

# Guide pratique du Centre Adeps de Jambes

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 081 322350
- Courriel : [adeps.jambes@cfwb.be](mailto:adeps.jambes@cfwb.be)

### 1.2. Accès au centre

- **Adresse :** Centre ADEPS de Jambes

46, Rue d'Enhaive à 5100 JAMBES

- **En voiture :** Pour des raisons de sécurité, l'accès piéton au centre ADEPS se fait à présent via la rue d'Enhaive uniquement et non plus via l'allée du stade ou le parking de la piscine. Les parkings restent accessibles.
- **En train :** La gare de Jambes est à 5 minutes à pied du centre ADEPS.  
Voir les horaires sur [www.belgianrail.be](http://www.belgianrail.be)
- **En bus :** Depuis Namur, les lignes de bus 8, 9, 11, 65 et 80 vous permettent de rejoindre la place de Wallonie qui est située à 2 minutes du centre ADEPS.  
Voir les horaires sur [www.infotec.be](http://www.infotec.be)

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

- 9h à 12h : activités sportives
- 12h à 13h15 : repas et temps libre surveillés
- 13h15 à 16h30 : activités sportives

Une garderie est organisée de 8h à 9h et de 16h30 à 18h00

## 2.2. Description du stage

Dans les stages spécifiques, la discipline titre du stage occupera en général 75 % du temps d'activités sportives. Il y aura une période d'activité complémentaire.

Dans les stages multisports, le programme de la semaine sera constitué d'un maximum d'activités sportives différentes.

## 3. Que faut-il emporter ?

- Tenue de sport adaptée avec une paire de chaussures de sport pour l'intérieur (semelles non traçantes) et une 2<sup>e</sup> paire de chaussures pour les activités extérieures
- Vêtement de pluie, casquette, crème solaire en fonction de la météo
- Pique-nique, collation et boissons en suffisance – une gourde pourra toujours être remplie sur place
- Le carnet de route filière PROgression si déjà obtenu dans un stage précédent

Eviter les objets de valeurs et limiter l'argent de poche.

### 3.1. Équipement sportif

- Tout le matériel sportif spécifique est fourni par le centre (raquette, VTT, casque vélo, casque escalade, baudrier escalade, casque équitation, veste escrime ...) Toutefois, pour les disciplines suivantes, merci de prévoir :
  - **NATATION** : 2 maillots de bain (maillot-short interdit), 1 bonnet et 2 essuies.
  - **EQUITATION** : pantalon long ou collant et bottes
  - **ESCALADE (falaise ou salle)** : si tu possèdes des chaussons, tu peux les emporter
  - **FOOTBALL** : protège-tibia et chaussures spécifiques de football si tu en possèdes
  - **EVEIL à la MOTRICITE** : l'enfant doit être propre mais une tenue de rechange peut s'avérer utile en cas de petit « accident »
  - **APPRENDRE à ROULER EN VELO** : venir avec son vélo