



STAGE ADULTES

CESTours Badminton

20/01/2019

Secteur formation

Thème : les fondamentaux en double

Le CESTours met en place un stage ouvert à tous les licenciés FFBA

Objectifs de la formation

- ✓ Maîtriser les Fondamentaux de double
- ✓ Etre capable de bien se placer sur le terrain
- ✓ S'améliorer techniquement et tactiquement

Pour qui ?

- ✓ Etre licencié de la FFBA
- ✓ Avoir au moins 16 ans
- ✓ ouvert à tous les niveaux de jeu

Comment ?

- ✓ **Date: 20 janvier 2019**
- ✓ **Horaires: 9h/17h**
- ✓ Lieu: Gymnase Guy Meunier: Rue Jules Ladoumègue

- ✓ Entraîneur: Mathieu PERRIN
Diplômé du DESJEPS et
membre de l'équipe 1 du CEST

- ✓ Nombres de places : 28
- ✓ Coût: 30€/joueur extérieur
20€/joueur licencié au CEST

Comment s'inscrire

- ✓ Pré-inscription à envoyer par mail à mathieu.perrin.mp@gmail.com avant le **4/01/2019**
Le règlement se fera le jour du stage par chèque à l'ordre du CEST Badminton
- ✓ Pour plus de renseignements:
06 45 40 07 96
- ✓ Prévoir son matériel de badminton

Programme

Prévisionnel:

Matin: Apports tactiques axés sur les placements de double

Après-midi: Premiers coups et situations contextualisées.

Contenus

- ✓ Situations d'entraînements spécifiques (multivolants, routine, matchs à thèmes...)
- ✓ ...en lien avec les OTHN
 - Armé/préparation
 - Reprise d'appui
 - Pied/Frappe
 - ...
- ✓ Les situations mises en place seront adaptées à la demande et au niveau de chacun

Fiche d'inscription

CESTours Badminton-Gymnase
Guy Meunier-20/01/2019

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Mail : _____

Club : _____

N° licence : _____

Date de Naissance : _____