

# 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 : 2h à 3h de gymnastique

0 à 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 **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE 1-2 étoiles en externat** au centre Adeps de Blocry

#### **Prérequis**

Réservé aux filles

Avoir déjà obtenu son PASS'PROgression en étant capable :

- de réaliser des rotations avant, arrière et transversales aux différents agrès
- de faire preuve d'une souplesse et d'une force suffisante pour pouvoir réaliser certains exercices fondamentaux en toute sécurité
- de faire preuve d'un minimum d'équilibre du corps (statique, dynamique)
- de maîtriser ta peur face à la hauteur : l'audace
- 

#### **Objectifs :**

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir ta 1<sup>ère</sup> ou ta 2<sup>ème</sup> étoile en étant capable,

##### **1ère étoile**

réaliser des roulades avant et arrière groupées  
réaliser des balancés en suspension  
réaliser des appuis à la barre inférieure  
maîtriser des réceptions.

##### **2ème étoile**

réaliser des rotations arrières corps carpé ou tendu  
réaliser des balancés en suspension avec ½ tour  
réaliser une rotation transversale : la roue  
réaliser un ATR.

**Contenu :**

Chaque jour, 4 heures de gymnastique 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 pas 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