

Guide pratique du Centre Adeps de Neufchâteau

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 061/27.79.01
- Courriel : adeps.neufchateau@cfwb.be
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/CentreAdepsdeNeufchateau>
Vous pourrez y trouver des photos chaque semaine. Celles-ci seront postées autant que possible et dès que possible. Toutefois, merci de ne pas nous contacter dès le début de semaine si vous n'en voyez pas, la priorité des chefs d'activités reste évidemment l'encadrement des jeunes !

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre sportif ADEPS de Neufchâteau
Cheravoie n°2 à 6840 Neufchâteau

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- Heure d'arrivée :

Les stagiaires sont attendus le lundi à partir de 8h45, les autres jours à 9h.

- Heure de retour :

Les stages se terminent à 16h30.

Attention : Le vendredi 1^{er} mai étant un jour férié, les stages se termineront le jeudi 30 avril à 16h30.

- Horaire d'une journée type :

9h-12h : Activités sportives

12h-13h30 : Repas et temps libre surveillé

13h30-16h30 : Activités sportives

- Garderie :

La garderie est organisée de 8h00 à 9h00 et de 16h30 à 18h00 tous les jours sauf le lundi matin.

- Repas de midi :

2 solutions s'offrent à vous :

- Pique-nique au centre, sous la surveillance des moniteurs. Prévoir le pique-nique ainsi que des boissons pour toute la journée.
- Repas pris en dehors du centre (avec décharge de responsabilité et autorisation de sortie).

2.2. Description du stage

La journée est divisée en deux : 3h de moto et 3h de multisports chaque jour. Dans la mesure du possible et en fonction des tailles des stagiaires, ils auront une moto par personne. Il n'est pas exclu qu'ils doivent à certains moments se partager une moto.

Le stage est orienté sur la technique de pilotage et la sécurité.

Sur des motos électriques, tu apprendras à démarrer, à éteindre et surtout à piloter seul(e) ta moto. Les objectifs permettent ainsi de connaître les bases techniques du fonctionnement d'une moto tout terrain. Les moniteurs inculqueront aussi les mesures de sécurité indispensables avant et pendant la pratique d'utilisation de la moto et apprendront à respecter les règles fondamentales de protection de la nature.

Conditions d'accès : savoir rouler aisément à vélo

Equipement nécessaire : chaussures hautes, pantalon en jeans et t-shirt à longues manches.

3. Que faut-il emporter ?

- Les documents administratifs (fiche médicale, ROI, ...) sont à compléter 1 mois avant votre arrivée sur votre compte « MonAdeps »
- Carnet de route relatif à la filière PROgression (dans le cas où un carnet de route a déjà été obtenu précédemment)
- Gourde
- Pas de GSM ni d'objets/vêtements de valeur !!

3.1. Équipement sportif

- Chaussures hautes
- Pantalons en jeans
- T-shirts à longues manches
- Une paire de chaussures de sport d'extérieur ou de marche
- Une paire de chaussures de sport d'intérieur (PAS de semelles noires)
- Veste imperméable
- Equipements sportifs adaptés à la discipline choisie et à la météo !
 - Shorts, pantalons, t-shirts, sweat-shirts et équipements de rechange !
- Lunettes de soleil, crème solaire, casquette

Le matériel sportif (y compris VTT, BMX, moto, casque, canne à pêche, tente) est fourni par le centre. Le stagiaire peut toutefois apporter son propre matériel qui sera sous son entière responsabilité.