



Stages de Badminton

DOUCIER

2022

31/07 au 6 août  
7 au 13 août



ADULTES



[www.stages-badminton-doucier.fr](http://www.stages-badminton-doucier.fr)

LBFCDM.fr

Ligue Bourgogne  
Franche-Comté de  
Badminton

Maison Régionale des Sports  
3 Avenue des Montboucons  
25000 BESANCON



# Maison Familiale du Jura

## Site de Doucier



500 impasse des Vernes 39130 Doucier

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



### HÉBERGEMENT

- Pension complète dans des modules d'hébergement (chambres individuelles, chambres couples, chambres de 2 à 5 lits).
- En fonction des possibilités





## STRUCTURES SPORTIVES

- Piste de course & terrains multisports, basket, foot, tennis, etc.
- Gymnase sur le site (3min à pied)



## RESTAURATION

- Possibilité d'adapter les différents régimes alimentaires (vegan, sans gluten...)
- Buffet d'entrée à volonté à chaque repas
- Soirée à thème : spécialités de la région



## A PROXIMITÉ

- Lac de Chalain
- Activités annexes possibles (randonnée, VTT, canoë etc.)
- Plage surveillée



# STAGES OUVERTS À TOUS !

de débutant à expert  
de sénior à vétéran

## Conditions d'accès :

- Etre majeur
- Etre licencié FFBad

(Possibilité de créer une licence pour le stage)



## CONTENU DU STAGE

Les séances proposées vous permettent de vous améliorer sur le plan technique, tactique et physique, en simple comme en double. En dehors de ces séances, d'autres activités sont possibles : détente au lac de Chalain, VTT, tennis, tennis de table, basket, foot, etc.

Deux groupes sont constitués en début de stage en fonction des niveaux des stagiaires.



Trois entraîneurs, membres de l'Equipe Technique Régionale, sont avec vous sur toutes les séances. Diplômés d'état (DEJEPS Badminton) et/ou joueurs classés N, ils entraînent régulièrement au sein de leur club ou Comité où ils sont salariés. Bénéficiez de leur expertise et leurs conseils pour progresser, quelque soit la discipline. Un animateur est également présent, il vous propose des animations le soir et même en journée hors-séance !

## MAISON FAMILIALE DU JURA



### Informations sur l'hébergement

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

## LE STAFF



**Cédric ZEH**

Directeur, Entraîneur - Sem 1  
Entraîneur adjoint Semaine 2

Licence STAPS



**Thomas BELIARD**

Directeur / Entraîneur - Sem 2  
DEJEPS



**Thomas VADOT**

Animateur - Sem 2  
Licence STAPS



**Florian AGNUS**

Entraîneur adjoint - Semaines 1 et 2  
Licence STAPS



**Didier MILLOT**

Entraîneur adjoint - semaine 1  
DEJEPS



Animateur / Sparring / Kiné

# UNE SEMAINE À DOUCIER...



## DIMANCHE

A partir de 16h :  
Accueil

17h :  
Découverte du site, installation, baignade

18h : Apéritif de bienvenue

20h30 : Matches

## LUNDI

7h45-8h15 :  
Réveil musculaire

8h15 : Repas

9h-10h30 ou  
10h30-12h :  
Entraînement

12h30 : Repas

14h45-16h30 ou  
16h30-18h15  
Entraînement

18h30 : Apéritif

19h : Repas

20h30 : Matches dirigés puis Jeu Libre

## MARDI

7h45-8h15 :  
Réveil musculaire

8h15 : Repas

9h-10h30 ou  
10h30-12h :  
Entraînement

12h30 : Repas

14h45-16h30 ou  
16h30-18h15  
Entraînement

18h30 : Apéritif

19h : Repas

20h30 : Matches dirigés puis Jeu Libre

## MERCREDI

Dodo

8h15 : Repas

9h-12h : Surprise

12h30 : Repas

14h30-16h30 ou  
16h30-18h15  
Entraînement et Séance Indiv

18h30 : Apéritif

19h : Repas

20h30 : Soirée libre ! (Bad, jeux de société...)

## JEUDI

7h45-8h15 :  
Réveil musculaire

8h15 : Repas

9h-10h30 ou  
10h30-12h :  
Entraînement

12h30 : Repas

14h45-16h30 ou  
16h30-18h15  
Entraînement

18h30 : Apéritif

19h : Repas

20h30 : Matches dirigés puis Jeu Libre

## VENDREDI

7h45-8h15 :  
Réveil musculaire

8h15 : Repas

9h-10h30 ou  
10h30-12h :  
Entraînement

12h30 : Repas

14h45-18h :  
Jeux dirigés + Défis Coach et Jeu Libre

Dès 19h :  
Apéritif et Barbecue, jusqu'au bout de la nuit !

## SAMEDI

Repos (!)

Départ Navettes

Fin du Stage

En vidéo ici !



\* Selon groupe

Le programme et contenu des entraînements n'est pas détaillé, gardons un peu l'effet de surprise !

## LES TARIFS

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

**510 €**

Si 1ère inscription

**500 €**

Si 2ème inscription

**490 €**

Si 3ème inscription,  
ou licencié en BFC\*

Possibilité de payer en plusieurs fois. Chèques vacances acceptés.

\* Bourgogne Franche-Comté

## OFFERTS !



T-shirt



1 gourde

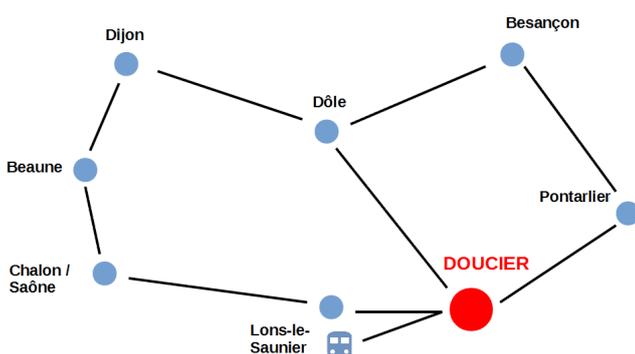


Ou



2 surgrrips

## NOUS SITUER



## NOUS CONTACTER

**Cédric ZEH - Directeur semaine 1**

**Thomas BELIARD - Directeur semaine 2**

Mail : [adultes@stages-badminton-doucier.fr](mailto:adultes@stages-badminton-doucier.fr)

**Eva PAGUET**, gestion administrative et financière

Tel : 06 31 33 23 16

Mail : [comptabilite@lbfcbad.fr](mailto:comptabilite@lbfcbad.fr)

# 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.

Semaine 2 (7 au 13 août) : disposer d'un classement D9 minimum



# OFFERTS !