

# Guide pratique du Centre Adeps « La Ferme du Château »

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 071/60.11.60
- Courriel : [adeps.loverval@cfwb.be](mailto:adeps.loverval@cfwb.be)

### 1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre ADEPS – La Ferme du Château

12, Allée des Sports à 6280 Loverval

**En train** : La gare de Charleroi sud est la gare la plus proche du centre de Loverval ([www.belgianrail.be](http://www.belgianrail.be))

**En bus** : La ligne 451 ou 19 ([www.infotec.be](http://www.infotec.be))

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

L'accueil des stagiaires se fait le lundi à partir de 8h30, **les autres jours à 9h**.  
Le stage se termine à 16h.

- ✓ 8h00 à 9h00 : Garderie **PAYANTE**
- ✓ 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- ✓ 12h00 à 13h30 - Repas et temps libre surveillé
- ✓ 13h30 à 16h00 – Activités sportives
- ✓ 16h-18h : Garderie **PAYANTE**

### 2.2. Description du stage

La semaine de stage cheerleading sera divisée en plusieurs parties :

- Les stunts = les portés (la sécurité, les positionnements et mouvements, les comptes, le montage, le démontage, ...)

- Les sauts (comptes, noms, technique)
- Le tumbling = gymnastique au sol (comptes, apprentissage/perfectionnement/enchaînement de divers éléments gymnique au sol)
- La chorégraphie (danse, préparation de stunt, ... pour compléter la routine)
- Technique durant chaque partie pour apprendre le nom des stunts, des sauts, des motions, des techniques d'assouplissement, ...

### 3. Que faut-il emporter ?

- Sac à dos (marquer tout le matériel possible) :
  - Chaussures de sport intérieur
  - Tenue de rechange
  - Veste de pluie
  - Lunette de soleil, casquette et crème solaire
  - Pique-nique, collations et boissons en suffisance pour la journée – gourde (avec possibilité de la remplir)
- Eviter les objets de valeurs, bijoux, GSM...
- L'attestation de participation sera téléchargeable « 15 jours après le stage » sur le site mon Adepts. Si besoin apporter le document de la mutuelle.

#### 3.1. Équipement sportif

- Habillez votre enfant avec une tenue de sport et des chaussures de sport extérieures
- 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