



Stages de Badminton DOUCIER

2020

2 au 8 août
9 au 15 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



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, Bubble ball, 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 (DEJEPS Badminton) et 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. Deux animateurs sont également présents, ils vous proposent 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



Cyril VIEILLE
Directeur, Entraîneur
Diplômé d'État



Cédric ZEH
Entraîneur adjoint - semaine 1 et 2
Licence STAPS



Didier MILLOT
Entraîneur adjoint - semaine 1
DEJEPS



Florian MICHEL
Entraîneur adjoint - semaine 2
Licence STAPS



Marie WALDT
Animatrice - semaine 1
Diplômée fédérale



Maxime GIRAULT
Animateur - semaine 2
Master STAPS



Samson GRADT-URBAN
Kiné - semaine 2
Sparring

UNE SEMAINE À DOUCIER...



DIMANCHE

A partir de 16h :
Accueil

17h :
Jeux sportifs

18h : Apéritif de
bienvenue

20h30 : Matches

LUNDI

7h45-8h15 :
Réveil
musculaire

8h15 : Repas

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

12h30 : Repas

14h45-16h30*
ou 16h15-18h* :
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 16h15-18h* :
Entraînement

18h30 : Apéritif

19h : Repas

20h30 : Matches
dirigés puis Jeu
Libre

MERCREDI

Dodo

8h15 : Repas

9h-12h :
Surprise

12h30 : Repas

14h30-16h30*
ou
16h15-18h15* :
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 16h15 -
18h15* :
Entraînement ou
Séance Indiv

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 :
Entraînement +
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.

505 €

Si 1ère inscription

495 €

Si 2ème inscription

485 €

Si 3ème inscription,
ou licencié en BFC*

Possibilité de payer en plusieurs fois. Chèques vacances acceptés.

* Bourgogne Franche-Comté



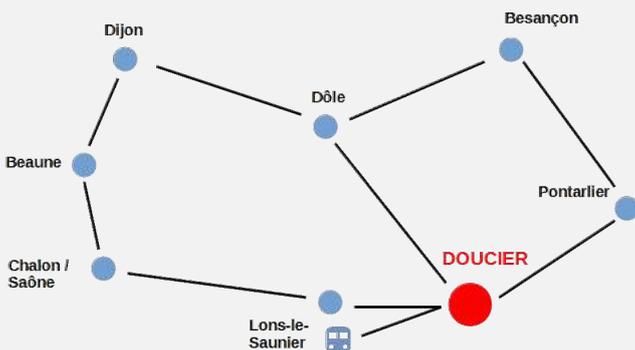
T-shirt



Gourde

offerts !

NOUS SITUER



NOUS CONTACTER

Cyril VIEILLE, directeur

Tel : 06 73 11 85 73

Mail : 25developpement@codep25.com

Eva PAGUET, gestion administrative et financière

Tel : 06 31 33 23 16

Mail : comptabilite@lbfcbad.fr

COMMENT S'INSCRIRE ?

En remplissant notre formulaire en ligne :

[CLIQUEZ ICI !](#)



Lien du formulaire :

www.helloasso.com/associations/ligue-bfc-badminton

Recherche : taper "Ligue BFC Badminton" sur le site Hello Asso

TARIFS - VOTRE SITUATION

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

- | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Nouveau stagiaire (505€) | <input type="radio"/> 2ème inscription (495€) |
| <input type="radio"/> 3ème inscription (485€) | <input type="radio"/> Licencié BFC (485€) |

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



T-shirt

+



Gourde

OFFERTS !