DOUCIER

STAGES DE BADMINTON · SEMAINE ADULTES · 2020 · LBFCBad

Stages de Badminton DOUCIER

2022

31/07 au 6 août
7 au 13 août

ADULTES

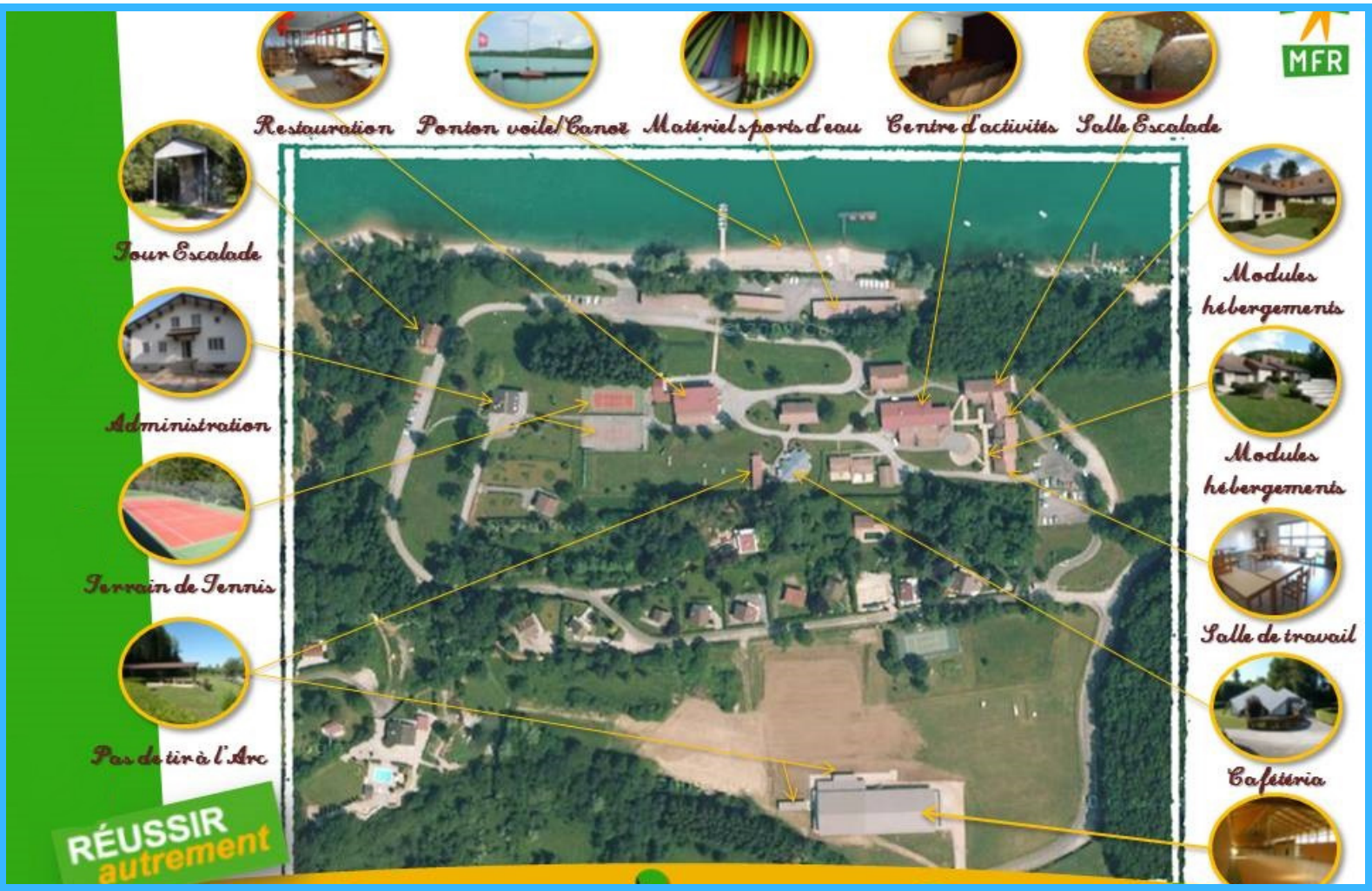
www.stages-badminton-doucier.fr

LBFCBad.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, 2
Licence STAPS

Vincent LEGRAS
Entraîneur adjoint - Semaine 1
DESJEPS

Thomas VADOT
Entraîneur adjoint - Semaine 2
Licence STAPS

Entraîneur adjoint - Semaine 2
En cours de recherche suite à une blessure

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 : Matchs

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 : Matchs 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 : Matchs 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 : Matchs 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 !

1 gourde

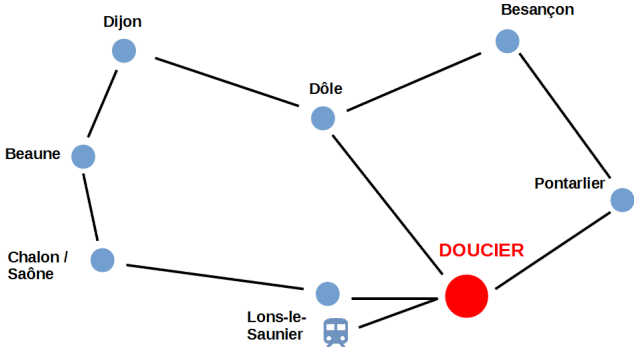
T-shirt

+

Ou

2 surgrips

NOUS SITUER



NOUS CONTACTER

adultes@stages-badminton-doucier.fr

Eva PAGUET, gestion administrative et financière

Tel : 06 31 33 23 16

Mail : adultes@stages-badminton-doucier.fr

COMMENT S'INSCRIRE ?

HelloAsso

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

T-shirt

+

1 gourde

Ou

2 surgrips

OFFERTS !

AGENCE NATIONALE DU SPORT

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

FFBaD Fédération Française de Badminton

TRINISPORTS

SoliBad