changer de conducteur afin que chacun puisse profiter pleinement de cette aventure.

Il est également possible de coupler cette activité avec d'autres activités présentes sur le site.

*En option : possibilité d'organiser une dégustation de produits régionaux à la fin de la session.*



Saint-Arnoult | Deauville  
(14)



De 4 à 24 personnes  
(possibilité de doubler l'effectif  
avec l'option quad)



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 85 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

COHÉSION | DÉCOUVERTE | DÉTENTE



# Grand prix karting

Le programme favori des amateurs de sensations et de courses !

Les participants sont accueillis par nos animateurs professionnels qui commencent par les briefed sur le programme, les règles de sécurité et quelques conseils. Chacun prend ensuite place derrière le volant de son bolide pour faire quelques tours d'échauffement, chacun à son rythme pour découvrir la piste. Après un temps d'adaptation, les participants sont invités à rejoindre la ligne de départ pour deux courses différentes qui se joueront pour l'une au chronomètre et pour l'autre au nombre de tours de piste. Ici pas d'équipe, seuls les meilleurs pilotes monteront sur le podium.

*En option : possibilité d'ajouter des activités annexes afin de satisfaire le plus grand nombre.*



Démouville | Caen (14)



De 5 à 20 personnes



En journée / en soirée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | DÉCOUVERTE



# Endurance karting

Ce programme sportif est idéal pour les grands groupes composés d'amateurs de sensations et de courses !

Les participants sont accueillis par nos animateurs professionnels qui commencent par le brief sur le programme, les règles de sécurité et quelques conseils. Chacun prend ensuite place derrière le volant de son bolide pour faire quelques tours d'échauffement, chacun à son rythme pour découvrir la piste. Après un temps d'adaptation, les participants sont invités à participer à une folle course ! Il leur faudra faire preuve de vitesse mais également de vigilance pour prendre correctement les virages et ainsi ne pas perdre de temps. La stratégie sera également de rigueur à chaque changement de pilote. L'équipe ayant réalisé le plus de tours dans le temps imparti remporte la médaille.

*En option : possibilité d'ajouter des activités annexes pour les très grands groupes.*



Démouville | Caen (14)



De 21 à 500 personnes



En journée / en soirée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | DÉCOUVERTE



# Accrobranche et tyroliennes

Si vous souhaitez un programme où chacun peut profiter à son rythme, l'accrobranche est un bon compromis. Aux portes de Deauville, ce n'est pas un, ni deux, mais trois parcours aventure aérien qui attendent les participants.

Après un brief de sécurité, les participants prennent de la hauteur pour une vue imprenable sur le Pays d'Auge. Trois parcours s'offrent à eux avec de nombreux ateliers, de quoi satisfaire le plus grand nombre. Les débutants progressent sur le parcours facile et enchaînent ensuite avec le parcours intermédiaire et montent jusqu'à 12 mètres de haut ! Les plus téméraires quant à eux s'essaient au parcours extrême, un vrai défi à relever !

Pour encore plus de fun, un dernier parcours composé exclusivement de 9 tyroliennes. La première plateforme offre aux participants une vue sur tous les parcours d'accrobranche. Après avoir accroché la poulie sur le câble il n'y a plus qu'à se laisser glisser et profiter de cette descente d'un kilomètre de long à travers les arbres.



Tourgéville | Deauville  
(14)



De 10 à 80 personnes  
(possibilité d'augmenter l'effectif  
en combinant avec d'autres  
activités sur site : quad, buggy,  
paintball, trottinette...)



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 45 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

PARTAGE | ÉCO-RESPONSABLE | CHALLENGE



# Descente de rivière en kayak

Un Team Building tout en détente pour les amoureux de calme et de nature.

À bord de kayaks monoplaces ou biplaces, les participants partent au fil de l'eau de La Touques dans un environnement de verdure et de calme. Les seuls compagnons rencontrés durant la balade seront les vaches normandes qui viennent s'abreuver tout au long de la rivière...

Encadrés par un moniteur, ce programme est accessible même aux débutants qui seront guidés et conseillés. Il ne reste qu'à choisir entre mode détente où les kayakistes se laissent porter par le courant et profitent des paysages. Ou le mode sportif pour les plus compétiteurs pour savoir qui franchira la ligne d'arrivée en premier.



