

## Autres renseignements

(Valables pour tous les stages sous réserve d'indications contraires)

L'offre de stage Alionax se compose d'un séjour d'environ une semaine ou plus avec un entraîneur pour environ 10 joueurs, 22 stagiaires maximum par session, en pension complète généralement proche des transports, avec au programme des entraînements sportifs, des analyses assistées par support vidéo, des activités de détente et de loisirs.

### Programme type :

- Ateliers fondamentaux de base : échauffement, coup droit, revers, service, smash, défense, lift, placement, vitesse;
- Démarches personnalisées et collectives : stratégique, physique, technique, vision de jeu tactique;
- Selon les sites analyse de la gestuelle par vidéo;
- Démonstrations privées éventuelles de joueurs VIP avec séances individuelles;
- Ateliers avec les lanceurs de volants de la famille Aliobot;
- Night compétition;
- Tournoi en fin de session par catégories avec lots pour tous les participants;
- Accompagnement pré-stage, in-stage et post stage;

Tout ceci dans un cadre serein et ludique.

Les stagiaires auront souvent la possibilité de faire corder leur raquette.

Alionax fournit des volants en plumes ALIONAX neufs homologués Elite par la FFBAD depuis 2008



Sur place vous trouverez une mini-boutique de vente avec des cordages, raquettes, volants en plumes Alionax etc.

### Le prix comprend généralement :

- Les activités annexes, la location de la salle, les volants plumes, l'encadrement, les gouters pour les mineurs de moins de 13 ans, la fourniture des draps, couettes, oreillers, traversins;
- La restauration sur le site : petit déjeuner et deux repas chauds par jour, réalisés par les cuisiniers du site;
- Parking privé et ombragé;
- Les BadGoodies : remise des prix souvenirs du stage (T-shirts ou autres ) et de la carte de niveaux (pour les mineurs de moins de 13 ans) Alionax.
- Compte rendu personnalisé de l'entraîneur après le stage de retour chez vous.

### A votre disposition la plupart du temps:

- Grand écran, cheminée;
- 1 salle de télévision;
- 1 salle d'animation;

- WIFI gratuit dans les parties communes;
- Bibliothèque;
- 1 buanderie avec lave-linge, sèche-linge, table et fer à repasser;
- Prêt de lit bébé, chauffe-biberon, chaise-haute, baignoire sur demande.

### **Activités et loisirs annexes habituellement proposés et dont la participation n'est pas obligatoire :**

#### **Soirées à thèmes organisés par les animateurs en fonction de l'envie et de la fatigue des joueurs et des séances de badminton du soir :**

- Grands jeux défis;
- Boum;
- Casino;
- Movie;
- Projection matchs sur grand écran;
- Karaoké Air;

#### **Activités extérieures nature encadrées par des intervenants diplômés :**

- Accrobranche et/ou parcours aventure;
- Laser game;
- Paddle;
- Ballades-Rando;
- Baignade... (brevet de 25m obligatoire);
- Sports collectifs;
- Quilles finlandaises.

### **Les indispensables :**

Dans votre sac de sport :

- Pour le badminton : Des shorts / jupettes, beaucoup de T-shirts (il fait parfois très chaud.), 1 survêtement, pull ou sweat shirt, chaussettes, slips, serviettes, chaussures de salle, raquettes, bouteille d'eau / gourde.
- Pour la baignade : serviette, maillot de bain, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, sandales.
- Pour l'extérieur: Chaussures de running-jogging.
- Pour la toilette : Gel douche / Shampoing, brosse à dents, dentifrice, Anti-moustique.

### **A éviter :**

Objets de valeur (Bijoux) car Alionax déclinera toute responsabilité en cas de perte ou de vols d'argents, bijoux, consoles de jeu, baladeurs MP3 et autres appareils électroniques... Par ailleurs les téléphones portables devront être éteints dans le gymnase.

***Le stage impose un d'entraînement journalier qui rompt généralement avec votre quotidien, c'est pourquoi il est souhaitable que chaque joueur se prépare physiquement au moins deux semaines avant le stage afin de profiter des entraînements avec une bonne condition physique. Quelques séances de courses à pied et/ou de vélo, à raison de 3 fois par semaine sont un must. Et ainsi pas de blessure !***