



3 COACHS

**À VOTRE DISPOSITION
ET À VOTRE ÉCOUTE**



CHAUFF'BAD 2018



THIS SUMMER

is a

GOOD TIME

to

ENJOY

BAD

minton



Du 29 Juillet au 3 août 2018

Du 5 au 10 août 2018

**Chauffailles (71),
entre Macon et Roanne
à 1h au Nord de Lyon**



La team du Chauff'Bad
vous propose pour la 4^{ème} saison des **nouveaux stages de perfectionnement**
pour tous les niveaux.

2 dates pour l'été 2018 :

Du 29 juillet au 3 août

Du 5 au 10 août

(Possibilité de cumuler les 2 semaines/
stages limités à 28 stagiaires par date)

Entre **6h & 8h**
de badminton par jour,
VENEZ
PROGRESSER
à **CHAUFF'BAD 2018**

PROGRAMME



ENCADREMENT :

> **Julien LAMERCERIE,**

25 ans de Badminton classé R5/N3/N3, coordinateur technique du Badminton Club de Lyon. Il encadre 20h par semaines les clubs de la région lyonnaise.



> **Romain JAY,** 15 ans

de Badminton classé R4/N1/N2, salarié au comité de l'Isère. Il encadre les meilleurs jeunes de la région Auvergne Rhône Alpes.



> **Titouan CHARVILLAT,**

10 ans de Badminton classé N1/N2/N2, salarié au comité du Puy de Dôme. Grand spécialiste du simple et des déplacements. Il sera le «petit nouveau de l'équipe».



Age requis :

Ce stage est ouvert pour les adultes mais les mineurs de 15 ans sont acceptés sous l'accompagnement d'un adulte hors des terrains.

DIMANCHE

- > **9h à 10h** : Présentation du contenu du stage, des stagiaires, des coaches et attentes de chacun.
- > **10h à 12h** : Jeu libre pour reprendre les sensations de la raquette après 1 mois de repos et évaluer le niveau de chacun.
- > **14h30 à 18h30** : Démonstration de doubles & mixtes avec matchs filmés.
- > **20h30 à 22h30** : Apéritif + Visionnage des matchs de l'après midi avec explications des 3 encadrants.

LUNDI

- > **9h à 12h** : Séance physique avec la célèbre «PYRAMIDE» et tactiques de Doubles.
- > **15h à 18h** : Technique sur le jeu au filet (Kill, Spin, Lob, Lift...) avec séance vidéos des 3 coaches.
- > **20h45 à 22h30** : Jeu libre après cette journée intense.

MARDI

- > 2 groupes de niveaux sur la journée soit la ½ journée à 14 stagiaires : Déplacement et technique des frappes du fond de court (dégagé, slices, revers slices, amorti...)
- > **20h30 à 22h30** : Tournois de Doubles & Mixtes

MERCREDI

- > **9h à 12h** : Renforcement musculaire avec Luc Léger avec travaille en routines sur la régularité.
- > **15h à 18h** : Jeu sur le mi-court avec drive et interception puis attaques et défenses en doubles.
- > **20h30 à 22h30** : Jeu libre pour mettre en application cette journée intensive.

JEUDI

- > 2 groupes de niveaux sur la journée soit la ½ journée à 14 stagiaires : Tactiques et Technique de Simples
- > **20h30 à 22h30** : Tournois de Simples pour mettre en application la journée.

VENDREDI

- > **9h à 12h** : Explosivité du Badminton avec technique du revers.
- > **14h30 à 18h** : Ronde de Suisse - Matchs de Simples & Doubles.
- > **18h30 jusqu'à** : Barbecue géant au camping.

Tous les jours de 8h30 à 9h, 14h à 15h, de 18h à 18h30 : 30 min de séances individuelles pour les stagiaires motivé(e)s et volontaires pour travailler leur lacune avec leur coach de leur choix.