

# **Guide pratique du Centre Adepts de Chiny**

## **EXTERNAT**

## **1. Renseignements généraux**

### **1.1. Contact**

- Tel : 061/24.26.60
- Courriel : [adepts.chiny@cfwb.be](mailto:adepts.chiny@cfwb.be)

### **1.2. Accès au centre**

- En voiture, à pieds, à vélo, en trottinette, etc. : Centre Adepts le Liry Rue du Liry, 21 à 6810 Chiny

## **2. Organisation du stage**

### **2.1. Horaire type d'une journée**

**Horaire d'une journée-type :**

- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h30- Repas
- 14h00 à 17h00 - Activités sportives (17h30 le vendredi)

**Le premier jour :**

- A 8h45, un chef d'activité sera présent pour vous accueillir et vous donner les informations supplémentaires.
- Il n'y a pas de garderie organisée. Toutefois, il est possible d'arriver plus tôt et de partir plus tard. Un garde de jour garde un œil attentif sur les stagiaires présents

### 3. Que faut-il emporter ?

#### 3.1. Documents administratifs

- **Carte d'identité ou ISI + :**

Les stagiaires de plus de 12 ans, inscrits à un stage Adeps en internat doivent emporter leur carte d'identité.

Les stagiaires de moins de 12 ans n'ayant pas de carte d'identité doivent se munir de leur carte de mutuelle.

La carte d'identité ou de mutuelle sera nécessaire lors de soins de santé éventuels.

- **Carnet de route filière PROgression :**

Si votre enfant est inscrit à un stage relatif à la filière PROgression et qu'il a déjà obtenu le carnet de route lors d'un stage précédent, qu'il n'oublie pas de l'emporter avec lui. De sorte que, s'il acquiert un nouveau niveau technique dans la discipline, les moniteurs puissent l'indiquer dans ce carnet.

Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.

#### 3.2. Bagages et équipements

- **Bagages pour tous :**

- Sac à Dos
- Habits de rechange
- 2 paires de chaussures (sport extérieur et intérieur)
- Casquette
- Montre
- Crème solaire
- Gourde **OBLIGATOIRE**

- **Matériel sportif en fonction des sports qui seront pratiqués durant votre stage :**
  - **VTT :**
    - Si vous désirez prendre votre propre VTT, vous pouvez le faire, de même pour le casque
    - Sac à dos
    - Cuissards sont conseillés
  - **Kayak:**
    - 1 paire de sandales fermées ou vieilles baskets.
    - Vêtements de rechange
    - Attaches lunette si nécessaire
  - **Tennis : (stages raquettes, tennis, famille...)**
    - 1 paire de chaussures de Tennis à dessins intérieurs
  - **Course d'orientation (CO) :**
    - Jambières ou chaussettes hautes.
    - Montre.
  - **YOGA Rando :**
    - Tapis de sol (fitness), petit coussin
    - Chaussures de marches, vêtements amples, chapeau ou casquette
  - **Sports de combat**
    - 1 protège dents

**NOTE :**

Le VTT, le Kayak et la course d'orientation sont pratiqués dans les stages, nature, adulte et famille.

## 4. Divers

- **Repas :**  
Il est possible de prendre le repas du centre le midi, dans ce cas il faut prendre contact avec le centre et envoyer un mail à [adeps.chiny@cfwb.be](mailto:adeps.chiny@cfwb.be) **dès votre inscription**. Vous recevrez une facture supplémentaire par notre comptable.
- **Programme :**  
Le programme sportif de la semaine sera affiché dans le couloir afin de permettre de mieux adapter les tenues sportives en fonction des activités. Il est préférable d'emporter les collations et une gourde.
- **Objets de valeur :**  
Il est demandé de n'emporter aucun objet de valeur. Toute perte ou dégradation ne sera pas prise en charge par le centre. **(GSM, Tablette, ... sont interdits durant le stage).**