

Dans un cadre naturel et convivial,
La Ligue de Franche-Comté de Badminton, vous propose...



STAGES DE BADMINTON LEVIER 2010

ADULTES

- Du 1 août au 7 août
- Du 15 août au 21 août

JEUNES

- Du 8 août au 14 août
- Du 22 août au 28 août

ENCADREMENT

Natasha TATRANOVA

Directrice, Entraîneur
Diplômée de la Faculté des Sports (Ukraine)
Championnats du Monde
Nationale 1B – Club Val de Morteau
Titulaire du B.E.E.S 2°

Konstantin TATRANOV

Entraîneur semaine 1 et 2
Diplômé de la Faculté des Sports (Ukraine)
Championnats du Monde
Nationale 1B – Club Val de Morteau

Vincent LEGRAS

Entraîneur
Licence STAPS
Nationale 1B – Club Val de Morteau
Titulaire du B.E.E.S 1°

Sylvain Boucher

Entraîneur semaine 2,3 et 4
National 2 – Club Etupes
Titulaire B.E.E.S 1

***Date limite
d'inscriptions
31 MAI !***

LIGUE DE FRANCHE COMTE DE BADMINTON

24 B, rue de chalezule - 25000 BESANCON - Tel : 03 81 48 91 86

@ : badfc@orange.fr - <http://www.badfc.org>

PUBLIC CONCERNE

JOUEURS MOTIVES DEBUTANTS OU CONFIRMES

JEUNES : à partir de benjamin 1^{ère} année

IMPORTANT :

Le stage contient un gros volume d'entraînement journalier :

Matin : Footing/Physique : 30 min, Entraînement badminton : 2h,

Après-midi : Entraînement badminton : 2h

Soir : Compétition badminton : 1h-2h ,

C'est pourquoi nous vous conseillons fortement de vous préparer physiquement au moins 2 semaines avant le stage pour pouvoir profiter pleinement des entraînements avec une bonne condition physique, nous vous préconisons quelques séances de course à pied ou de vélo (de 2 à 5 fois par semaine).

DEROULEMENT DU STAGE

Chaque stage comporte une séance physique par jour (footing ou renforcement spécifique) et environ 25 heures de badminton où nous nous efforcerons de faire progresser chaque joueur sur les plans techniques, tactiques et physiques en séance collective.

En dehors de ces périodes d'entraînements, seront organisés des moments de "détente" : Equitation, VTT, Piscine, Soirée à thèmes.

LE CENTRE D'ACCUEIL

CENTRE "LES FAUVETTES"

25270 Levier - Tel : 03.81.49.52.55 - Fax : 03.81.49.58.22 - <http://www.les-fauvettes.asso.fr>

HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE

Le Centre « Les Fauvettes » de Levier est situé dans le Haut Doubs, en moyenne montagne (750 m), à l'Orée de l'une des plus belles sapinières d'Europe. Privilégié par cette situation géographique et doté d'une structure d'accueil confortable adaptée aux exigences du sport, le Centre « Les Fauvettes » est à même d'assurer des séjours de qualité.

- **Accès par la route :** D9, D472, D72
- **Accès par le train :** Paris-Frasne (3h) - **Gares proches :** Frasne, Pontarlier, Besançon, Mouchard



FEUILLE D'INSCRIPTION

Prix en pension complète :

Le stage de 6 jours : 375 euros

335 € pour les stagiaires Franc-comtois
355€ pour ceux qui viennent pour la 2^{ème} fois
et 340€ à partir de la 3^{ème} fois

IMPERATIF :

L'inscription sera prise en compte à la réception de la présente feuille
d'inscription accompagnée d'un chèque de **160 € d'arrhes**
à l'ordre de **la Ligue de F-C de badminton**

RENSEIGNEMENTS

Nom : Prénom :

Date de naissance : Classement :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : E-Mail :

Je participe pour la 1^{ère} fois à ce stage Oui Non
Si non, pour la 2^{ème} fois 3^{ème} fois plus

Je désire participer au stage de Levier du :
(Cocher la semaine désirée)

€ du 01/08 au 07/08 Adultes

€ du 08/08 au 14/08 Jeunes

€ du 15/08 au 21/08 Adultes

€ du 22/08 au 28/09 Jeunes

Fait à : **le :**

Signature du stagiaire (parents pour les mineurs)