

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
- **En train** : La gare la plus proche est la gare de Neufchâteau (20 minutes à pied du centre). Si votre enfant vient en train, merci de nous prévenir, par mail, **la semaine qui précède** le stage afin de convenir ensemble d'une heure d'arrivée. Une navette sera dès lors prévue pour aller chercher les jeunes à la gare.
Vous pouvez consulter les horaires des trains sur le site www.belgiantrain.be
- **En bus** : 2 arrêts TEC se situent à proximité du centre (parking Saint-Roch et Rue de la bataille). Ce moyen de transport n'est pas à privilégier au vu de l'offre limitée et du caractère rural de la région.
- **En voiture** :
 - *Depuis Bruxelles-Namur* :
 - Sur l'E411, prendre la sortie n° 26 (VERLAINE) en direction de Neufchâteau. Dans Neufchâteau, suivre le fléchage "Vallée du Lac".
 - *Depuis Liège-Bastogne* :
 - Sur l'E25, bifurquer vers l'E411 direction Bruxelles et prendre la première sortie n°27 (NEUFCHATEAU), tournez à droite vers Neufchâteau-Longlier. Dans Neufchâteau, suivre le fléchage "Vallée du Lac".

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- Heure d'arrivée :

Les stagiaires sont attendus le dimanche entre 17h et 18h.

- Heure de retour :

Les stages se terminent le vendredi après le repas du soir. Les parents sont attendus à 19h. Tout départ anticipé doit être annoncé à l'avance et soumis à notre accord.

Attention : Le vendredi 1^{er} mai étant un jour férié, les stages se termineront le jeudi 30 avril à 19h.

- Horaire d'une journée type :

7h30 :	Réveil
8h15 :	Petit-déjeuner
9h - 12h :	Activités sportives
12h - 13h30 :	Repas et temps libre surveillé
13h30 - 16h30 :	Activités sportives
16h30 - 17h15 :	Collation et temps libre surveillé
17h15 - 18h15 :	Activité sportive complémentaire
18h30 :	Souper
19h - 22h :	Douche, temps libre surveillé
22h30 :	Extinction des feux

2.2. Description du stage

En fonction des compétences du moniteur et du choix de la majorité des stagiaires, tu suivras des cours collectifs en musique tels que step, aérobic, body sculpt et zumba. Tu pourras aussi travailler des exercices d'abdo-fessiers et de renforcement musculaire ainsi que les notions d'étirement et de souplesse.

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité → Nécessaire dans le cas d'éventuels soins de santé
Si vous n'êtes pas en possession de ce document, une vignette de mutuelle vous sera demandée.
- Carnet de route relatif à la filière PROgression (dans le cas où un carnet de route a déjà été obtenu précédemment)
- Gourde
- Médicaments particuliers et personnels

- **Pas de GSM ni d'objets/vêtements de valeur !!**
- Les documents administratifs (fiche médicale, ROI, ...) sont à compléter 1 mois avant votre arrivée sur votre compte « MonAdeps »
- Les draps, couettes et oreillers sont fournis par le centre. En cas d'allergie, vous pouvez prendre un sac de couchage

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
- Équipements sportifs adaptés à la discipline choisie et à la météo !
 - Shorts, pantalons, t-shirts, sweat-shirts et équipements de rechange !
- Effets de toilettes, essuies bain, pantoufles
- 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.