



Stages de Badminton
DOUCIER
Entre lac et montagne...



2022

10 au 16 juillet
14 au 20 août

www.stages-badminton-doucier.fr



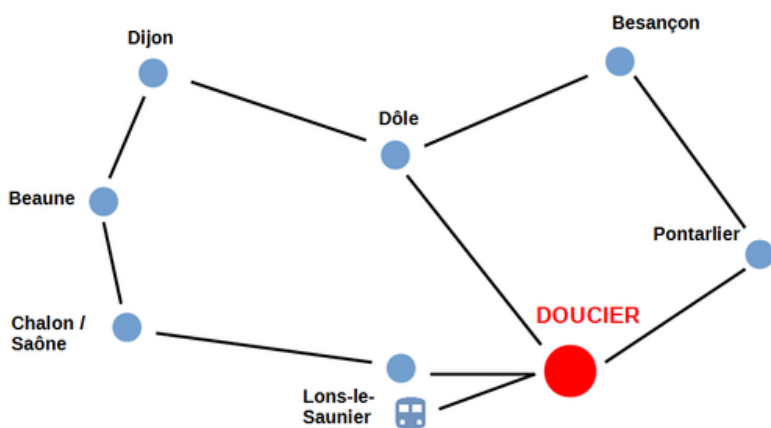
**Ligue Bourgogne
Franche-Comté de
Badminton**

Maison Régionale des Sports
3 Avenue des Montboucons
25000 BESANCON



Au cœur du Jura...
 Doucier vous propose un cadre idéal situé en pleine nature. Au bord du Lac de Chalain pour vous ressourcer et vous préparer comme il se doit.

Dijon : 1^h30
 Besançon : 1^h20
 Lyon : 2^h00
 Paris : 4^h20



Arrivée possible par le train (Lons-le-Saunier)
 Navettes organisées (30 min)



Maison Familiale du Jura

Site de Doucier

MAISON FAMILIALE DU JURA – Site de Doucier



Restauration Ponton voile/Canots Matériel sports d'eau Centre d'activités Salle Escalade

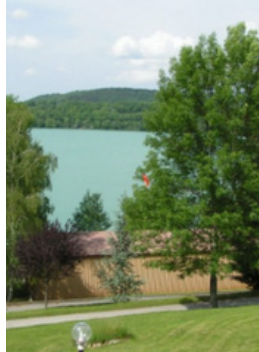


50 impasse des Vernes 39130 Doucier

**SITUÉE AU BORD DU LAC DE CHALAIN, LA MFR DU JURA
OFFRE UN CADRE PAISIBLE ET NATUREL**



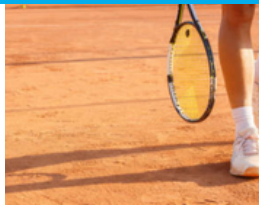
La MFR du Jura (Doucier)



Une plage surveillée

Des activités annexes possibles

(Plage, randonnée, canoë, tennis, etc.)



Un gymnase sur le site



Restauration sur place



Pension complète dans des modules d'hébergement (chambres de 2 à 5 lits).

- Possibilité d'adapter les menus en fonction des régimes particuliers (vegan, sans gluten,...)
- Soirée à thème : spécialités de la région

Les stages d'entraînement de Doucier

Depuis plus de 20 ans désormais, la Ligue Bourgogne Franche-Comté organise des stages qui allient entraînement, plaisir et convivialité autour de ce sport qui nous rassemble : LE BADMINTON. Cette année, 2 formules vous sont à nouveau proposées : une formule badminton INTENSIF et une formule MULTISPORTS.

Du 10 au 16 juillet 2022

Du 14 au 20 Août 2022

Cette offre variée permet à chacun de nos stagiaires de trouver le programme badminton qui lui convient le mieux.

Encadrés par notre équipe de coaches, composée de diplômés d'état, universitaires et de joueurs, nos stagiaires ont l'occasion de découvrir les méthodes de coaching adaptées.

(pédagogie adaptée en fonction du niveau et de l'âge des joueurs)

Photos, Vidéo ICI



Passionnés, débutants, compétiteurs, jeunes et moins jeunes, tous repartent des souvenirs plein la tête !



Jacques OWONO

Directeur / Entraîneur - Semaine Juillet
DEJEPS Badminton

LE STAFF



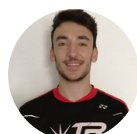
Thomas BELIARD

Directeur / Entraîneur - Semaine Août
DEJEPS Badminton



Valentin HAAS

Entraîneur adjoint - Semaine Juillet
Master STAPS



Thomas VADOT

Entraîneur adjoint - Semaines Juillet/Août
Licence STAPS - Option Badminton



Mickaël SABATIER

Entraîneur adjoint - Semaine Août
Licence STAPS - Option Badminton



Hadrien HARAND

Animateur/Sparring - Semaines Juillet/Août
Niveau national



Emmy FISHER

Animatrice - Semaine Août
L2 STAPS

STAGE JEUNES INTENSIF



Pour qui ?

- A partir de 8/9 ans*,
- de débutant à confirmé
- Idéal pour les plus passionnés et compétiteurs aguerris

**Selon l'autonomie de l'enfant*

Intensité



Durée du stage

JUILLET Du Dimanche 10 juillet (16h00)
au Samedi 16 juillet (11h00)

AOÛT Du Dimanche 14 août (16h00)
au Samedi 20 août (11h00)



Contenu du stage

Tous les points sont abordés (technique, physique, tactique), avec des séances collectives et individuelles. Un entraînement physique intensif vient compléter le coaching en intégrant les caractéristiques essentielles que sont l'endurance, la vitesse, la coordination ou encore la souplesse. Les groupes sont organisés par niveau avec un maximum de 6 joueurs par entraîneur.

Nos stages incluent également un grand nombre d'activités "extra badminton" qui permettent à tous les stagiaires de vivre une expérience mémorable.

Volume d'entraînement

- Un réveil musculaire (footing)
- Badminton : 5h/6h / jour
- 2 à 3 séances d'entraînement / jour
- Activité physique & sports collectifs : 2h/3h / jour
- Veillée en soirée

STAGE JEUNES MULTISPORTS



Pour qui ?

- A partir de 8/9 ans*,
- de débutant à confirmé

**Selon l'autonomie de l'enfant*

Intensité



Durée du stage

JUILLET Du Dimanche 10 juillet (16h00)
au Samedi 16 juillet (11h00)

AOÛT Du Dimanche 14 août (16h00)
au Samedi 20 août (11h00)

Contenu du stage

Une partie du stage est consacrée à l'entraînement où tous les points sont abordés (technique, tactique, physique) avec des séances collectives ou en petits groupes.

L'autre partie est consacrée à la découverte d'autres sports comme le canoë, la randonnée, les sports collectifs et activités de loisirs.



Volume d'entraînement

- Un réveil musculaire (footing, yoga, divers)
- Badminton : 2h30/3h / jour
- Multisports (sports co, jeux de raquettes, etc.) : 10h / semaine
- Animations diverses
- Veillée en soirée



COMMENT S'INSCRIRE ?



En remplissant notre formulaire en ligne :

[CLIQUEZ ICI !](#)

TARIFS - VOTRE SITUATION

Tout est compris : pension complète, entraînements, animations, volants, etc.

- Nouveau stagiaire (510€)
- 2ème inscription (500€)
- 3ème inscription (490€)
- Licencié BFC (490€)

Possibilité de payer en plusieurs fois sans frais. Chèques vacances acceptés.



OFFERTS !