

# Guide pratique du Centre Adeps de Blocry Louvain la Neuve

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 010/45 10 41
- Courriel : [adeps.ln@cfwb.be](mailto:adeps.ln@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 : 2 activités différentes coupées par une pause collation

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

**13h00 à 16h00** : Activités sportives : 2 activités différentes coupées par une pause collation

## 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

Votre enfant est inscrit à un stage de **MULTISPORTS 5ANS en externat** au centre Adeps de Blocry

**Prérequis:**

Il n'y a pas de prérequis

**Objectifs :**

Ce stage lui permettra de découvrir sous forme ludique et au rythme des jeunes enfants, un grand nombre d'activités sportives

**Contenu :**

Votre enfant sera accueilli par nos moniteurs dans la classe 4 du centre adeps  
En arrivant le matin, il pourra dessiner, jouer avec les différents jeux.  
Les activités sportives se déroulent dans les salles du Centre Sportif de Blocry.

De nombreuses activités sportives variées lui seront proposées : circuits d'athlétisme, circuit gymnastique, manipulation de ballons, activités de rythme, découverte du trampoline, jeux d'équipes, de coopération, manipulation de raquettes, natation 2 x par semaine...

### 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
- Pour l'activité piscine, un petit sac séparé contenant un maillot, un essuie, des brassards si tu en as. Les bonnets spécifiques et reconnaissables sont fournis par l'ADEPS.
- Le matériel spécifique est fourni par l'ADEPS