

Guide pratique internat du Centre Adeps d'Engreux

Vous êtes inscrits à un stage sportif en internat au centre Adeps d'Engreux. Ces informations vous sont adressées afin de vous guider dans la préparation du stage. N'hésitez 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

➤ En train

Le centre d'Engreux n'est pas accessible directement par les transports en commun. Les gares les plus proches sont Marloie et Libramont. Pour l'arrivée du stage, depuis Libramont, il existe des bus jusque Bastogne sud. Le bus Adeps qui assure la liaison entre Bastogne sud et le centre sera sur place vers 15h30 – 16h00 uniquement le jour d'arrivée.

Pour le retour, le bus Adeps conduira les stagiaires à la gare de Marloie pour 19h15.

Attention cette navette Adeps est uniquement réservée aux stagiaires qui utilisent le train pour rentrer chez eux.

Le centre n'est nullement responsable d'éventuelles modifications de dernière minute du fait de la S.N.C.B., TEC (grève, suppression, retard...).

Vous pouvez consulter les horaires des trains sur le site www.belgianrail.be.

➤ En voiture

Depuis Liège ou Luxembourg

Via l'E25, sortie 52 (Mabompré), puis suivre le fléchage ADEPS.

Depuis Bruxelles

Via l'E411, sortie 18 Courrière pour prendre la N4, ensuite à la Barrière Hinck sortie N826 direction Houffalize, puis suivre le fléchage ADEPS à partir de Bertogne.

2. Organisation du stage

Horaires

➤ **Heures d'arrivée**

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf stipulation contraire) à 17h

➤ **Heures de retour**

Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h

➤ **Horaire type d'une journée**

7h30 - Réveil
8h00 - Petit-déjeuner
9h00 à 12h00 - Activités sportives
12h00 à 14h00 - Repas et temps libre
14h00 à 17h15 - Activités sportives
18h00 - Souper
19h00 à 20h30 - Activités complémentaires
20h30 – Temps libre
21h30 ou 22h00 – Extinction des feux suivant l'âge

3. Que faut-il emporter ?

3.1. Équipements pour TOUS les stages

✓ **La carte d'identité ou carte ISI+**

- ✓ Chaussures de marche (1 paire) ou bonnes chaussures de sport d'extérieur
- ✓ Chaussures de sport pour l'intérieur (1 paire)
- ✓ Pantalons de training (au moins 2)
- ✓ Shorts (plusieurs)
- ✓ Sweat-shirts (au moins 2) ou vestes de training
- ✓ Tee-shirts (plusieurs)
- ✓ Veste imperméable type k-way
- ✓ Linge de corps en suffisance (chaussettes, slips)
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ Serviettes de bain
- ✓ Linge de nuit
- ✓ **Gourde, petit sac à dos,**
- ✓ Casquette, crème solaire
- ✓ Médicaments personnels si nécessaire
- ✓ Pas d'objets de valeur, de GSM, ni de grosse somme d'argent
- ✓ Pas de draps de lit, ni de couvertures : couchage fourni par le Centre
- ✓ La cantine (softs, cartes postales,...) est ouverte chaque soir

3.2. Équipements spécifiques à emporter en plus de celui décrit en 3.1.

➤ **Pour les stages** KAYAK, MULTISPORT 10-12, ZAP MULTI, SENIORS & SPORT FAMILLE, SPORT NATURE, ZAP NATURE & ZAP FUN NATURE

- ✓ Sandales en caoutchouc ou chaussons néoprène
- ✓ Lunettes solaires
- ✓ Cordon de maintien pour lunettes si nécessaire
- ✓ Maillot de bain
- ✓ Tee-shirt en lycra

➤ **Pour le stage MOTO**

- ✓ Pantalon en jeans
- ✓ Bottines hautes de randonnée
- ✓ Sweat à longues manches
- ✓ Moto et protections (casques, gants, ...) fournis par le centre.

