

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
- **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 : 2h d'activité spécifique

1h 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

16h : départ, rendez-vous aux vestiaires ou à la garderie.

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.e à un stage de **BADMINTON 1-2 étoiles en externat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Avoir déjà obtenu son PASS'PROgression en étant capable de lancer un volant correctement et effectuer quelques jonglages en évitant les grands déplacements, d'enchaîner différentes actions se rapprochant de la motricité en badminton, d'occuper tout l'espace et de viser les espaces laissés libres par tes adversaires et de renvoyer le volant en main basse dans différents espaces de jeu en utilisant la prise appropriée.

Objectifs :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir le la 1ère ou 2ème étoile en étant capable de réaliser des jonglages en continu en alternant les prises à chaque frappe (prises correctes) et de mettre le volant en jeu par un service en prise revers de te déplacer en avant et en arrière, en réalisant au filet, une fente avant correcte suivi dans le fond du terrain, d'un lancer de volant avec « body turning », de lancer un volant correctement en main basse sur une distance comprise entre les deux lignes de service et de varier la trajectoire du volant : envoyer le volant dans le fond du terrain (clear) et vers le filet (drop) et plus encore pour la deuxième étoile. La notion de fair-play sera mise en avant.

Contenu :

Chaque jour, quatre heures de badminton 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 : si tu en as déjà obtenu un lors d'un stage précédent, n'oublie de l'emporter. De la sorte, si tu acquiers un nouveau niveau technique dans la discipline choisie, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet. Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la 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, les raquettes et les volants sont fournis par l'ADEPS