



# Stages de Badminton DOUCIER

# 2020

2 au 8 août  
9 au 15 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

# 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

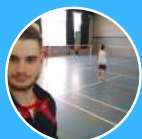
Arrivée possible par le train (Lons-le-Saunier).  
Navettes organisées (30 min)

## 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**

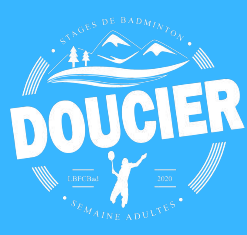
Animateur - semaine 2  
Master STAPS



**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



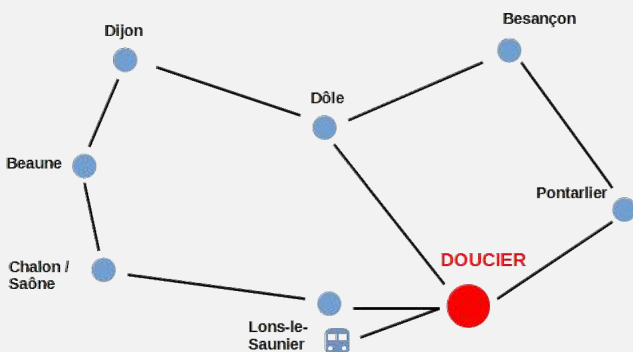
T-shirt



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](http://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 !