

# 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.e à un stage de **GYMNASTIQUE 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 :

Ce stage te donne accès à l'une des plus belles salles de gymnastique d'Europe.  
Tu pourras y découvrir les différents agrès : poutre, saut, sol barres asymétriques pour les filles et sol, saut, barres parallèles, barre fixe, cheval d'arçons et anneaux pour les garçons.

Sous forme ludique, tu découvriras les mouvements de base aux différents agrès.

#### Contenu :

Grâce à des exercices variés et évolutifs, tu apprendras les rudiments des techniques gymniques et amélioreras ta souplesse, ta force mais aussi ton équilibre, ta coordination, ton audace ou ton élégance.

Chaque jour, deux périodes de 1h30 de gymnastique sont prévues et complétées par deux périodes d'1h30 d'activités complémentaires à l'intérieur ou à l'extérieur 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