Saint-Arnoult /  
Pont-L'Évêque (14)



De 10 à 80 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 55 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

ÉCO-RESPONSABLE | DÉTENTE | DÉCOUVERTE



# Sensations nautiques

Lorsque l'on se dirige vers les portes de la ville de Pont-L'Évêque, on peut apercevoir un havre de paix : un parc arboré de plusieurs hectares avec en son centre un magnifique lac. Idéal pour une balade sous le soleil normand, c'est aussi un lieu de divertissement pour les amateurs de sensations nautiques. Encadrés par nos animateurs diplômés, les participants s'initient au scooter des mers et rient aux éclats avec la mythique bouée tractée. Parfait si l'on recherche un programme rafraîchissant !

Le scooter des mers est une activité nautique à sensations, accessible à tous. Quelques explications et règles de sécurité seront données par notre moniteur avant que les participants s'élancent sur leur circuit.

Tractée par un bateau, la bouée virevolte de gauche à droite, plus ou moins rapidement, plus ou moins follement... Les participants feront le plein d'adrénaline avant de faire le plein d'eau lors de chutes spectaculaires dans le lac !



Pont-L'Évêque (14)



De 4 à 32 personnes  
(possibilité d'augmenter l'effectif  
en associant d'autres activités)



En journée



Outdoor



À partir de 1h00



À partir de 95 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

DÉTENTE | AMBIANCE | DÉCOUVERTE



M A B

# Activités

— EXPÉRIENCE —

— LUDICO-SPORTIVES —



# Le challenge des Aventuriers

Sport, cohésion, réflexion, entraide... ici devenir un aventurier est possible mais pas sans son équipe.

Inspirée d'une célèbre émission télévisée, ce programme a été entièrement pensé pour mettre en avant la cohésion d'équipe. Les participants devront se compléter et utiliser les atouts de chacun pour passer les différentes épreuves de patience, d'agilité, de courage et de rapidité. Ils auront besoin de réunir leurs forces pour affronter les autres équipes et tenter d'arriver jusqu'à la grande finale tant attendue : les poteaux.

Beaucoup d'épreuves les attendent mais surtout un moment unique à partager ensemble pour sortir de la routine le temps d'un instant.

*En option : possibilité d'ajouter des activités nautiques si point d'eau disponible.*



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | AMBIANCE



# Sur les traces de Pékin Express

Des courses, des défis, des énigmes et des casse-têtes, tout autant d'épreuves qui rappelleront à vos collaborateurs cette célèbre émission télévisée qui depuis 2006 rassemble des générations entières. C'est le programme idéal pour partir à la découverte d'une ville et surtout pour permettre la cohésion au sein d'un groupe. En effet, au vu de la diversité des épreuves, chacun pourra mettre ses talents à profit : réflexion, force, concentration... Un programme fort en émotions pour une expérience inédite.

Après une présentation du programme, une enveloppe scellée sera remise à chaque équipe : l'enveloppe mystère avec des points bonus plus ou moins importants. Une deuxième enveloppe contenant une énigme est remise aux équipes, c'est le début de la première course qui les amène au lieu des épreuves. Le jeu est lancé !



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

AMBIANCE | COHÉSION | CHALLENGE



# Le radeau pas de la Méduse

Célèbre dans le monde entier, le tableau du radeau de la méduse relate une partie de l'histoire de la frégate la Méduse échouée en 1816.

Inspirée de ce tableau, les participants doivent faire preuve d'imagination et de logique pour construire le plus beau mais surtout le plus efficace des radeaux. Il leur faut d'abord réussir des épreuves en équipe pour tenter de collecter du matériel nécessaire à la réalisation de leur embarcation. Place à la construction car pour faire un bon radeau, il faut : du bois, de la corde, faire en sorte qu'il flotte, se creuser les méninges, prévoir de la place pour tout le monde et ne pas oublier les pagaies !

En construction simple ou avec une série d'épreuves, ce Team Building demandera de la cohésion et du bon sens !



