

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

La journée comprend 3 à 4 périodes d'activités sportives de 1h15 et pour les plus jeunes d'une période de sieste ou activité libre dans la classe.

09h00 à 12h00 : Activités sportives avec pause collation à 10h30

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

De 13 à 14h30 : sieste ou temps libre pour les enfants qui en ont besoin

Les autres sont en activité sportive

13h00 à 16h00 : Activités sportives avec pause collation à 14h30

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

Votre enfant est inscrit à un stage **d'EVEIL A LA MOTRICITE en externat** au centre Adeps de Blocry

ATTENTION pour participer votre enfant doit impérativement **ETRE PROPRE** durant la journée.

Prérequis:

Il n'y a pas de prérequis sportif.

Objectifs :

Par le biais d'activités motrices diversifiées et présentées sous forme ludique il pourra améliorer sa psychomotricité : schéma corporel, équilibre, latéralisation et dextérité au rythme d'un enfant de 3-4 ans.

Contenu :

Votre enfant sera accueilli par nos moniteurs dans une classe spécialement aménagée et décorée pour les petits.

En arrivant le matin, il pourra déposer son sac dans un petit bac nominatif dont il disposera toute la semaine et ensuite dessiner ou s'amuser avec les différents jeux (puzzles, ménage, atelier bricoleur,...)

Les activités proposées se déroulent dans les salles du complexe sportif de Blocry : circuits gymniques, jeux et maniements de ballons, découverte de son corps, exercices sur musique (rythme), matériel Calozet (construction et reproduction de modèles), découverte du trampoline, jeux de coopération avec le parachute, jeux avec cubes en mousse, accoutumance à l'eau (2 x par semaine)

La journée comprend 3 à 4 périodes d'activités sportives de 1h15 et pour les plus jeunes d'une période de sieste ou activité libre dans la classe.

3. Que faut-il emporter ?

- Des vêtements de rechange pour les petits accidents
- 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
- Pour l'activité piscine, un petit sac séparé contenant un maillot, un essuie, des brassards si tu en as. Les bonnets spécifiques et reconnaissables sont fournis par l'adeps.
- Le matériel spécifique est fourni par l'ADEPS