

# Guide pratique du Centre Adeps de Neufchâteau

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 061/27.79.01
- Courriel : [adeps.neufchateau@cfwb.be](mailto:adeps.neufchateau@cfwb.be)

### 1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre sportif ADEPS de Neufchâteau  
Cheravoie n°2 à 6840 Neufchâteau

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

- Heure d'arrivée :

Les stagiaires sont attendus le lundi à partir de 8h30, les autres jours à 9h.

**Attention** : Le lundi 21 juillet étant un jour férié, les stages débuteront le mardi 22 juillet à 8h30.

- Heure de retour :

Les stages se terminent à 16h.

**Attention** : Le vendredi 15 août étant un jour férié, les stages se termineront le jeudi 14 août à 16h.

- Horaire d'une journée type :

9h-12h : Activités sportives

12h-14h00 : Repas et temps libre surveillé

14h-16h : Activités sportives

- Garderie :

La garderie est organisée de 8h00 à 9h00 et de 16h00 à 18h00 tous les jours sauf le lundi matin.

- Repas de midi :

2 solutions s'offrent à vous :

- Pique-nique au centre, sous la surveillance des moniteurs. Prévoir le pique-nique ainsi que des boissons pour toute la journée.
- Repas pris en dehors du centre (avec décharge de responsabilité et autorisation de sortie).

## 2.2. Description du stage

Par un apprentissage progressif, ludique et adapté à ton niveau, on t'enseignera les techniques de frappe, les déplacements et des notions du règlement. Tu apprendras à varier les trajectoires du volant et ainsi tu pourras prendre goût à cette activité.

## 3. Que faut-il emporter ?

- Carnet de route relatif à la filière PROgression (dans le cas où un carnet de route a déjà été obtenu précédemment)
- Les documents administratifs (fiche médicale, ROI, ...) sont à compléter 1 mois avant votre arrivée sur votre compte « MonAdeps »
- Gourde
- **Pas de GSM ni d'objets/vêtements de valeur !!**

### 3.1. Équipement sportif

- Une paire de chaussures de sport d'extérieur ou de marche
- Une paire de chaussures de sport d'intérieur (PAS de semelles noires)
- Veste imperméable
- Équipements sportifs adaptés à la discipline choisie et à la météo !
  - Shorts, pantalons, t-shirts, sweat-shirts et équipements de rechange !
- Lunettes de soleil, crème solaire, casquette

Le matériel sportif (y compris VTT, BMX, Moto, casque, canne à pêche, tente) est fourni par le centre. Le stagiaire peut toutefois apporter son propre matériel qui sera sous son entière responsabilité.