

# 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 ou de secourisme en alternance par demi-journée

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

**13h00 à 16h00** : Activités sportives ou de secourisme en alternance par demi-journée

**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 **SPORTS** et « **JE SAUVE UNE VIE** » en **externat** au centre Adeps de Blocry

### **Prérequis**

Il n'y a pas de prérequis à ce stage.

### **Objectifs :**

Ce stage est organisé conjointement par l'Adeps et la Croix Rouge.

Durant ce stage tu partageras tes journées entre sports et activités théoriques, par demi-journée. A l'issue de la formation, un brevet te sera délivré pour autant que tu aies participé activement à la totalité de la formation.

### **Contenu :**

Chaque jour durant 3h00, tu amélioreras ta connaissance des gestes adéquats pour les premiers secours. Tu apprendras le schéma à suivre au cours de tout type d'intervention afin d'administrer les premiers soins efficacement et en toute sécurité, ainsi que la manière de communiquer les informations pertinentes aux services de secours (112).

Pendant le reste de la journée, les moniteurs sportifs te feront découvrir de façon ludique et adaptées diverses disciplines sportives.

### **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
- Il n'y a pas de matériel spécifique à apporter pour l'activité secourisme.

#### **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