



Stages de Badminton  
**DOUCIER**  
Entre lac et montagne...



**2022**

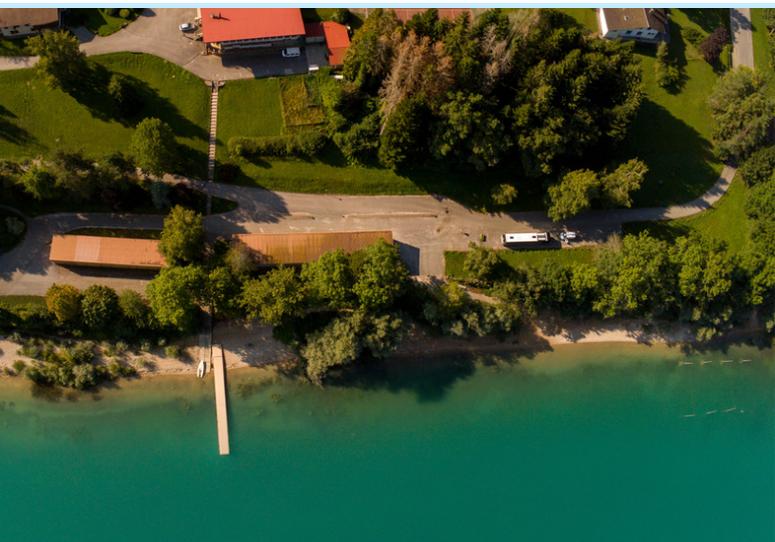
10 au 16 juillet  
14 au 20 août

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



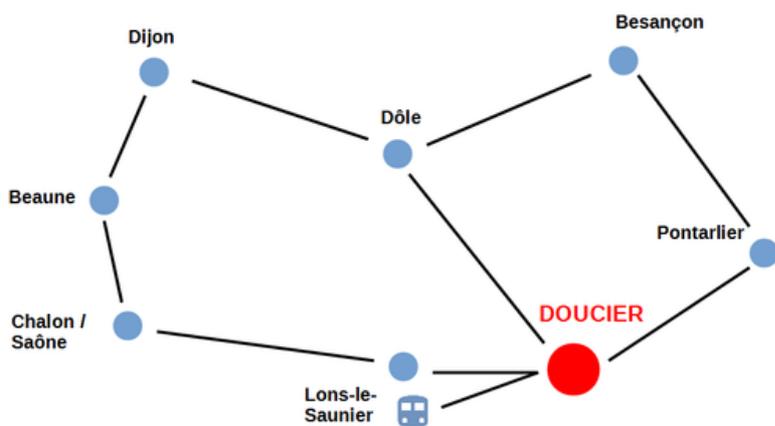
**Ligue Bourgogne  
Franche-Comté de  
Badminton**

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<sup>h</sup>30  
 Besançon : 1<sup>h</sup>20  
 Lyon : 2<sup>h</sup>00  
 Paris : 4<sup>h</sup>20



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**

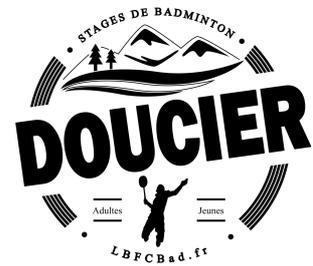
Animateur/Sparring - Semaines Juillet/Août  
Niveau national



**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.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Nouveau stagiaire (510€) | <input type="radio"/> 2ème inscription (500€) |
| <input type="radio"/> 3ème inscription (490€)  | <input type="radio"/> Licencié BFC (490€)     |

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



# OFFERTS !