

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

Tout au long de la semaine, tu découvriras, en fonction des compétences du moniteur, les bases de différents arts martiaux (judo, boxe, karaté, self-défense) par le biais d'exercices spécifiques et de jeux. La maîtrise de soi, la rigueur, le respect de l'adversaire-partenaire, l'amusement et le dépassement de soi sont les maîtres mots.

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

- 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
- Équipements 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.