



LA SUITE DE LA JOURNÉE

Après un déjeuner bien mérité, les grands ont commencé l'après-midi par un escape game 100 % fait maison, imaginé autour de la thématique du sport. Réflexion, communication et esprit d'équipe étaient les maîtres-mots pour résoudre les différentes énigmes et venir à bout de cette mission. Certains groupes ont fait preuve d'une logique implacable... tandis que d'autres ont préféré tester toutes les possibilités avant de trouver la bonne !

Une fois les cerveaux bien échauffés, direction la piscine pour une pause rafraîchissante. Entre quelques longueurs, des plongeurs (plus ou moins élégants) et de nombreux éclats de rire, ce moment de détente a permis à tout le monde de récupérer avant le dernier défi de la journée.

Et quel défi ! Sean les attendait pour une grosse séance de circuit training. Au programme : enchaînement d'ateliers, renforcement musculaire, cardio dépassement de soi.



Très vite, les sourires ont laissé place aux grimaces, les jambes se sont faites un peu plus lourdes et les respirations un peu plus courtes...

Une chose est sûre : la séance était loin d'être de tout repos ! Mais malgré la difficulté, tous les stagiaires ont donné le meilleur d'eux-mêmes, prouvant une nouvelle fois que le mental est parfois aussi important que les muscles. Une belle façon de terminer cette journée sportive avant de retrouver le réfectoire pour un dîner bien mérité.