

Guide pratique du Centre Adeps de Spa

Stages en externat

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tél : 087 / 77 25 88
- Courriel : stages.adeps.spa@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Avenue Amédée Hesse, 41A – 4900 Spa

- **En voiture :**

A partir de Verviers par autoroute

- sortie n° 8 Spa : direction Lac de Warfaaz

A partir de Liège :

- autoroute des Ardennes (E25)
- sortie n° 45 : Theux – Louveigné – Sprimont direction Theux puis Spa.

Dès l'entrée dans le domaine, suivez le fléchage : **La Fraineuse Centre sportif Adeps** puis **Infrastructure Adeps** puis **Parking 2 (Général)**.

Laissez-y votre voiture et dirigez-vous vers le bâtiment « **Accueil – Inscription Stage** ».

2. Organisation des stages

2.1. Horaire type d'une journée

- 9h00 à 12h00 : activité(s) sportive(s)
- 12h00 à 13h30 : repas et temps libre surveillé - Possibilité de sieste pour les tout-petits.
- 13h30 à 16h30 : activité(s) sportive(s)

Une **garderie payante** est organisée de 8h00 à 9h00 et de 16h30 à 18h00 (forfait à réserver dès l'inscription).

La garderie se prend pour la semaine complète et n'est pas remboursable.

La garderie se déroule dans le bâtiment « accueil ».



2.2. Description des stages

La passion du sport en pleine nature !

Le Centre ADEPS de La Fraineuse, niché au cœur d'un domaine de 25 hectares et possédant une infrastructure sportive exceptionnelle, est le site idyllique pour découvrir et pratiquer différentes disciplines sportives de plein air et de salles dans les meilleures conditions.

Des moniteurs spécialisés te feront découvrir différents sports dans un esprit ludique tout au long du stage. Ils adapteront toujours les règles, les circuits, les terrains en fonction de ton âge.

Tu pourras aussi participer, quel que soit ton âge, à des stages à orientation environnementale, scientifique, théâtrale ou musicale.

Si ton choix s'est porté sur un sport particulier, outre celui-ci, tu pourras découvrir durant la semaine d'autres disciplines sportives lors d'activités complémentaires.

Il se peut que certaines activités soient organisées à l'extérieur du centre.

Le déplacement vers celles-ci peut s'effectuer avec un des véhicules du centre Adeps.

3. Que faut-il emporter ?

- Vous venez faire du sport.... Soyez en équipement sportif dès votre arrivée et prévoyez une tenue complète de rechange (short, training, T-shirt, K-Way ...), nous ne sommes pas à l'abri d'une météo maussade ou de petits « incidents » pour les plus petits.
- Prenez 2 paires de chaussures de sport : une pour l'intérieur et une pour l'extérieur (style jogging).
- Une fois par semaine, le moniteur le signalera la veille : maillot et drap de bain.
- Munissez-vous aussi d'un petit sac à dos et d'une gourde !
- N'oubliez pas de prévoir tous les jours du stage des collations, boissons pour la journée et pique-nique. Fontaine à eau disponible pour remplir votre gourde.

4. Équipement sportif spécifique

- **VTT** : le cuissard est vivement conseillé. Vélo et casque peuvent vous être prêtés, mais vous pouvez amener les vôtres, sous votre responsabilité. Enfin, n'oubliez pas un petit sac à dos, un bidon à mettre sur le vélo ainsi qu'une paire de gants.
- **Biathlon** : une paire de « vieux gants » (style gants de VTT) est indispensable. Emportez également un vieux pantalon de training, on n'est pas à l'abri d'une petite chute ☺
- **Natation** : prévoyez chaque jour dans un petit sac à dos un maillot et essuie.
- **Moto** : chaussures hautes, vieux pantalon en jeans et t-shirt à longues manches.
- **Equitation** : munissez-vous d'un long pantalon et d'une paire de bottes.
- **Pêche** : en cas de mauvais temps, une paire de bottes et des vêtements imperméables sont indispensables.

Nous nous réjouissons de vous accueillir et nous vous souhaitons déjà un bon, très bon stage.