Partout en France



De 10 à 300 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 75 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

CHALLENGE | ÉCO-RESPONSABLE | COHÉSION



# Objectif jeux olympiques 2024

En 2024, le monde entier aura les yeux braqués sur Paris qui accueillera les JO de la XXXIIIe Olympiade. L'occasion de faire un Team Building autour de cet évènement mondial qui rassemble. De nombreuses disciplines réunies dans un seul et même programme !

Chaque équipe commence par choisir un pays : réel ou imaginaire. Les participants créent ensuite un fanion aux couleurs de ce pays, qu'ils doivent agiter à chaque victoire. Le top départ est donné, les équipes s'affrontent dans différentes disciplines revisitées pour l'occasion : tennis de table, basket, gymnastique, vélo... Se compléter et utiliser les atouts de chacun est essentiel pour prétendre à la première marche du podium.

Une fois les épreuves terminées, toutes les équipes se retrouvent pour une finale tous ensemble. Place à la plus ancienne des disciplines présentes aux JO : l'athlétisme !



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

# CHALLENGE | COHÉSION | PARTAGE



# Les duels du temps

Qui n'a jamais rêvé de se rendre au célèbre Fort Boyard pour défier le temps ? Ici pas de fort, pas de tigre, ni de Boyards mais des énigmes, des duels et les célèbres clés !

Ce programme d'activités demandera de la force, de la mémoire, des connaissances et du courage pour affronter les équipes adverses dans des duels contre la montre. Il faudra également faire preuve de concentration et de rapidité lors de la finale contre notre maître des énigmes.

Réalisable en extérieur comme en intérieur, ce programme est idéal pour permettre aux participants de faire connaissance. Par ailleurs, il peut être réalisé de deux manières selon vos envies. Tout d'abord, sous forme de challenge pour mettre en avant la cohésion d'équipe ou bien en open. Ce dernier format est parfait pour vos soirées ou encore apéritifs dînatoires afin de dynamiser votre repas.



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée / en soirée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 45 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

# COHÉSION | ÉCO-RESPONSABLE | CHALLENGE



# J'aurais voulu être un artiste

Le parfait mélange entre culture et créativité qui ravira toutes les personnalités !

Un programme qui regroupe les sept arts avec de la danse, du chant, du cinéma, de la littérature ou encore de la sculpture. Les participants s'affrontent sur différentes épreuves qui demandent de l'adresse, de la précision ou encore de l'imagination. Si l'un des participants n'a pas de talent caché, qu'il chante faux, danse mal ou qu'il n'est pas à l'aise en public : pas de panique, un rôle de coach sera créé spécialement pour lui. Sans prise de tête, on demandera simplement de venir avec de la bonne humeur !

Après avoir fait le tour de ces ateliers, place à la grande favorite de ce concours : la peinture. L'animateur demandera alors à chaque équipe de peindre une toile... en relais. Après s'être mis d'accord, les participants iront à tour de rôle ajouter leurs motifs, leurs mots et autres dessins. À la fin du temps imparti, il faudra regrouper les toiles pour faire apparaître l'œuvre commune réalisée tous ensemble.



Partout en France



De 10 à 500 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | PARTAGE



# Liberty beach & nautic

Imaginé pour vos séjours en bord de mer, ce programme aux airs de vacances est le parfait équilibre entre sable, soleil, jeux et programme farniente. C'est l'idéal pour récompenser vos collaborateurs et passer quelques heures en toute détente, tous ensemble sans contrainte.

Chacun pourra se rendre d'une activité à l'autre comme bon lui semble, les participants pourront décider de jouer pour le plaisir ou de compter les points si bon leur semble ! Quoi qu'il en soit, nos animateurs seront là pour les guider, leur expliquer les règles, compter les points ou encore compléter une équipe. Afin de rendre ce programme unique, vous aurez le choix parmi de nombreuses activités nautiques et terrestres.

*En option : si votre évènement se déroule en Normandie et plus précisément à Pont-L'Évêque, vous avez la possibilité de combiner cette activité avec le programme "sensations nautiques".*



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 45 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉTENTE | AMBIANCE | DÉCOUVERTE



# Quand j'étais petit...

Un programme qui plongera les participants dans leurs souvenirs d'enfance...

