

---

# INITIATION STAGE COMMANDO

---

INTENSITY 57





# ENCADREMENT

---

Notre équipe est entièrement composée d'anciens militaires, de réservistes, de gendarmes, d'infirmiers/infirmières, ainsi que des pompiers professionnels ou volontaires.

Nous insistons pour avoir un personnel de qualité, passionné, qui connaît les valeurs de l'uniforme afin de les transmettre aux stagiaires.

## MIRANDOLA

François (40 ans)



- 6 ans** dans l'Armée de Terre
- Séjour en Guyane Française (détection de sites d'orpaillage clandestins)
  - Stage Commando : aguerrissement option évolution en milieu hostile au centre d'entraînement en forêt équatoriale du 3<sup>ème</sup> R.E.I.
  - Opération extérieure en Afghanistan (de janv. à mai 2008) avec remise d'une lettre de félicitations dans le cadre de l'opération Pamir
  - Séjour en Nouvelle-Calédonie et obtention du stage au Centre d'Instruction Nautique Commando de Nouméa
  - Défilé du 14 Juillet 2011 à Paris

## ZARNOWSKI

Yvan (36 ans)



- 7 ans** dans l'Armée de Terre et ALAT
- RESAOPS GARDE NATIONALE
  - 35 RAP (artillerie parachutiste)
  - 1 RCP (infanterie parachutiste)
  - 3 RHC (hélicoptère de combat)
  - Stage CNEC de Collioure Mont Louis (Centre Nationale Entraînement Commando)
  - Brevet Militaire Parachutiste/ETAP Pau
  - OPINT Vigipirate
  - OPEX
  - Arbitre FEMES (Fédération Européenne de mise en situation)

# Ce que l'institution militaire nous apporte au quotidien

---

- **Honneur**
- **Rigueur**
- **Discipline**
- **Loyauté**
- **Respect de soi et des autres**
- **Dépassement de soi**
- **Travail d'équipe**
- **Sens des responsabilités**
- **Respect de la hiérarchie**
- **Gestion du stress**
- **Capacité d'adaptation**



---

Mettez vos collaborateurs en immersion totale au cours d'un stage initiation commando du vendredi soir (ou samedi matin selon votre convenance) jusqu'au dimanche midi. Selon la date choisie, le lieu du stage est amené à changer.

Encadrés par notre équipe, les stagiaires auront l'occasion de dépasser leurs limites : suivre des ordres, prendre des initiatives, étendre leur lien social et développer leur *leadership*.

**Motivation, cohésion, rigueur, et dépassement de soi sont les maîtres-mots de ce week-end riche en émotions.**

**Toutes les valeurs acquises par les apprentis commando lors du stage sont essentielles pour évoluer dans leur quotidien (personnel et professionnel).**

---



# PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS

---

- Parcours du combattant
  - Gestion du camp jour et nuit
  - Marche tactique nocturne
  - Explication et dotation des rations de combats
  - Cours de topographie
  - Réveil musculaire
  - Mise en scène d'une opération d'exfiltration de blessés
  - Apprentissage marche au pas
  - Remise de diplôme
  
  - Etc...
- 

Retrouvez la vidéo du précédent stage commando en suivant le lien :

<https://www.instagram.com/p/Cj2fkylAl3R/>





# OBJECTIFS DU STAGE

---

- APPRENDRE À TRAVAILLER EN ÉQUIPE
- APPRENDRE À RESPECTER LA HIÉRARCHIE
- GÉRER SON STRESS FAÇE À LA FATIGUE ET À LA PRESSION
- PRENDRE SES RESPONSABILITÉS ET SAVOIR ATTEINDRE DES OBJECTIFS FIXÉS
- **SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ET ÊTRE FIER DU TRAVAIL ACCOMPLI**





« Il n'y a point de bonheur sans courage, ni de vertu sans combat »

Jean-Jacques Rousseau



# Quelques avis d'anciens stagiaires...

Très belle organisation, tout était réuni. Instructeurs au top, commandos des forces spéciales sans failles, nourriture de qualité. Merci Yvan pour sa mise en situation et immersion. Ambiance de folie, intensité au rendez-vous. Merci aux instructeurs pour leur bienveillance et leur bon traitement de faveur. Une team au top, de belles personnalités découvertes. Merci à François de se donner du mal pour nous proposer ce genre d'activité. A jamais les premiers de la team commando intensity! Vous êtes au top. Je vous laisse, je dois rendre mon tel et aller surveiller le feu. 😊  
Prenez soin de vous, au plaisir de vous retrouver à la salle

Hamid, 40 ans

Merci beaucoup à tous pour cette belle expérience 🙌💪...superbe ambiance et très bonne organisation...que de bons souvenirs ❤️💋

Christelle, 41 ans

merci à tous pour la force les encouragements et la bienveillance c'était une belle aventure une bête d'expérience avec des gens au top vous avez tous été super je vous kiffe merci 1000 fois merci François pour tous ce que tu fais merci l'encadrement et vous les stagiaires ça fait du bien vous êtes de belles rencontres ca me touche vous me donnez de la force j'aurais jamais réussi sans vous maintenant abat les kilo je vais tout r merci mes frérot et mes sœurs ❤️😭

Brahim, 36 ans

Merci 😊 et merci à vous pour cette découverte c'était génial !  
Instructeurs 🧑🏻‍🚒🧑🏻‍🚒

Aubane, 27 ans

c'était vraiment une expérience de ouf  
J'arrête pas d'en parler  
De raconter à ma famille  
Merci François !

Marie, 17 ans

Merci bcp à tous. C'était vraiment une super expérience merci de nous avoir fait découvrir ce que pouvait être un stage commando. J'en garde que des bons souvenirs.. vivement le prochain. Bisous à tout le monde, reposez vous bien ❤️❤️

Marine, 32 ans

Exceptionnel de A à Z .  
Merci à tous . Vraiment.  
Les encadrants, les participants .  
Vous êtes formidables .  
Bisous 😊

Laurent, 52 ans

Merci à tous pour cette belle aventure, une belle expérience, sans Intensity 57 jamais on ne ferai ce type de WE, merci à l'organisation qui était top 😊 merci au soldat qui ont participé à ce beau weekend de pompes les mains dans les poches 😊  
Un beau souvenir gravé avec la team 😊 bon repos les guerriers 🙌  
on se voit à la salle la semaine prochaine 😊💪

Ludovic, 20 ans

---

## INFORMATIONS

---

### Durée du stage :

- du vendredi soir au dimanche midi,
- ou du samedi matin au dimanche midi.

### Lieu du rendez-vous :

- aux alentours de Metz, lieu différent selon la date choisie.

### Âge :

- pas de limite d'âge,
- pour les mineurs : fournir une autorisation par le représentant légal.

### Prérequis :

- bonne condition physique,
- ouvert aux débutants et aux confirmés.  
→ *Si problème de santé, merci de fournir un avis médical.*

### Groupe :

- maximum 20 personnes



N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions :

[intensity57@outlook.com](mailto:intensity57@outlook.com)

06.22.56.86.25

