

Guide pratique du Centre Adeps « La Ferme du Château »

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 071/60.11.60
- Courriel : adeps.loerval@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)

En bus : La ligne 451 ou 19 (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 gymniqe 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 Adeps. 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