

# Guide pratique du Centre Adeps de Blocry Louvain la Neuve

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 010/45 10 41
- Courriel : [adeps.lln@cfwb.be](mailto:adeps.lln@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

**09h00 à 12h00** : Activités sportives :  
Soit course ou natation ou vélo

**12h00 à 13h00** : Repas et temps libre surveillés

**13h00 à 16h00** : Activités sportives :  
2h de soit course ou natation ou vélo et 1H d'activité complémentaire

**De 16 à 17h30** : temps libre surveillé

**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 TRIATHLON INITIATION en internat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

Ce stage n'est accessible qu'aux jeunes sachant déjà rouler à vélo et nager **100 m** dans un style correct

### Objectifs :

Durant cette semaine tu apprendras ou te perfectionneras dans les 3 disciplines d'endurance faisant partie du triathlon : la natation, le cyclisme et la course à pieds.

### Contenu :

Travail de l'endurance en natation, cyclisme et course à pied à travers des exercices ludiques permettant au stagiaire d'évoluer tout en s'amusant.

Ces 3 activités se complèteront avec chaque jour au moins une activité multisports. La semaine se terminera par un mini triathlon.

### 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
- **Deux** maillots et essuies pour les **deux accès** à la piscine, un bonnet de bain, un pince-nez.
- Le matériel sportif spécifique et de progression est fourni par l'ADEPS