

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 ».