

Maison Familiale du Jura Site de Doucier



50 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

- Terrains multisports, basket, foot, tennis, etc.
- Gymnase sur le site (3min à pied)

RESTAURATION

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

Semaine 2 : être classé D9 minimum (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, tennis, tennis de table, basket, foot, VTT (en sus), etc.

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

Les entraîneurs, membres de l'Equipe Technique Régionale, sont avec vous sur toutes les séances. Diplômés d'état (DE 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



Arrivée possible par le train (Lons-le-Saunier). Navettes organisées (25 min)



Cédric ZEH

Directeur, Entraîneur - Sem 1,

DEJEPS



Vincent LEGRAS
Entraîneur adjoint - Semaine 1
DESJEPS



Valentin HAAS
Entraîneur adjoint - Semaine 2
Master STAPS



Cyril VIEILLE
Entraîneur adjoint - Semaine 2
DEJEPS





LE STAFF

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

L9h : Repas

20h30 : Matchs dirigés puis Jeu Libre

MARDI

7h45-8h15

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

18h30 : Apéritif

19h : Repas

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

JEUDI

7h45-8h15 : Réveil

Revell 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

VENDREDI

7h45-8h15 : Réveil

musculaire

8h15: Repas

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

12h30 : Repas

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

Défis Coach e Jeu Libre

Dès **19h** : Apéritif et Barbecue, jusqu'au bout de

la nuit!

SAMEDI

Repos (!)

Départ Navettes

Fin du Stage

En vidéo ici!





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.

530 €

Si 1ère inscription

520 €

Si 2ème inscription

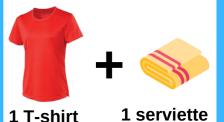
510 €

Si 3ème inscription, ou licencié en BFC*

Possibilité de payer en plusieurs fois. Chèques vacances acceptés.

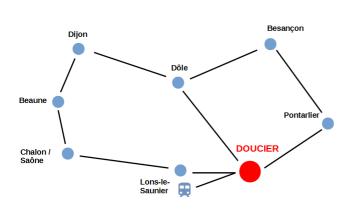
* Bourgogne Franche-Comté

OFFERTS!



oo Francho Comtó

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?



En remplissant notre formulaire en ligne : CLIQUEZ ICI !

Date limite d'inscription

- Semaine 1 (30/07 au 05/08) : 15 juin 2023
- Semaine 2 (06/08 au 12/08) : 15 juin 2023

TARIFS - VOTRE SITUATION

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

Nouveau stagiaire (530€)

2ème inscription (520€)

3ème inscription (510€)

Licencié BFC (510€)

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

Semaine 2 (6 au 12 août) : disposer d'un classement D9 minimum

