

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

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

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf stipulation contraire) à 17h. Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h.

- ✓ 8h00 : Petit-déjeuner
- ✓ 9h00 à 12h00 : Activités sportives
- ✓ 12h00 à 13h30 : Repas et temps libre surveillé
- ✓ 13h30 à 16h00 : Activités sportives
- ✓ 16h00 à 17h00 : Collation et temps libre surveillé
- ✓ 17h00 à 18h00 : Activités sportives
- ✓ 18h00 à 20h00 : Souper et temps libre surveillé
- ✓ 20h00 à 21h00 : Activités encadrées
- ✓ 22h00 : Coucher

2.2. Description du stage

Le Centre ADEPS de la Ferme du Château en collaboration avec la Ruche Théâtre Royal de Marcinelle propose de t'initier au théâtre, à l'improvisation et à l'expression corporelle, à l'éloquence et à la danse. Tout cela te permettra de développer ta créativité et ta spontanéité mais aussi le langage du corps et le sens de la répartie.

Tes journées seront divisées en 2 : ½ journée théâtre – ½ journée multisports

Le dernier jour du stage, tu participeras au Théâtre de la Ruche ou au Centre Adeps à une courte représentation, reflet de ta semaine de stage.

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
- Pyjamas, sous-vêtements, pantoufles
- Vêtements et chaussures de ville
- Chaussures de sport pour l'extérieur
- Des tenues et chaussures sportives permettant de pratiquer les activités intérieures et extérieures
- Cadenas
- 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

- 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

