

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

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.e à un stage de **VELO INITIATION en internat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Pour participer à ce stage tu dois être à l'aise en vélo et pouvoir rouler 5 KM

Objectifs :

Durant ce stage tu découvriras la région en perfectionnant les principes de base du vélo

Les activités « vélo » alterneront avec les activités multisports.

Contenu :

Sous forme de circuits et d'ateliers tu apprendras optimiser l'utilisation des changements de vitesses, à maîtriser les différents freinages, à aborder la sécurité routière du cycliste en ville et en dehors,...

Si l'occasion se présente, nous t'apprendrons aussi comment réparer un pneu crevé, remplacer une chaîne qui aurait déraillé,...

Chaque jour, deux périodes de 2h de vélo sont prévues à l'extérieur quelle que soit la météo et complétées par deux périodes d'1h d'activités complémentaires à l'intérieur.

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

- Le matériel sportif de progression et les vélos, casque et vareuse fluo sont fournis par l'ADEPS.
Pour les sorties il est aussi utile de se munir d'une gourde (nos vélos sont équipés de porte-gourdes)
- 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