

Guide pratique externat du Centre Adeps d'Engreux

Tu es inscrit à un stage sportif en externat au centre Adeps d'Engreux.
Ces informations te sont adressées afin de te guider dans la préparation du stage.
N'hésite pas à contacter le centre pour de plus amples informations.

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tél : 061/240 850
- Courriel : adeps.engreux@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- Centre Adeps d'Engreux
Engreux 117 à 6663 Mabompré

2. Organisation du stage

2.1. Horaires

- **Heures d'arrivée**
Les stagiaires sont attendus **le premier jour à partir de 8h30**, les autres jours à **8h50**.
L'accueil de votre enfant est possible **dès 8h00**.
- **Heures de retour**
Le stage se termine tous les jours à **17h15, excepté le vendredi à 17h00**.
- **Horaire type d'une journée**
9h00 à 12h00 - Activités sportives
12h00 à 14h00 - Repas et temps libre surveillé
14h00 à 17h15 - Activités sportives

2.2. Repas

Apporte ton pique-nique pour le midi.
Le potage de midi et la collation de l'après-midi sont prévus par le centre.
Possibilité de prendre le repas chaud (excepté pour le stage vélo All Road).

Réservation obligatoire 15 jours avant le stage.

Prix 2026 : - de 12 ans : 9,10 € ; 12 ans et + : 10,00 €

3. Que faut-il emporter ?

3.1 Équipements pour TOUS les stages

- ✓ Gourde, petit sac à dos,
- ✓ Chaussures de randonnée (1 paire) ou chaussures de sport d'extérieur
- ✓ Chaussures de sport pour l'intérieur (1 paire)
- ✓ Veste imperméable type k-way
- ✓ Sac avec des vêtements de rechange
- ✓ Casquette
- ✓ Crème solaire
- ✓ Médicaments personnels si nécessaire
- ✓ Serviettes de bain (possibilité de prendre une douche)

3.2 Équipements spécifiques à emporter EN PLUS de celui décrit en 2.1

- Pour la pratique du kayak (kayak spécifique, multisports focus kayak, multisports 10-12, sport nature, zap multi, zap fun nature, zap nature, senior et sport famille)
 - ✓ Sandales en caoutchouc ou chaussons néoprène
 - ✓ Maillot de bain
 - ✓ Tee-shirt en lycra
 - ✓ Cordon de maintien pour lunettes si nécessaire
- Pour le stage de boxe française
 - ✓ Un protège-dent simple est obligatoire (thermo formable pour un meilleur confort)
- Pour le stage de course d'orientation
 - ✓ 1 ou 2 bonnes paires de chaussures de sport d'extérieur (semelles à forte accroche)
 - ✓ 2 collants longs (type course à pied) ou équivalent pour la protection des jambes
 - ✓ Tee-shirt à manches longues
 - ✓ Chaussettes en quantité suffisante
 - ✓ Montre chrono
- Pour l'éveil à la motricité
 - ✓ Le doudou
- Pour le stage de moto
 - ✓ Pantalon long en jeans
 - ✓ Bottines hautes de randonnée couvrant la cheville
 - ✓ Sweat à longues manches
 - ✓ Veste imperméable
 - ✓ Moto et protections (casques, gants, ...) fournis par le centre

➤ **Pour le stage de tir sportif**

- ✓ Bouchons pour oreilles avec cordelette

➤ **Pour le stage de vélo all-road**

- ✓ Casque de VTT personnel conseillé (sinon, il sera fourni par le Centre)
- ✓ Une paire de lunettes solaires (non obligatoire)
- ✓ Shorts cyclistes (cuissards)
- ✓ Une paire de gant VTT

Remarque : Le VTT sera fourni par le centre mais si tu amènes ton VTT, il doit être en ordre et tu dois prévoir une ou deux chambres à air. Le centre se décharge de toutes responsabilités en cas de vol ou de dégradation sur ton vélo personnel.

3.3 Carnet de route - filière PROgression

- Si tu es inscrit à un stage relatif à la filière PROgression et que tu as déjà obtenu le carnet de route lors d'un stage précédent, n'oublie pas de l'emporter avec toi.
De la sorte, si tu acquiers un nouveau niveau technique dans la discipline, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet.
- Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.

4. **Divers**

- Les demandes d'attestations de fréquentation du stage pour les employeurs, les communes, les mutuelles... se font le jour de l'arrivée au centre.
- **Une attestation de fréquentation et/ou de votre mutuelle sera disponible sur votre compte « Mon Adeps » 10 jours après la fin du stage.**

Au plaisir de vous accueillir, salutations sportives.