

STAGE DE BADMINTON

9 et 10 février 2010

Pernes les Fontaines – Gymnase Paul de Vivie

Horaire : 9h30/12h et 14h/17h30

Programme du stage

Mardi 9 :

1. Matin :

Attaques de fond de court

=> Smash / Slice / Amorti / Dégagement d'attaque

Déplacements fond de terrain

=> Shadow arrière (sauts)

2. Après-midi :

Enchaînement Fond / Mi-court / Filet

=> Frappes -> mettre la pression

=> Situations de jeux offensives

Service de simple

Matchs à thèmes

Mercredi 10 :

1. Matin :

Coups Défensifs :

Au Filet

Mi-Terrain

Reprendre l'attaque

Mise en situation / oppositions

2. Après-midi :

TOURNOI (après-midi)

Repas :

- le midi : les enfants peuvent rester au gymnase pour manger (pique-nique tiré du sac)

- des collations seront proposées les 2 jours (fournies par l'organisation)

Matériel :

- les volants seront fournis par l'organisation

IMPORTANT :

Penser à amener une ou des bouteilles d'eau et plusieurs tee-shirts.

COUPON REPONSE

A ramener accompagné de votre règlement lors de la 1^{ère} séance et retourner par mail.

Stagiaire :

- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance :
- Club :

Sera présent(e) les 9 et 10 février pour le stage.

Autorisation parentale :

	Mère	Père
Nom		
Prénom		
Adresse		
Tél. / Portable		

Je, soussigné Mme/M.* , autorise mon/notre* enfant à participer au stage organisé au gymnase.

**rayer les mentions inutiles*

Règlement :

Merci d'amener votre règlement :

1. 25€ pour les 2 jours pour les licenciés du BOP (20€ pour le 2^{ème} enfant)
2. 30 € pour les 2 jours pour les non licenciés du BOP (25€ pour le 2^{ème} enfant).

Repas :

- Mangera au gymnase,
- Ne mangera pas au gymnase.

Coordonnées pour réponse :

Christophe Gauthier
@ : christophe.gauthier8@orange.fr
Portable : 0684610988

Signature(s) :

(Père et Mère)