En équipe, vos collaborateurs participent à une multitude d'activités accessibles à tous, parfois inspirées de nos jeux d'enfance. Des jeux auxquels ils n'ont certainement pas joué depuis très longtemps.

Après avoir constitué des équipes, ces dernières s'affrontent sur différentes épreuves sportives mais pas que. Il y aura également de la logique, de la réflexion ou encore de l'adresse et de la créativité. Les points récoltés peuvent désormais se transformer en matériel afin de réaliser la plus belle œuvre finale : château de sable, monument, expression ou encore logo de l'entreprise.

*En option : possibilité d'ajouter des épreuves nautiques si point d'eau disponible.*



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 55 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

CHALLENGE | ÉCO-RESPONSABLE | DÉTENTE



# Aventure stratégique

Sport, adrénaline et défis sont les mots qui qualifient le mieux ce programme !

Faites découvrir ou redécouvrir le paintball grâce à ce programme où les participants s'affrontent dans une folle partie au cœur d'un labyrinthe végétal inédit. Après un brief de l'animateur pour expliquer les règles de sécurité mais aussi les différentes variantes, les participants doivent faire preuve d'adresse, d'endurance et de stratégie pour être l'ultime équipe survivante.

Pendant que les premiers tireurs d'élite s'élancent, les autres équipes sont invitées à participer à différentes épreuves sportives comme du tir à l'arc ou encore de la sarbacane. L'objectif est de gagner des points supplémentaires pour mettre toutes les chances de leur côté.



Saint-Arnoult | Deauville  
(14)



De 10 à 100 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT /  
pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe,  
la période de l'année et les éventuelles  
options choisies.

COHÉSION | CHALLENGE | AVENTURE



# Ici tout est permis

Ce programme est idéal pour permettre aux participants de faire connaissance lors d'un apéritif dînatoire ou pour terminer une soirée sur une note festive. Réalisable en intérieur comme en extérieur, il est organisé de manière à ce que chacun découvre les différents ateliers comme il le souhaite, rappelant la très célèbre émission dont il est inspiré.

Les ateliers sont mis à différents endroits pour permettre aux participants d'aller et venir comme bon leur semble. En duo, en équipe, c'est eux qui choisissent. Quoi qu'il en soit, nos animateurs seront là pour les guider, leur expliquer les consignes et mettre l'ambiance !

Si vous souhaitez mettre en avant la cohésion d'équipe, ce programme peut également être réalisé sous forme de challenge. À chaque épreuve les équipes gagnantes remportent des points pour prétendre à la médaille.



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée / en soirée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 55 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

PARTAGE | DÉCOUVERTE | DÉTENTE



# Ka Mate Ka Ora

Réalisable en intérieur comme en extérieur, en journée ou en soirée, ce programme est idéal lorsque vous avez un peu de temps et que vous souhaitez briser la glace en début de séminaire. Notamment lorsque tous les participants ne se connaissent pas encore.

En groupe, les participants vont apprendre non seulement les paroles du traditionnel Haka mais également la gestuelle. Une fois prêts, avec ou sans battle, c'est vous qui décidez. Quoi qu'il en soit, l'objectif sera qu'à la fin, tous les participants réussissent leur Haka tous ensemble.

Une rencontre peu commune, qui fera passer à tous un moment convivial, tout en détente.



Partout en France



De 10 à 500 personnes



En journée / en soirée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 35 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | PARTAGE | CHALLENGE



# Les jeux sont faits

Incontournable des programmes de soirée, la soirée casino est l'idéal pour favoriser l'échange entre les participants.

Habillés de leur plus belle tenue, les invités seront accueillis par nos animateurs eux-mêmes vêtus de leur tenue de croupier. Les participants pourront se rendre de table en table pour s'initier aux mythiques jeux de casino tels que le Black Jack, le Poker ou encore la roulette, sans se ruiner puisqu'ici il ne s'agit pas d'argent mais de se divertir. Ainsi, chaque personne se verra remettre à son arrivée un certain nombre de jetons lui permettant de faire des mises fictives.

Ce programme est idéal autour d'un apéritif dînatoire, en plusieurs fois au cours d'un repas pour le dynamiser ou alors après un dîner pour terminer la soirée.