➤ **Pour le stage de BOXE**

- ✓ Un protège-dent simple (thermoformable pour un meilleur confort) (obligatoire)

➤ **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 le stage VELO ALL-ROAD**

- ✓ Une paire de lunettes solaires (pas obligatoire)
- ✓ Shorts cyclistes,
- ✓ Une paire de gant VTT

Remarque : Le VTT et le casque seront 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.

➤ **Pour le stage SPORTS AVENTURE et SPORTS AVENTURE JUNIOR**

Rappel : logement sous tente (mise à disposition par le centre)

- ✓ **IL FAUDRA VEILLER A ETRE EN POSSESSION DE VETEMENTS CHAUDS, SECHANT RAPIDEMENT, ET EN QUANTITE SUFFISANTE !**
- ✓ Pas de valise, sac de sport autorisé
- ✓ **Sac de couchage (oreiller si nécessaire) TRES IMPORTANT**
- ✓ **Tapis de sol épais ou matelas autogonflant TRES IMPORTANT**
- ✓ Lampe de poche légère
- ✓ 1 petit sac à dos pour le pique-nique (20 L ou 25 L)
- ✓ Sandales en caoutchouc ou chaussons néoprène,
- ✓ Cordon de maintien pour lunettes si nécessaire
- ✓ Lunettes solaires
- ✓ Maillot de bain, bonnet de piscine
- ✓ Casque de VTT personnel conseillé (sinon, il sera fourni par le Centre)
- ✓ Gants pour la pratique du VTT
- ✓ 1 short cycliste est conseillé
- ✓ Pull chaud pour les soirées à la belle étoile

➤ **Pour le stage TIR SPORTIF**

- ✓ Bouchons d'oreille avec cordelette

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

1.1. Logement

Si tu souhaites partager ta chambre ou ton chalet avec d'autres stagiaires, merci d'en avertir le centre par mail au moins 15 jours à l'avance.

1.2. Attestation mutuelle

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.

COMMENT ARRIVER A ENGREUX

PAR LE TRAIN OU LE BUS

VERS ENGREUX

<u>BRUXELLES - ENGREUX</u>	
ENTREE EN GARE	DEPART
Prendre le train à Bruxelles Nord	11H43
Bruxelles Luxembourg	11H56
Namur	12H47
Libramont	13H54
Prendre le bus pour Bastogne	15H01
Bastogne Sud	15H37
Attendre le mini bus ADEPS pour ENGREUX vers 15H30-16H00	
(le mini bus ADEPS sera sur place uniquement le jour d'arrivée du stage)	

<u>LIEGE - ENGREUX</u>	DEPART	ARRIVEE
Prendre le bus (ligne 1011 LIEGE-ATHUS)		
Liège Guillemins	13H58	
Bastogne Pépinière		15H25
Bastogne Sud		15H33
A Bastogne Sud, attendre le mini bus ADEPS pour ENGREUX		vers 15H30-16H00
(le mini bus ADEPS sera sur place uniquement le jour d'arrivée du stage)		

AU DEPART D'ENGREUX

<u>ENGREUX - BRUXELLES</u>	
ARRIVEE EN GARE	DEPART
Le mini bus ADEPS reconduit les stagiaires à Marloie	
Train pour BRUXELLES	19H37
Namur	20H18
Bruxelles Luxembourg	21H05
Bruxelles Nord	21H17

<u>ENGREUX - LIEGE</u>	
ARRIVEE EN GARE	DEPART
Le mini bus ADEPS reconduit les stagiaires à Marloie	
Train pour LIEGE	19H36
Arrivée à Liège Guillemins	20H48

Horaire mis à jour le 06.10.2025

ATTENTION : horaires sujets à d'éventuelles modifications vers le mois de mai, veuillez-vous renseigner à la S.N.C.B.

IMPORTANT : Le mini bus ADEPS qui va chercher les stagiaires à Bastogne le dimanche est exclusivement réservé aux stagiaires (pas les parents). Ce mini bus qui reconduit les stagiaires à Marloie le vendredi est uniquement réservé aux stagiaires qui utilisent le train pour rentrer chez eux.
Merci d'en tenir compte.