

## Fiche Informations Pratiques cours de sport – Auderghem (la Forêt de Soignes)

### Accès

#### En voiture

##### Autoroute E411 - Namur-Bruxelles

En venant de Namur vous entrez dans Bruxelles en passant sous le carrefour Léonard, à la sortie du tunnel à environ 500 m sur votre gauche vous apercevez le centre (bâtiment noir en vitre). Dépassez-le et sortez immédiatement à droite, prenez directement à gauche et passez sous le viaduc, ensuite prenez à gauche et remontez vers le centre en longeant le viaduc.

Les parkings du Centre Sportif se trouvent en face de celui-ci et plus bas à 50 mètres.

##### Autoroute E40 - Liège-Bruxelles

En venant de Liège prenez le ring 0 direction Bergen Charleroi Namur, passez sous le carrefour des "4 bras (armen) de Tervuren", à la sortie du tunnel prenez la première sortie à votre droite (E411 Luxembourg Namur), restez à droite direction E411 Brussel-Bruxelles. Ensuite à environ 500 m sur votre gauche vous apercevez le centre (bâtiment noir en verre). Dépassez-le et sortez immédiatement à droite, prenez directement à gauche et passez sous le viaduc, ensuite prenez à gauche et remontez vers le centre en longeant le ring.

Les parkings du Centre Sportif se trouvent en face de celui-ci et plus bas à 50 mètres.

#### En métro

Le terminus de la ligne 5 (Erasmus-Herman-Debroux), arrêt Herrman-Debroux se situe à 800 mètres en contre-bas du centre ADEPS.

Consultez les horaires sur le site [www.stib.be](http://www.stib.be).

#### En bus

##### Via la Stib

- Tram 94 Louise-Musée du tram (arrêt Herman-Debroux)
- Bus 41 Heros-Transvaal (arrêt Sacré-Cœur)
- Bus 72 Deveze ULB – Adeps (arrêt Adeps qui se situe en face du centre)

Consultez les horaires sur le site [www.stib.be](http://www.stib.be).

Via Delijn (arrêt Rouge Cloître qui se situe à 300m en contre-bas du centre ADEPS)

- Ligne 341 Etterbeek – Wavre
  - Ligne 343 Etterbeek – Maleizen
  - Ligne 344 Bruxelles – Hamme – Mille
  - Ligne 345 Bruxelles – Wavre
  - Ligne 348 Etterbeek – Terhulpen
  - Ligne 349 Etterbeek – Ottenburg
- Consultez les horaires sur le site [www.delijn.be](http://www.delijn.be).

### Les cours de sport

L'accueil des stagiaires se fait le premier jour, conformément aux dates et heures reprises sur la facture. Lors de la première séance, l'accueil, pour tous les groupes se fera au niveau de la réception du centre. Les semaines suivantes, sauf indication contraire, cela se fera au point de rendez vous convenu avec le moniteur.

Aucune garderie n'est assurée en dehors des activités sportives. L'Adeps et ses représentants déclinent toute responsabilité pour tout dommage qui pourrait survenir à un stagiaire ou par le fait d'un stagiaire.

Les cours de sport ne sont pas organisés pendant les congés scolaires, ni les week end qui bordent ces congés scolaires, ni les jours fériés.

La fiche de renseignement est à compléter et valider électroniquement un mois avant le début du cours.

### Que faut-il emporter ?

- Avoir une copie ou être en possession de la carte d'identité
- Prévoir une collation et des boissons pour la pause.
- Une tenue sportive : T-shirt, short ou training, chaussures de sport propres et à semelles ne laissant pas de trace, matériel pour la douche. Prévoir des vêtements de rechange en suffisance. Prévoir également anorak ou Kway et chaussures de rechange pour l'extérieur. La tenue sportive est **obligatoire**.

### Divers

- Le matériel nécessaire à la pratique des activités organisées est prêté par le Centre. Toutefois, le stagiaire peut amener son propre matériel. Celui-ci sera sous son entière responsabilité et aucun remboursement de prix ne sera octroyé.
- Les attestations de participation sont téléchargeables via « mon Adeps », 10 jours après le cycle.
- Les blessures et accident doivent être immédiatement signalés au moniteur responsable, ou dans les 24 heures, au plus tard.