

STAGE BADMINTON JEUNES

Programme

26 et 27 avril 2018



L'association La Plume de Gallardon organise le jeudi 26 et le vendredi 27 avril 2018, un stage de badminton pour les jeunes qui souhaitent pratiquer leur sport de manière plus intensive pendant les vacances scolaires, afin de progresser et de se perfectionner tout en s'amusant.

PROGRAMME		
	Jeudi 26 avril 2018	Vendredi 27 avril 2018
10h00 - 10h30	Echauffement Circuit motricité et agilité	
10h30 - 11h30	Technique de déplacements	Technique de maniabilité
11h30 - 12h30	Travail de la reprise d'appui	Travail dans l'espace avant
12h30 - 14h00	Pause déjeuner dans le hall du gymnase de Gallardon Temps calme	
14h00 - 15h00	Tactique en simple	Matches à thèmes
15h00 - 16h00	Jeux collectifs	Matches libres
16h00 - 16h30	Exercices de récupération et étirements	
16h30 - 17h00	Goûter dans le hall du gymnase de Gallardon Accueil des parents	

Les frais d'inscriptions pour ce stage de badminton sont de **10 € par jour**. Ils incluent l'encadrement, le prêt des matériels d'entraînement et des volants.

Les repas de la pause déjeuner qui seront pris collectivement dans le hall du gymnase de Gallardon ne sont pas compris dans ces frais d'inscription. Merci de prévoir un pique-nique pour chaque jour de stage.

Merci également de prendre une gourde, afin de se réhydrater régulièrement pendant le stage de badminton.

Les goûters seront offerts par l'association La Plume de Gallardon et notre partenaire la boulangerie « Vivien Delaunay ».