



Stage de Badminton

DOUCIER

Entre lac et montagne...



2021

15 au 21 août

www.stages-badminton-doucier.fr



**Ligue Bourgogne
Franche-Comté de
Badminton**

Maison Régionale des Sports
3 Avenue des Montboucons
25000 BESANCON

Maison Familiale du Jura

Site de Doucier

MAISON FAMILIALE DU JURA – Site de Doucier



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



Tour Escalade



Administration



Terrain de Tennis



Par de tir à l'Arc

RÉUSSIR
autrement



Modules hébergements



Modules hébergements



Salle de travail



Cafétéria



Gymnase



500 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, tennis, etc.)



Un gymnase sur le site



Buffet d'entrée à volonté à chaque repas



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.

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)

Du 15 au 21 Août 2021

Photos, Vidéo ICI



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

Ronan FURIC

Entraîneur/Directeur
DESJEPS
Meilleur classement : A2/N2



Mickaël SABATIER

Entraîneur/Adjoint
Licence STAPS
Meilleur classement : N1



Jacques OWONO

Entraîneur/Adjoint
DEJEPS



Florian AGNUS

Entraîneur/Adjoint
Licence STAPS
Meilleur classement : N1



Thomas VADOT

Animateur / Sparring
Licence STAPS
Meilleur classement : N1



Emmy FISHER

Animatrice
Etudiante STAPS



STAFF

STAGE JEUNES INTENSIF



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.

Pour qui ?

- A partir de 10 ans,
- de débutant à confirmé
- Idéal pour les plus passionnés et compétiteurs aguerris

Intensité



Durée du stage

Du Dimanche 15 août (16h00)
au Samedi 21 août (11h00)



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 10 ans,
- de débutant à confirmé

Intensité



Durée du stage

Du Dimanche 15 août (16h00)
au Samedi 21 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 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.) : 9h / 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 (505€)
- 2ème inscription (495€)
- 3ème inscription (485€)
- Licencié BFC (485€)

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



OFFERTS !