

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

Les stagiaires sont attendus **le premier jour à partir de 8h30**, les autres jours à **8h50**.

Le stage se termine tous les jours à **16h30**

Possibilité de surveillance de **8h00 à 9h00** et de **16h30 à 17h00**.

2.1. Horaire type d'une journée

- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h00 à 13h30 - Repas et temps libre surveillé
- 13h30 à 16h30 - Activités sportives

2.2. Repas

- Apporte ton pique-nique pour le midi + une collation pour l'après-midi
- Le potage de midi est prévu par le centre.

3. Que faut-il emporter ?

- **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 si nécessaire
- Médicaments personnels si nécessaire
- Pour le stage éveil à la motricité, **n'oublie pas ton doudou pour la sieste**

Remarque : Pour les vacances **de printemps (mai 2026)**, il y aura peut-être la possibilité de pratiquer du kayak pour le groupe multisports 10-12ans.

Equipements spécifiques pour le kayak :

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

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 votre mutuelle et/ou de fréquentation sera disponible sur votre compte « Mon Adeps » 10 jours après la fin du stage.**

Au plaisir de vous accueillir, salutations sportives.