

# LES + ROC ET CANYON

- + de **25 ans** d'expérience (connaissance du patrimoine naturel et culturel),
- Moniteurs **diplômés**, pluridisciplinaires et expérimentés, agrément Jeunesse et sport et Éducation Nationale,
- Équipement et matériel pour tous les types de public,
- Nous pouvons aussi vous proposer le **transport** (minibus Roc et Canyon),
- 1 même site pour plusieurs activités,
- Possibilité de **bivouac** et de **buffet** sous l'auvent d'une grotte préhistorique ou sur une plage privée, avec **dégustation** de produits du terroir,
- **Activités modulables** selon vos souhaits et le niveau de chacun (découverte, challenge...)

NOUVEAUTE 2012

STAND UP  
PADDLE



**ROC**  
**ET CANYON**  
LOISIRS SPORTIFS



CHALLENGES ET SEMINAIRES

RAID

JOURNEES

WEEK-END

MULTI-ACTIVITES

ROC & CANYON - SARL au capital de 70000 euros - agrément éducation nationale

n°: DDJS 0129ET0023 - habilitation tourisme: n° HA0129600010 - n° siret: 3442001800018 - n° TVA intracommunautaire: FR58344200118

55, avenue Jean-Jaurès - 12100 MILLAU - tel. 05 65 61 17 77 - fax 05 65 60 84 57

e-mail: roc-et-canyon@wanadoo.fr - internet: www.roc-et-canyon.com

# Vous êtes un club sportif,

## Quelques idées pour un stage de préparation physique

- **Jour 1:** « *Causse noir* »

**Activités:** Randonnée à pied: (ascension des 4000 marches de Valleraugue),  
Randonnée VTT, Spéléo, Rappel et Escalade.

- **Jour 2:** « *Causse Noir et Gorges de la Dourbie* »

**Activités:**

**Cross montagne:** Descente (400mD-),

**Trail:** Ascension du Causse Noir et descente d'un canyon sec,

**Cross montagne:** Montée du plateau du Larzac et descente du Moulin de Corp,

**Canoë:** Descente de 6 km sur la Dourbie.

**ROC**  
**ET CANYON**  
**LOISIRS SPORTIFS**

CHALLENGES ET SEMINAIRES

RAID

JOURNEES

WEEK-END

MULTI-ACTIVITES

ROC & CANYON - SARL au capital de 70000 euros - agrément éducation nationale

n°: DDJS 0129ET0023 - habilitation tourisme: n° HA0129600010 - n° siret: 3442001800018 - n° TVA intracommunautaire: FR58344200118

55, avenue Jean-Jaurès - 12100 MILLAU - tel. 05 65 61 17 77 - fax 05 65 60 84 57

e-mail: roc-et-canyon@wanadoo.fr - internet: www.roc-et-canyon.com



● **Jour 3:** « Gorges de la Dourbie et plateau du Larzac »

**Activités:**

**Cross montagne:** Ascension de 10 km en direction du plateau du Larzac,

**Rappel géant** (120 m), **Tyroliennes** et **Via-ferrata**,

**Frenzy** (kayak de mer monoplace): Descente sportive de 13 km dans les Gorges.

## Les objectifs de ce type de stage

- *Un engagement total,*
- *Réaction face à des contraintes physiques et affectives,*
- *Révélér les comportements,*
- *Révélér les niveaux de condition physique,*
- *Perception des niveaux de motivation et de combativité,*
- *Construire une cohésion communication (identité du groupe)*



**ROC**  
**ET CANYON**  
**LOISIRS SPORTIFS**

CHALLENGES ET SEMINAIRES

RAID

JOURNEES

WEEK-END

MULTI-ACTIVITES

ROC & CANYON - SARL au capital de 70000 euros - agrément éducation nationale

n°: DDJS 0129E10023 - habilitation tourisme: n° HA0129600010 - n° siret: 3442001800018 - n° TVA intracommunautaire: FR58344200118

55, avenue Jean-Jaurès - 12100 MILLAU - tel. 05 65 61 17 77 - fax 05 65 60 84 57

e-mail: roc-et-canyon@wanadoo.fr - internet: www.roc-et-canyon.com