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée / en soirée



Outdoor / indoor



À partir de 1h30



À partir de 45 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

CONVIVIALITÉ | DÉTENTE | DÉCOUVERTE



# Quiz musical

Si vous êtes à la recherche d'un programme à réaliser lors d'un apéritif dînatoire ou bien entre le repas et le dessert, optez pour un quiz musical. C'est le programme idéal pour un moment convivial qui réunit toutes les générations.

Une fois les équipes formées, l'animateur lance les premières notes de musique : jazz, classique, rock and roll, country, de quoi ravir tout le monde ! Lorsqu'une équipe pense avoir la réponse, elle doit tout faire pour être interrogée la première et avoir une chance de donner sa réponse. L'équipe a seulement quelques minutes pour donner le nom de l'artiste et le titre de la chanson ! En cas de mauvaise réponse, la main revient aux autres équipes.

Pour encore plus de fun et pour varier les plaisirs, l'animateur ajoute des musiques de films et de séries, de quoi rappeler des souvenirs à tous.



Partout en France



De 10 à 500 personnes



En journée / en soirée



Indoor



À partir de 1h00



À partir de 35 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

CONVIVIALITÉ | DÉTENTE | PARTAGE



MAB

# Activités

— EXPÉRIENCE —

— ÉCO-RESPONSABLES —

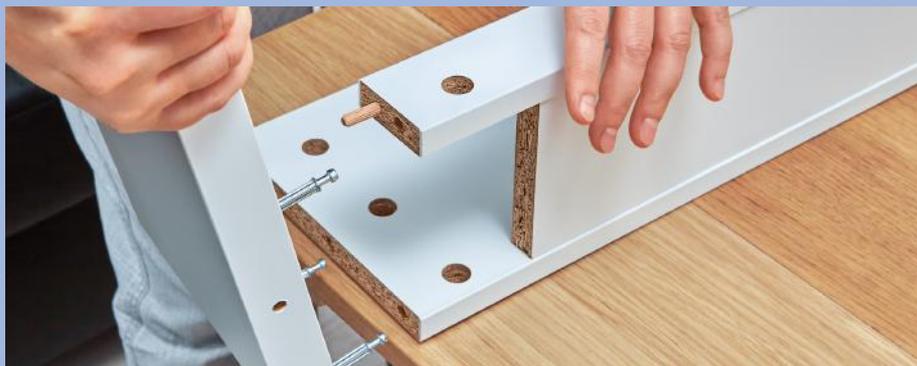


# Construire pour offrir

Très certainement le programme le plus engageant que nous ayons ! Ici, pas de challenge mais des valeurs de partage, de responsabilité, d'échange et surtout d'entraide. Après avoir constitué des équipes, les participants munis de leurs outils montent les meubles mis à leur disposition. Attention à bien lire le plan pour ne pas faire d'erreur au risque de devoir tout démonter...

Afin d'ajouter une touche de Team Building à ce programme, nous proposons un deuxième temps avec la reproduction des meubles en Lego®, sous forme de challenge chronométré ! Les animateurs attribuent des points sur les reproductions miniatures pour désigner les grands gagnants de ce programme. Ces derniers recevront leur médaille !

*Cette activité est solidaire et peut donc rentrer dans une démarche de RSE.*



Partout en France



De 10 à 500 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 2h00



À partir de 85 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

ENTRAIDE | ÉCO-RESPONSABLE | PARTAGE



# Land art

L'objectif premier du land art est de rendre l'art accessible à tous en créant des œuvres dans la nature à partir de la nature elle-même. Des œuvres parfois éphémères qui peuvent être gravées à jamais. Ici, la nature n'est plus représentée, elle est l'œuvre !

Chaque équipe bénéficie d'un espace qui lui est dédié pour réaliser son œuvre selon un thème préalablement choisi. Après un temps de réflexion, les participants partent en quête de ressources naturelles présentes sur le sol : coquillages, cailloux, feuilles mortes, fleurs fanées... avant de commencer à réaliser leur œuvre. Les participants peuvent ensuite contempler les mandalas et autres œuvres puis regarder leurs créations éphémères se faire emporter par les vagues ou le vent.

