

STAGES COLLECTIF

LBFCBAD



Présentation

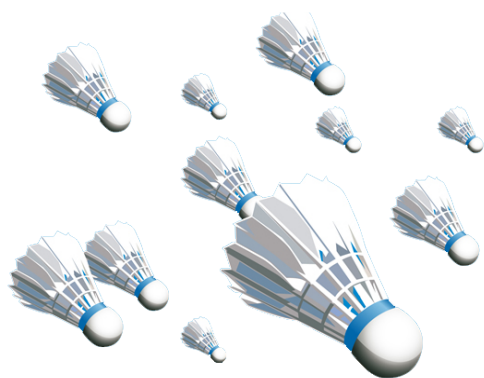


ENCADREMENT

RONAN FURIC (DES)
ENTRAÎNEURS DIPLÔMÉS
1 PRÉPARATEUR PHYSIQUE
1 ENTRAÎNEUR POUR 4/5 JOUEURS

SITE

CENTRE DE RENCONTRES
INTERNATIONALES (CRI)
GYMNASE À 100M
COMPLEXE SPORTIF À PROXIMITÉ



MATÉRIEL

GYMNASE
LANCEUR DE VOLANT
CAMÉRA (SÉANCE VIDÉO)
TESTS PHYSIQUES
SPARRING PARTNER (NIVEAU N)

PROGRAMME

UN CADRE IDÉAL À LA PROGRESSION
SÉANCES TACTICO-TECHNIQUE
SÉANCES COLLECTIVES
SÉANCES INDIVIDUELLES



ACTIVITÉS ANNEXES

TEMPS CONVIVIAUX
JEUX COLLECTIFS
ENCADREMENT QUALIFIÉ



Kit Matériel

ROULEAU RÉCUPÉRATION

[HTTPS://WWW.DECATHLON.FR/ROULEAU-DE-RECUPERATION-ID_8359044.HTML](https://www.decathlon.fr/rouleau-de-recuperation-id_8359044.html)



BANDES ÉLASTIQUES



+



[HTTPS://WWW.DECATHLON.FR/BANDE-DE-TONIFICATION-LIGHT-ID_8381466.HTML](https://www.decathlon.fr/bande-de-tonification-light-id_8381466.html)

[HTTPS://WWW.DECATHLON.FR/BANDE-TRAINING-15-KG-ID_8363790.HTML](https://www.decathlon.fr/bande-training-15-kg-id_8363790.html)

BOUTEILLE ET COLLATION



LE KIT MATÉRIEL POURRA ÊTRE FOURNI AU STAGIAIRE POUR 40EUROS

A SPÉCIFIER SUR LA FICHE D'INSCRIPTION QUI SERA ENVOYÉE PAR MAIL *HORS PRODUITS ALIMENTAIRES

CHAQUE STAGIAIRE DEVRA ÉGALEMENT VENIR AVEC SON PROPRE MATÉRIEL DE BADMINTON : 2 RAQUETTES CORDÉES, SHORTS, T-SHIRTS, NÉCESSAIRE DE NETTOYAGE, SERVIETTES.

CORDE À SAUTER

[HTTPS://WWW.DECATHLON.FR/CORDE-A-SAUTER-100-ADULTE-NOIR-ID_8380100.HTML](https://www.decathlon.fr/corde-a-sauter-100-adulte-noir-id_8380100.html)



LES DATES

29 Octobre- 1er Novembre
02 au 04 Janvier
25 au 27 Février
24 au 26 Avril
25 et 26 Mai (Prépa France)



Ronan FURIC

Coordonateur ETR

Référent accès Haut Niveau

Tel : 06 38 63 77 69

Mail : etr-lbfcbad@lbfcbad.fr

<http://www.lbfcbad.fr/>

STAGES ELITES RÉGIONAUX - LBFCBAD

