

Black Eagle
paintballs

ICON

11-12
JUILLET **09**

CLINIC
ICON

Mérignac Paintball

STAR



Icon, première équipe française en CPL la saison dernière reviens à Bordeaux.

Ils seront de retour a Bordeaux, les 11 et 12 Juillet, sur le nouveau terrain millenium de Mérignac Paintball Star, avec entre autres : Cyril Job, Yann Coulm, Christophe Garrel...

Le site de Mérignac Paintball Star est en passe de devenir le site incontournable de Paintball Sportif de Bordeaux.

Une démonstration de leur savoir faire vous aidera à vous améliorer!

Ce Clinic est organisé par l'ancienne équipe du paintball club de Canéjan en partenariat avec Merignac Paintball Star, Black Eagle Paintball et Paintball-Atlantic.

PROGRAMME DU WEEK-END

DAY ONE

Présentation de la Team

=> Les Bases :

- La tenue du gun (meilleur montage) et apprentissage de la meilleure technique de fight (celle des Joy/Russian).
- Comparaison des différentes techniques et pourquoi avoir choisi celle des Joy
- Mise en pratique en 1 vs 1 statique sur les différents obstacles

=> Exercices :

- Echauffement : les exercices indispensables
- Le move : quand et comment bouger, utiliser sa technique a bon escient
- L'obstacle clé : lequel et pourquoi, apprendre à se positionner pour gagner la "guerre" de cet obstacle: le protéger, le détruire.
- Le Plongeon ou planche
- Le prébunk
- Attaque/défense et petits matchs : explications en temps réel des erreurs ou des moves à faire
- 1 vs 1 statique et wrapping
- Phase de relaxation : les exercices indispensables



> *DAY TWO*

=> Bien se préparer :

- Son matériel : Lanceur, Harnais, Tenue...
- Physiquement : Echauffement, nourriture
- Canaliser son stress, ou quand et comment

=> Théorie :

- Le Marchage (les différents types)
- Le(s) Rôle(s) de chacun
- La Stratégie

=> Mini Compet :

- Mise en application du marchage, des exercices et de la théorie
- contrôle et amélioration des joueurs en direct

Verre de l'amitié

Nous vous rappelons que les places sont limitées et que les réservations ne seront enregistrées qu'après réception du formulaire et du chèque accompagnant ce dernier!

Merci de votre compréhension!





FORMULAIRE

Vous souhaitez participer à la « CLINIC ICON » organisé les 11 et 12 juillet 2009



Chaque personne désirant participer à cet événement doit remplir ce formulaire! Ces derniers sont nominatifs, merci de remplir les champs ci-dessous.

ATTENTION PLACES LIMITEES!!!

Nom:	Prénom:
Nom de l'équipe:	
Adresse:	
Ville:	Code Postal:
Email:	Téléphone:

Formule choisie : 1 jour ; 2 jours (barrez la mention inutile)

Pour toutes informations complémentaires, veuillez contacter :
Cédric – 06.18.15.28.80 Fax : 05 56 900 899
Clinic.icon@gmail.com

Le formulaire et le chèque de réservation doivent être adressés à :
CEDRIC GUIRAUD
357 Rue de Begles
33800 BORDEAUX
À l'ordre de : **Mèrignac Paintball Star**



HOTELS - RESTAURANTS

Ténéo Résidence

1, Place de l'Eglise
33400 Talence
05 57 35 76 00
<http://www.teneo.fr>

CAMPANILE BORDEAUX OUEST - Mérignac Aéroport

PARC D'ACTIVITE CHATEAU ROUQUEY 3 RUE EULER
33700 MERIGNAC

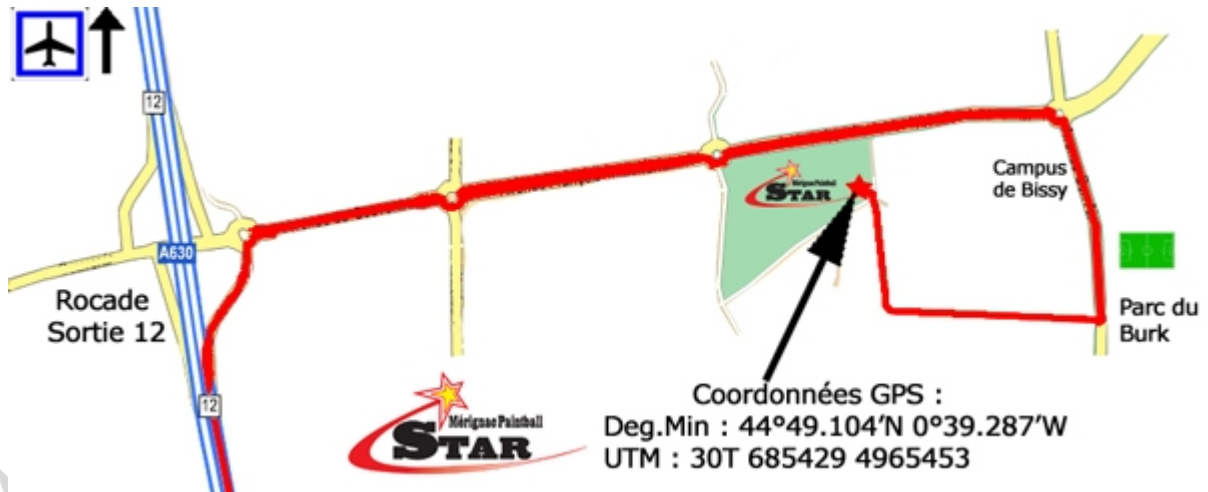
Téléphone : +33 5 56 34 43 62
Fax : +33 5 56 47 69 39
Email : bordeaux.merignac@campanile.fr

Hôtel Formule 1 Bordeaux Mérignac

7, Avenue Diesel
33700 MERIGNAC
FRANCE
Tel : (+33)891705188
Fax : (+33)556349484
<http://www.hotelformule1.com/>



PLAN D'ACCES



Rocade sortie 12, direction Bordeaux Mérignac, au quatrième rond point prendre la première sortie à droite. Après avoir passé les pompiers et le terrain de foot, tourner à droite en face de l'entrée du parc du Burk, suivre la route jusqu'à l'entrée du terrain située en face de vous au niveau de l'intersection.

Ou alors

Rocade sortie 12, direction Bordeaux Mérignac, au troisième rond point prendre la première sortie à droite (chemin du Monteil) au STOP prendre à gauche (rue du Rouquet). L'entrée du terrain sera sur votre gauche juste au niveau du virage à droite

Coordonnées GPS :
Deg.Min : 44°49.104'N 0°39.287'W
UTM : 30T 685429 4965453



TARIFS

Le forfait comprend :

- accès au terrain
- air comprimé 3000psi et 4500psi
- zone joueurs couverte, tentes
- café de bienvenue et ses viennoiseries
- 1 carton de 2000 billes (uniquement sur le forfait 2 jours)

Forfait	Prix
1 Jour	50,00 €
2 Jours	95,00 €

Suppléments :

- Stynger 26€
- F13 ou premium 35€
- Marbellizer 42€

Tarifs buvette :

- 5 € le menu (2 sandwichs + 1 boisson + 1 barre)
- 2 € le sandwich
- 1 € la barre
- 1 € la boisson
- 2 € la bière

