

Guide pratique du Centre Adeps de Blocry Louvain la Neuve

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 010/45 10 41
- Courriel : adeps.ln@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre Adeps de Blocry
1348 Louvain la Neuve
Place des Sports 3
- **En train** : Gare d'Ottignies : correspondance pour Louvain la Neuve
- **En bus** : Arrêt de bus TEC à 200m du Centre Adeps

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

7h45 : Réveil en musique

8h15 : Petit déjeuner

9h00 à 12h00 : Activités sportives:
2x 1h30 de sports raquettes

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:
1h30 de sport raquette et 1h30 d'activité complémentaire

18h30 : Souper

19h30 à 20h30 : Activités sportives

21h00 : Animations à thème

22h00 : Coucher

Organisation de la semaine

L'accueil des stagiaires se fait le dimanche (sauf stipulation contraire) à partir de 17h dans le centre ADEPS.

Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h.

Repas et logement

Le personnel du centre a à cœur de proposer des repas variés et équilibrés. Si votre enfant doit suivre un régime alimentaire particulier, merci de nous contacter au moins 14 jours à l'avance afin que nous puissions nous adapter.

Les stagiaires sont logés par 3 ou 4 dans des chambres équipées d'armoires individuelles. Emportez si vous le souhaitez, un cadenas à code pour fermer l'armoire individuelle de la chambre.

Toute la literie (taie d'oreiller, couette et housse, drap de dessous) est fournie par le centre.

2.2. Description du stage

Tu es inscrit.e à un stage **de SPORTS DE RAQUETTE DECOUVERTE en internat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à te faire découvrir la discipline.

Objectifs :

Durant ce stage tu découvriras sous forme ludique et au moyen de matériel et de circuits adaptés les 4 sports raquettes que sont le tennis, le badminton, le tennis de table et le squash. Tu pourras te rendre compte de la particularité de chacun d'eux.

Contenu :

Tu aborderas l'approche technique, les règles et les tactiques de jeu et en fin de stage, tu devrais être capable d'assurer des échanges sous forme de match dans les 4 disciplines.

Chaque jour, trois périodes de 1h30 de sports raquette sont prévues sur terrains extérieurs et intérieurs et complétées par une période d'1h30 d'activités complémentaires visant la découverte d'autres sports et la cohésion du groupe.

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité
- Carnet de route filière PROgression
- Des essuies pour la douche.
- Une casquette
- Une gourde à remplir à la fontaine
- **NE PAS EMPORTER GSM, LECTEURS AUDIO OU VIDEO, objets et vêtements de valeur.**

3.1. Équipement sportif

- Des tenues sportives adaptées à la pratique sportive en salle
- Des tenues sportives d'extérieur et un vêtement de pluie
- Un maillot de bain (maillot short non autorisé), un essuie et un bonnet pour la piscine
- Le matériel sportif spécifique et de progression est fourni par l'ADEPS