

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

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.e à un stage de FOOTBALL INITIATION 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 :

Tu découvriras les différents gestes techniques de base du football et les appliquerás en situation de match. Tu apprendras à jouer en collectivité dans un esprit de fair-play.

Contenu :

Par un apprentissage progressif, ludique et adapté à ton niveau, tu aborderas les manipulations du ballon (dribble, poussée du ballon), les techniques de frappe du ballon, les passes à l'arrêt et en déplacement...

Tu aborderas aussi les règles de ce sport et certaines phases de jeux : 2 contre 2, jeu de tête, tactiques de base de placements et démarquages...

La notion de fair-play sera mise en avant tout au long de la semaine, pour que tu puisses prendre goût à la dimension collective de ce sport.

Chaque jour, deux périodes de 2h de football sont prévues sur terrains synthétiques extérieurs quelle que soit la météo et complétées par deux périodes d'1h 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
- si tu emportes des chaussures de foot, celles-ci doivent convenir pour les **terrains synthétiques**.