

# 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
- **N'hésitez plus à venir à vélo !**  
Il existe désormais un parking grillagé destiné à garer en toute sécurité les vélos des stagiaires ADEPS à l'entrée du Blocry.

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

**09h00 à 12h00** : Activités sportives : 1h30 à 2h d'activité spécifique

1h à 1h30 d'activité complémentaire

**12h00 à 13h00** : Repas (pique-nique et boisson à prévoir) et temps libre surveillés

**13h00 à 16h00** : Activités sportives : 2h d'activité spécifique

1h d'activité complémentaire

## Organisation de la semaine

**L'accueil** des stagiaires le premier jour se déroule à partir de 8h30 :

Pour les enfants de 3 à 5ans, dans une classe du centre ADEPS

Pour les plus grands, dès 6 ans, aux vestiaires du centre sportif de Blocry.

**Les autres jours**, les rendez-vous sont aux mêmes endroits tant pour le début de la journée (à 9h) que pour la fin de la journée (à 16h).

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

Les enfants sont divisés en deux groupes d'âges :

Les stagiaires d'éveil à la motricité et de multisports 5 ans sont accueillis pour la garderie du matin et du soir en classe 3, dans le bâtiment ADEPS.

Les plus grands, quant à eux, sont accueillis selon les dispositions qui vous seront transmises, par mail, la semaine qui précède le stage

### 2.2. Description du stage

Tu es inscrit à un stage **d'ATHLETISME DECOUVERTE en externat** au Centre ADEPS de Blocry

#### Prérequis

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

#### Objectifs :

Sous forme ludique, tu découvriras les différentes disciplines que propose l'athlétisme. Tu te familiariseras avec les sauts, la course et certains lancers.

#### Contenu :

Tu apprendras à courir, sauter, lancer sans toutefois aborder les gestes techniques à proprement parler puisque dans le cadre de ce stage on vise plutôt une pratique spontanée, naturelle et surtout jouée.

Chaque jour, deux périodes de 1h30 à 2h d'athlétisme sont prévues sur terrains extérieurs et complétées par deux périodes d' 1h à 1h30 d'activités complémentaires à l'intérieur visant la découverte d'autres sports et la cohésion du groupe.

### **3. Que faut-il emporter ?**

- Carte d'identité
- Carnet de route filière PROgression
- pic-nic et une gourde à remplir à la fontaine
- 2 collations saines
- Une casquette

#### **3.1. Équipement sportif**

- Une tenue sportive adaptée à la pratique sportive en salle
- Une tenue sportive 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 spécifique est fourni par l'ADEPS
- Un judogi sera fourni par l'adeps le lundi pour toute la semaine