

Guide pratique du Centre Adeps de Chiny

INTERNAT

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 061/24.26.60
- Courriel : adeps.chiny@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse :** Centre Adeps le Liry Rue du Liry, 21 à 6810 Chiny
- **En train :** Emprunter la ligne Bruxelles - Namur - Arlon. Changer à Libramont en direction de Bertrix - Virton. Descendre à Florenville. Le mini-bus du centre va chercher les stagiaires et leurs bagages à la gare de Florenville (16h....) Merci de prévenir le centre si l'enfant arrive en train.
Vous pouvez consulter les horaires de train sur le site www.belgianrail.be.

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

Les stagiaires sont attendus le **dimanche à 17h00**.

Les stagiaires quitteront le centre à **19h00 le vendredi**.

Horaire d'une journée-type :

- 8h00 - Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h30- Repas
- 14h00 à 17h00 - Activités sportives
- 18h00 - Souper
- 19h30 à 20h30 - Activités sportives
- 22h00 – Coucher

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 :**

- 2 paires de chaussures de sport (extérieur-intérieur)
- Des vêtements de sport en suffisance
- 1 veste imperméable
- 1 maillot de bain (en cas de baignade par beau temps)
- Nécessaire de toilette
- Des essuies de bain
- 1 casquette
- 1 montre
- Protection solaire
- 1 paire de pantoufles d'intérieur **OBLIGATOIRE**
- 1 cadenas pour éventuellement fermer l'armoire dans votre chambre
- Gourde **OBLIGATOIRE**

- **Matériel sportif en fonction des sports qui seront pratiqués durant votre stage :**

- **VTT :**
 - Le centre Adeps dispose de VTT et de casques, **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
 - Attache lunettes 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.
- **Uniquement pour les stages Sport Aventure :**
 - Le centre ADEPS met à disposition de votre enfant une tente, une lampe de poche et un sac de randonnée. **Toutes les affaires du stagiaire doivent tenir dans ce seul sac** et il sera amené à le transporter lui-même à l'une ou l'autre reprise sur des courtes distances.
 - Un **petit** matelas gonflable ou un matelas de sol en mousse
 - Un **petit** oreiller
 - Un sac de couchage
 - Une bonne paire de chaussure de marche.
 - Une montre
 - Des chaussures d'eau ou une vieille paire de basket pour le kayak
- **Uniquement pour le stage d'équitation :**
 - Pantalons longs
 - Bottes
- **YOGA Rando :**
 - Tapis de sol (fitness), petit coussin
 - Chaussures de marches, vêtements amples, chapeau ou casquette
- **Sports de combat :**
 - Un protège dents

NOTE :

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

4. Divers

- **Logement :**

Si vous désirez que votre enfant loge avec un autre, vous pouvez en faire part au centre par mail (ceci dans la mesure des places disponibles). Au plus tard, 15 jours avant le début du stage !

En aventure, le logement s'organise sur place, il n'est donc pas nécessaire d'envoyer de mail à ce sujet.

Les draps et couettes sont fournis par le centre. Néanmoins, vous pouvez apporter un sac de couchage si vous le souhaitez.

- **Repas :**

Si votre enfant a un régime particulier, merci de contacter le centre au moins 14 jours avant le stage.

- **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.**)