

Les stages C4 Aventure : des micro-aventures pour se dépasser et apprendre à mieux se connaître

De plus en plus de Français sont séduits par les voyages de courte durée qui sortent de l'ordinaire. Pris dans la routine et le stress de la vie citadine, ils cherchent à s'évader lors de séjours originaux, à se révéler dans l'effort. Cette tendance forte de l'année 2017 porte même un nom : « micro-aventure ».

Ce nouveau concept dans le tourisme n'a de petit que la durée : ce sont de véritables aventures dédiées à la pratique d'une activité insolite en plein air, le temps d'un week-end ou de quelques jours.

Le lancement de ces stages prouve que [C4 Aventure](#) a été avant-gardiste dans leur création.



Le concept innovant des micro-aventures

C4 Aventure a été fondé il y a dix ans à Guitalens-L'Albarède, dans le Tarn, en région Occitanie.

Avec ses stages de « dépassement de soi », l'association propose à chacun de vivre un séjour hors de l'ordinaire, avec pour but de se dépasser pendant 48 heures au contact de la nature. Elle entraîne ainsi les aventuriers en herbe loin de leur quotidien et de leur zone de confort au fil de diverses activités sportives, de l'équitation au quad en passant par un parcours nautique, leur faisant vivre une aventure humaine exceptionnelle.

Les participants choisissent C4 Aventure pour diverses raisons : ils viennent en famille, entre amis, seuls ou en groupe pour s'amuser, resserrer des liens, se découvrir et tout simplement vivre un moment de pur dépassement.

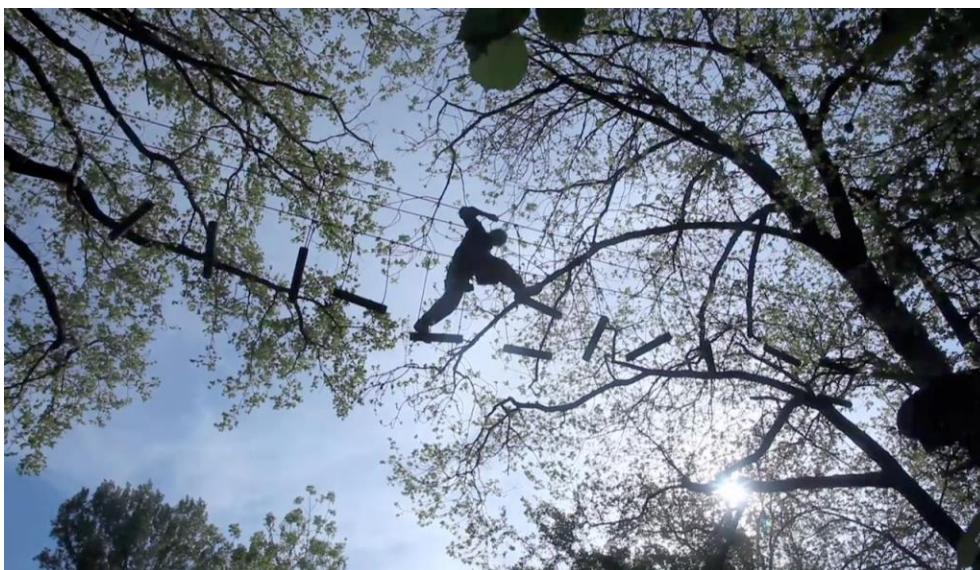
De son côté, l'équipe d'encadrement se charge de créer des conditions propices au dépassement de soi, qui aideront les participants à mieux se connaître et à améliorer leur confiance en eux. Elle utilise ainsi une méthode basée sur la mise en pratique de l'éveil combiné de tous les sens, qui est adaptée à tous types de personnes.



Des aventures adaptées aux profils des participants

Les stages de C4 Aventure s'adressent à un large public. Les seules conditions à remplir pour y participer sont d'être titulaire d'un certificat d'aptitude au sport et d'être âgé de plus de 18 ans. Les adolescents à partir de 14 ans doivent quant à eux être accompagnés d'un adulte. Les participants sont ainsi tout aussi bien des personnes seules, des parents et leurs adolescents, que des amis venus célébrer un enterrement de vie de jeune fille ou de garçon.

C4 Aventure accueille également les groupes qui souhaitent se tester entre eux, ou les équipes sportives qui veulent devenir plus fortes sur le plan physique et mental. Dans l'avenir, l'association envisage de s'adresser plus spécifiquement aux entreprises, en créant des programmes de team building.



La qualité et le professionnalisme avant tout

C4 Aventure se démarque par la qualité de son équipe et de ses intervenants, qui encadrent les stagiaires avec professionnalisme, sans jamais faire aucun compromis sur la sécurité.

Les chefs de stage et les instructeurs ont pour ambition de faire adopter aux participants une attitude positive, et de les aider à être plus forts au quotidien.

L'accent est mis sur l'humain : une fois un stagiaire inscrit, le chef de stage l'appelle pendant 40 minutes pour connaître ses motivations, son parcours, son profil familial et mental, son niveau sportif, et ses attentes.

De nombreux spécialistes interviennent lors de chaque stage : outre le chef de stage, les participants sont encadrés par des instructeurs, des logisticiens, des instructeurs équestres, moniteurs de quad, maîtres de chien et pilotes d'hélicoptère.

Notre devise, chez C4 Aventure, c'est « le dépassement de soi ». Nous voulons apprendre aux participants à agir en équipe et à cultiver une attitude positive, qu'ils pourront ensuite mettre en œuvre dans leur quotidien.



Informations pratiques

- **Activités.** Un large choix d'activités est proposé : canoë, équitation, tyrolienne, marche, repérage de nuit, saut en hélicoptère, parcours nautique, saut d'un pont à 10 mètres, et hébergement sous tente et en extérieur. De nombreux moyens matériels sont mis en œuvre : quads, kayaks, vélos, zodiaque, chevaux et château.
- **Lieu.** Les stages se déroulent au Château Bas, à Guitalens-L'Albarède, dans le Tarn, non loin de Toulouse. L'équipe peut aller chercher les participants à l'aéroport de Toulouse Blagnac, à la gare de Toulouse Matabiau et à la gare de Castres.
- **Durée.** Les stages durent 48 heures non-stop, généralement le week-end, du vendredi 18 heures au dimanche 18 heures.

- **Tarif.** 480 euros, avec repas, couchages, navettes, assurances et activités comprises.
- **Dates.** C4 Aventure organise plusieurs stages au cours des prochains mois : les 9, 10 et 11 juin, les 14, 15 et 16 juillet, les 11, 12 et 13 août, les 8, 9, et 10 septembre.



Pour en savoir plus

Site internet : <http://stages-c4-aventure.com/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/STAGES.C4.AVENTURE/>

Google + : <https://plus.google.com/103786502103933083385>

Contact presse

Sophie NANIN

E-mail : presse@stages-c4-aventure.com

Téléphone : 06 79 32 33 69