*Cette activité est entièrement éco-responsable et peut donc rentrer dans une démarche de RSE.*



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h00



À partir de 25 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉTENTE | ÉCO-RESPONSABLE | CHALLENGE



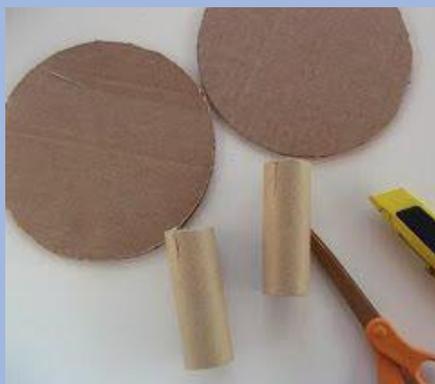
# Les bricoleurs en carton

Le programme idéal pour un moment ludique qui allie cohésion et écologie.

Les participants devront se montrer manuels pour créer au choix une table de ping-pong ou un babyfoot grâce à des cartons recyclés. Chaque équipe se verra remettre à l'identique : des cartons recyclés et un schéma à suivre à la lettre s'ils souhaitent que leurs constructions soient stables. Quand les équipes auront toutes terminé, les animateurs leur donneront de quoi customiser : peinture, feutres, stylos.. Il ne faudra pas oublier de décorer les raquettes pour le ping-pong et mettre le nom d'équipe sur la création.

Une fois terminé et certains que cela est suffisamment solide pour jouer dessus, chaque équipe devra faire preuve de créativité pour sublimer sa construction.

Attention, même si la création est à l'honneur, il faudra tout de même que les tables soient à la hauteur du grand tournoi final pour la partie ludique du programme !



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée



Indoor



À partir de 1h30



À partir de 65 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

COHÉSION | ÉCO-RESPONSABLE | CHALLENGE



# Nettoyer, balayer, œuvrer

Un programme écologique qui allie environnement et créativité !

À leur arrivée, les participants doivent créer des groupes, l'idée étant de prendre des chemins différents. Chaque groupe se voit remettre tout le matériel nécessaire au ramassage des déchets : sacs poubelles, gants, pinces à déchets... Ils vont ensuite dans un périmètre donné par l'animateur pour tenter de collecter un maximum de déchets avant la fin du délai imparti. Mais cela ne s'arrête pas là ! À leur retour, il y a tout d'abord une pesée afin de savoir quelle équipe a été la plus productive. Puis, les participants doivent faire preuve de réflexion et de créativité puisqu'il leur est demandé de réaliser un tableau selon un thème imposé ou le thème de leur choix. Bien évidemment, on vous conseille de rester autour de l'écologie pour plus de cohérence !

*Cette activité est entièrement éco-responsable et peut donc rentrer dans une démarche de RSE.*



Partout en France



De 10 à 1 000 personnes



En journée



Outdoor



À partir de 1h00



À partir de 35 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

CHALLENGE | ÉCO-RESPONSABLE | DÉCOUVERTE



MAB

**Bien-être**

— EXPÉRIENCE —



# Ateliers DIY

De la tête aux pieds, les participants vont découvrir comment faire du bien à la planète, à leur porte-monnaie et à eux-mêmes.

À travers nos ateliers do it yourself, les participants apprennent à composer leurs propres cosmétiques. Une explication des ingrédients et de leurs différentes propriétés est fournie : huiles végétales, émulsifiants, huiles essentielles ou encore aliments pour des recettes anti-gaspillage... L'objectif étant de comprendre l'utilité et le rôle de chaque ingrédient dans la recette choisie.

Place à la réalisation. Chaque groupe disposera d'une fiche explicative étapes par étapes. Une fois les produits terminés, les participants pourront les mettre en pot et repartiront avec leurs créations !

*Cette activité est entièrement éco-responsable et peut donc rentrer dans une démarche de RSE.*



Partout en France



De 10 à 50 personnes



En journée



Indoor



À partir de 1h00



À partir de 75 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉTENTE | ÉCO-RESPONSABLE | DÉCOUVERTE



# Réveil musculaire - longe-côte Trail - initiation au sport

Quoi de mieux que de pratiquer une activité sportive tout en étant au cœur de la nature ? La particularité de ces sports est que leur lieu de pratique n'est autre que la nature : mer, forêt, plage, montagne...

