

Guide pratique du Centre Adeps de Neufchâteau

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 061/27.79.01
- Courriel : adeps.neufchateau@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre sportif ADEPS de Neufchâteau
Cheravoie n°2 à 6840 Neufchâteau
- **En train** : La gare la plus proche est la gare de Neufchâteau (20 minutes à pied du centre). Si votre enfant vient en train, merci de nous prévenir, par mail, la semaine qui précède le stage afin de convenir ensemble d'une heure d'arrivée. Une navette sera dès lors prévue pour aller chercher les jeunes à la gare.
Vous pouvez consulter les horaires des trains sur le site www.belgiantrain.be
- **En bus** : 2 arrêts TEC se situent à proximité du centre (parking Saint-Roch et Rue de la bataille). Ce moyen de transport n'est pas à privilégier au vu de l'offre limitée et du caractère rural de la région.
- **En voiture** :
 - *Depuis Bruxelles-Namur* :
 - Sur l'E411, prendre la sortie n° 26 (VERLAINE) en direction de Neufchâteau. Dans Neufchâteau, suivre le fléchage "Vallée du Lac".
 - *Depuis Liège-Bastogne* :
 - Sur l'E25, bifurquer vers l'E411 direction Bruxelles et prendre la première sortie n°27 (NEUFCHATEAU), tournez à droite vers Neufchâteau-Longlier. Dans Neufchâteau, suivre le fléchage "Vallée du Lac".

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- **Heure d'arrivée** :

Les stagiaires sont attendus le dimanche entre 17h et 18h.

Attention : Le lundi 21 juillet étant un jour férié, les stages débuteront le lundi 21 juillet à 17h (et non le dimanche)

- Heure de retour :

Les stages se terminent le vendredi **après le repas du soir**. Les parents sont attendus à 19h. Tout départ anticipé doit être annoncé à l'avance et soumis à notre accord.

Attention : Le vendredi 15 août étant un jour férié, les stages se termineront le jeudi 14 août à 19h.

- Horaire d'une journée type :

7h30 :	Réveil
8h15 :	Petit-déjeuner
9h - 12h:	Activités sportives
12h - 14h:	Repas et temps libre surveillé
14h -16h:	Activités sportives
16h - 17h:	Collation et temps libre surveillé
17h - 18h:	Activité sportive complémentaire
18h15:	Souper
19h - 20h:	Activité sportive complémentaire
20h - 22h:	Douche, temps libre surveillé
22h30 :	Mise au lit

2.2. Description du stage

Le logement durant toute la semaine se déroule en bivouac sous tentes (fournies par le centre) : ambiance de groupe assurée ! Tout au long du stage, l'activité physique sera aussi de mise : VTT, course d'orientation, escalade en salle, kayak, marche de nuit et trekking. En prime, une journée sera consacrée à l'accrobranche où tu pourras vaincre tes réticences au vide. Des épreuves amusantes de team building seront également programmées sur une demi-journée.

Activité kayak : avoir le brevet de natation de 100 m ou une déclaration sur l'honneur certifiant l'aptitude à nager 100 m et signée par les parents.

Savoir rouler à VTT sur terrain accidenté est également un prérequis indispensable.

Equipement nécessaire et obligatoire : lampe de poche, sac de couchage et tapis de sol en mousse.

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité → Nécessaire dans le cas d'éventuels soins de santé
Si vous n'êtes pas en possession de ce document, une vignette de mutuelle vous sera demandée.
- Gourde
- Sac à dos
- Médicaments particuliers et personnels
- Un peu d'argent de poche
- **Pas de GSM ni d'objets/vêtements de valeur !!**
- Les documents administratifs (fiche médicale, ROI, ...) sont à compléter 1 mois avant votre arrivée sur votre compte « MonAdeps »
- Les draps, couettes et oreillers sont fournis par le centre. En cas d'allergie, vous pouvez prendre un sac de couchage

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
- Matelas en mousse, sac de couchage, lampe frontale
- Equipements sportifs adaptés à la discipline choisie et à la météo !
 - Shorts, pantalons, t-shirts, sweat-shirts et équipements de rechange !
- Effets de toilettes, essuies bain, pantoufles
- 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.