

# 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](mailto: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:  
2h d'activité spécifique et 1h d'activité complémentaire

**12h00 à 14h30** : Repas et temps libre surveillés

**14h30 à 17h30** : Activités sportives:  
2h d'activité spécifique et 1h 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 à un stage **de Tir à l'arc PassProgression 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 :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme et apprendre à

- Te positionner sur le « Pas de tir » avec une bonne répartition du poids corporel sur les deux jambes (équilibre vertical)
  - Placer ta main dans le grip de l'arc et d'encocher la flèche correctement
  - Positionner tes doigts sur la corde, armer et ancrer au visage
  - Viser avec la flèche (la pointe), décocher et atteindre la cible
- Les notions de sécurité et de fair-play seront mises en avant

### Contenu :

Chaque jour, minimum quatre heures de tir à l'arc sont prévues et complétées par des activités sportives visant le travail de la condition physique générale, la cohésion du groupe et la découverte d'autres sports.

### 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