Si à première vue ces activités paraissent simples à réaliser soi-même, il en est tout autre de la réalité. En effet, il est important de connaître les bons mouvements et les bonnes pratiques. C'est pourquoi nous les avons intégrées à nos programmes de bien-être. Le sport est également un bon moyen de créer du lien, de la cohésion et de faire ressortir des qualités telles que le leadership, la rigueur ou encore la confiance en soi. Découvrez ces pratiques, en joignant l'utile à l'agréable.

*En option : possibilité de diviser le groupe en plusieurs pour proposer différentes activités à la carte et ainsi satisfaire le plus grand nombre.*



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h00



À partir de 35 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉCOUVERTE | CHALLENGE | PARTAGE



# Sensibilisation aux TMS

À la maison ou au travail, la santé et le bien-être de chacun sont primordiaux. C'est pourquoi nous vous proposons de vous sensibiliser aux Troubles Musculosquelettiques afin de prévenir les problèmes musculaires, d'articulations et de tendons.

Notre sensibilisation aux TMS se déroule en plusieurs étapes :

- Présentation des TMS et les facteurs de risque
- Conséquences et évolution
- Mise en pratique grâce à des circuits training simples
- Discussion autour de l'activité physique et ses idées reçues.

Joignez l'utile à l'agréable grâce à ce Team Building réalisé par des professionnels.

*En option : possibilité d'intégrer ce programme dans le cadre d'une formation continue.*



Partout en France



De 10 à 100 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 3h00



À partir de 75 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

DÉTENTE | DÉCOUVERTE | RELAXATION



# Yoga - hypnose - relaxation

Parce qu'il est important de se sentir bien dans son corps et son esprit, parce qu'il est important de pratiquer une activité physique, nous proposons un Team Building avec des initiations à la remise en forme : yoga, hypnose, relaxation ou encore rêve éveillé.

Ressourcez-vous avec nos méthodes douces de remise en forme. Partout en France, choisissez votre paysage de rêve pour vous évader le temps d'un instant : à la montagne au lever du soleil, en forêt, sur la plage face au coucher du soleil, en face d'un lac ou d'une cascade, en haut d'une falaise... Même les débutants peuvent s'initier à ces différents arts de vivre qui sont adaptés selon la typologie du groupe.

*En option : possibilité de diviser le groupe en plusieurs pour proposer différentes activités à la carte et ainsi satisfaire le plus grand nombre.*



Partout en France



De 10 à 200 personnes



En journée



Outdoor / indoor



À partir de 1h00



À partir de 40 € HT / pers.\*

\*Le tarif est calculé selon la taille du groupe, la période de l'année et les éventuelles options choisies.

RELAXATION | DÉCOUVERTE | DÉTENTE



MAB

# Leurs avis

EXPÉRIENCE



Il nous ont fait confiance  
pour leur évènement









MAB

# Contact

EXPÉRIENCE

De l'activité unique au programme de Team Building sur-mesure, notre équipe de professionnels vous accompagne. Nous sommes à votre écoute tout au long de l'année, de la conception de votre programme personnalisé jusqu'à l'encadrement de vos activités et vos retours d'expériences. Notre objectif est de vous proposer des moments conviviaux, à la hauteur de vos attentes, que ce soit le temps d'une activité ou bien lors d'un séminaire incluant salle de réunion ou encore la partie traiteur pour une solution tout en un. Choisissez un évènement qui vous ressemble !

## **MAB EXPÉRIENCE**

Chemin de la Performance

Saint-Arnoult | 14800 Deauville

[www.mab-experience.com](http://www.mab-experience.com)

02 31 88 00 00



# MAB

## Commerciaux

EXPÉRIENCE

**Florence@mab-experience.com**

**07 87 91 34 48**



**Romain@mab-experience.com**

**06 45 96 14 32**



**Iris@mab-experience.com**

**06 37 44 15 12**



MAB

**Team Building**

EXPÉRIENCE