

# Guide pratique du Centre Adeps de Liège

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tél : 04/366.39.50 (inscriptions)  
04/366 39 38 (secrétariat)  
04/366 39 82 (moniteurs)  
04/366.39.46 (comptabilité)
- Courriel : [adeps.liege@cfwb.be](mailto:adeps.liege@cfwb.be)
- Adresse : Centre ADEPS Le Blanc Gravier  
Domaine de l'Université – Allée des Sports 2-6 à 4000 Liège

### 1.2. Accès au centre

- En train : La gare de Liège - Guillemins se trouve à 25 minutes en bus.  
Prenez ensuite le bus jusqu'à l'arrêt "SART-TILMAN Blanc Gravier".  
Vous pouvez consulter les horaires des trains sur le site [www.belgianrail.be](http://www.belgianrail.be).
- En bus : L'arrêt de bus TEC "SART TILMAN Blanc Gravier" se situe à proximité de l'entrée du parking du centre sportif.  
Plusieurs lignes de bus conduisent au centre. Vérifiez les horaires sur le site [www.letec.be](http://www.letec.be).
- En voiture : E25, direction Luxembourg, sortie 40 – Embourg, puis suivre ULG - CHU – Blanc Gravier (N633).

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

L'accueil général sera fléché et s'organisera le premier jour du stage entre 8 h 30 et 9 h 00.

Les stages se déroulent de 9h à 16h

- 9h00 à 12h00 - Activité(s) sportive(s)
- 12h00 à 13h00 - Repas et temps libre surveillé
- 13h00 à 16h00 - Activité(s) sportive(s)

### 2.2. Description du stage

- Garderies

**Attention pas de garderie le matin du premier jour du stage.**

Le premier jour du stage la garderie sera organisée uniquement de 16 h 00 à 18 h 00

les autres jours de 8h00 à 9h00 et de 16h00 à 18h00 moyennant une participation forfaitaire aux frais.

**Rappel** : Seuls les enfants inscrits à la garderie vont dans le local attribué à la garderie.

**ATTENTION : Ne conduisez pas votre enfant à la garderie s'il ne doit pas y aller, sinon vous recevrez une facture !**

- Attestations

Les attestations de fréquentation ne sont plus distribuées en fin de stage mais seront téléchargeables sur le site [www.sport-adepts.be](http://www.sport-adepts.be) via votre compte "Mon adepts", dans vos inscriptions, en cliquant sur le détail du stage (8 jours ouvrables après le stage).

L'attestation fiscale pour enfant de moins de 14 ans sera téléchargeable également via "Mon adepts" mais à partir du mois d'avril de l'année suivante.

### 3. Que faut-il emporter ?

La preuve de paiement en cas d'inscription tardive.

Les enfants doivent se munir de leur pique-nique et éventuellement d'une collation pour le matin et l'après-midi. De l'eau est toujours nécessaire quand il fait chaud et que l'on pratique des activités physiques (prévoir une gourde).

L'été, prévoir des lunettes solaires, casquette, crème solaire.

#### Equipement sportif

- Pour toutes les activités se déroulant en salle, prévoir des chaussures d'intérieur (semelles non marquantes), short et tee-shirt.
- Pour les activités extérieures prévoir les vêtements en fonction de la météo et une paire de chaussures réservée pour l'extérieur.
- Pour les activités se déroulant à la piscine prévoir maillot de bain (short interdit), bonnet, essuie.
- Eveil à la motricité :  
l'enfant doit être propre. Merci de prévoir une tenue de rechange si nécessaire.  
Durant la période d'été, deux séances de natation sont prévues sur la semaine, mais pas le 1er jour.
- Gymnastique :  
Une tenue près du corps est souhaitée.
- Multisports :  
piscine tous les jours uniquement durant l'été, prévoir maillot, bonnet, essuie (short interdit).
- Multisports 5 ans :  
Durant la période d'été, 2 séances de natation prévues sur la semaine mais pas le 1er jour.
- Natation :  
Attention : 2 périodes de natation par jour. Prévoir deux maillots de bain et deux essuies.
- Tennis :  
se munir de chaussures adaptées à la pratique du tennis sur brique pilée et/ou terrain synthétique (semelles lisses).
- VTT :  
prévoir un petit sac à dos, vêtements et chaussures de sport de rechange. Pour les stages de Printemps en fonction de la météo prévoir des gants, des chaussettes et chaussures adaptées aux basses températures. Apporter son VTT en bon état ainsi que son casque. Les VTT peuvent être rangés dans la réserve ADEPS durant la semaine. Cependant, si vous n'avez pas de vélo, nous vous invitons à prendre contact directement avec le centre.
- Triathlon :  
apporter son VTT en bon état ainsi que son casque.