

Stage organsié par le Squash Baiona Club64 en partenariat avec le Club 64 Bayonne et la Marque 64

Stage Jeunes Squash
Bayonne 2025

Rejoins-nous pour un stage inoubliable !
Présence exceptionnelle de Victor CROUIN (15° mondial) et Auguste DUSSOURD (28° mondial)

Attention nombre de places limitées à 24 participants

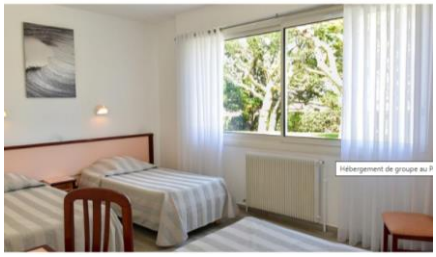
Dates :
Du 29 Juillet au 02 Aout 2025

Lieu :
Club 64 – 8 rude la Galupe – 64100 BAYONNE
https://club64.fr/
https://www.facebook.com/Club64Bayonne





Hébergements :
Domaine du Pignada – 1 All. De l'Empereur – 94600 ANGLET
https://www.domaine-pignada.com/













Stage Jeunes Squash
Bayonne 2025

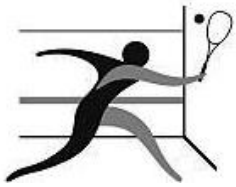
Pour qui ?
Jeunes de 10 ans à 16 ans, tous niveaux bienvenus !

Au programme :
•Physique :
Préparation physique d'intersaison
→ Endurance Fondamentale
→ Endurance Spécifique
→ Renforcement musculaire
→ Vitesse





•Technique :
Correctifs et accompagnements individualisés
→ Solo
→ Travail régularité
→ Gammes



•Mental :
→ Observation des entrainements et des matchs de professionnels et échanges d'expérience
→ Analyse vidéo de matchs
→ Matchs et Tournoi en équipes



•Divers :
→ Diplome d'arbitrage
→ Sensibilisation à la préparation et la plannification d'une saison

Remise du bilan de fin de stage individuel

Encadrement par des entraîneurs qualifiés !
Encadrement assuré par Mehdi RENAI, Emmanuel CROUIN, Christophe CARROUGET, Franck DUGAS, Lucas VAUZELLE, Océance MICHELOT, Eric BOUCLY et Greg HECQUET

Tarif : 650€ comprenant l'hébergement en pension complète, un cadeau de bienvenue, l'assurance, les activités du stage, l'animation et les transports.

Inscriptions : Envoyer un mail à l'adresse suivant pour recevoir le lien pour le formulaire d'incription : squashbaionaclub64@gmail.com

Pour plus d'infos :
Mehdi : 06 14 85 42 32
Greg : 06 33 57 08 87

Stage Jeunes Squash
Bayonne 2025

Planning de la semaine :

Stage de Squash Jeunes – Bayonne Planning de la semaine du 29 Juillet au 02 Aout 2025												
Heures	Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
07:30			Petit Déjeuner + Préparation		Petit Déjeuner + Préparation		Petit Déjeuner + Préparation		Petit Déjeuner + Préparation	
08:00										
08:30			Trajet Pignada → Club 64		Trajet Pignada → Club 64		Trajet Pignada → Club 64		Trajet Pignada → Club 64	
Groupes (12 jeunes)	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
09:00	Accueil au club		Endurance Fondamentale	Squash	Renforcement Musculaire Vitesse	Squash	Endurance Fondamentale	Squash	Tournoi en Equipe	
09:30										
10:00										
10:30			Squash	Endurance Fondamentale	Squash	Renforcement Musculaire Vitesse	Squash	Endurance Fondamentale		
11:00										
11:30										
12:00	Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner	
12:30										
13:00	Temps calme		Temps calme		Temps calme		Temps calme		Temps calme	
13:30										
14:00	Renforcement Musculaire	Squash	Endurance Spécifique	Squash	Endurance Spécifique	Squash	Renforcement Musculaire Vitesse	Squash	Départ pour retour	
14:30										
15:00										
15:30	Squash	Renforcement Musculaire	Squash	Endurance Spécifique	Squash	Endurance Spécifique	Squash	Renforcement Musculaire Vitesse		
16:00										
16:30										
17:00	Trajet Club 64 → Pignada		Trajet Club 64 → Pignada		Trajet Club 64 → Pignada		Trajet Club 64 → Pignada			
17:30	Gouter		Gouter		Gouter		Gouter			
18:00	Observation entrainement Victor et Auguste + Partage d'expérience		Initiation Pelote Basque		Initiation Surf		Observation match Victor et Auguste + Partage d'expérience			
18:30										
19:00										
19:30										
20:00	Diner		Diner		Diner		Diner			
20:30										
21:00	Temps Calme		Temps Calme		Temps Calme		Temps Calme			
21:30	Couché		Couché		Couché		Couché			







