



Qu'est-ce que le Boot Camp ?

Georges Hébert (1875 – 1957) était un officier de marine. Il est à l'origine d'une méthode d'éducation physique **naturelle**, qui sera reprise comme méthode nationale dans l'entraînement des militaires. Son objectif était de développer les capacités morales et mentales.

Le Boot Camp est donc une méthode de préparation opérationnelle, au cours de laquelle le militaire va acquérir le **goût de l'effort**, **l'esprit de cohésion**, tout en exécutant un **parcours**, en **pleine nature**, avec des déplacements à allure variée, entrecoupés d'exercices divers : *exercices de marche, de course, de sauts, de lever, de portage, de lancer, de défense, de natation, d'équilibre, mais aussi des franchissements verticaux, coupures humides.*

So For Me Aventure et Boot Camp encadre, **en toute sécurité** et avec les **compétences** essentiellement d'anciens militaires qualifiés des séances inspirées de la préparation opérationnelle, en **s'adaptant à votre niveau et vos objectifs**.

Vous aurez besoin d'éveiller tous vos **sens** et surtout de développer votre **motivation**, qui seront le fruit de votre **réussite**.

So for Me Aventure & Boot Camp vous propose **des défis de 3h à 24h**, selon vos envies, **des challenges individuels et en groupe**, avec des **exercices ludiques** exécutés exclusivement sur des **sites naturels**.

Si vous n'avez pas peur de vous salir, que vous soyez sportif ou non et que vous souhaitez participer à une activité ludique, hors des sentiers battus et partager un moment convivial en milieu rustique, alors contactez-nous !