

# 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 d'activité spécifique

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

## 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 **JUDO 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 :**

Proposer ou confirmer un maximum de techniques attrayantes de judo permettant à l'enfant de prendre gout à la discipline

#### **Contenu :**

Au travers de jeux d'opposition et d'exercices techniques de base (jeu de jambes, réception de chute, coup d'œil...), tu te verras progressivement proposer les différentes techniques spécifiques au judo, tout cela dans le but de te faire prendre gout à cette discipline. Un accent sera également mis sur la rigueur de l'art martial et sur le respect de l'adversaire et du « maître d'art ». Chaque période Judo est suivie d'une activité plus ludique englobant une multitude de disciplines (badminton, natation, roller, trampoline, jeux collectifs divers...)

### **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
- Un judogi sera fourni par l'adeps le lundi pour toute la semaine