

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

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 dont 1h30 de sports de combat
10h45 : Break et collation

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

13h00 à 16h00 : Activités sportives
14h45 : Break et collation

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 « **MULTISPORTS FOCUS SPORTS DE COMBAT** » en externat au centre Adeps de Blocry

Prérequis:

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à te faire découvrir une multitude d'activités sportives.

Objectifs :

Te faire découvrir et prendre goût aux différentes disciplines sportives et plus particulièrement te familiariser une fois par jour aux rudiments des techniques de différents sports de combat.

La maîtrise de soi, la rigueur d'exécution, l'amusement et le dépassement de soi sont les objectifs fixés.

Contenu :

Par une approche ludique et adaptée à ton âge tu découvriras différentes activités sportives: activités gymniques, activités athlétiques, manipulations de ballons, découverte du trampoline, jeux collectifs nouveaux, sports de raquettes, natation, jeux d'opposition et d'orientation ...

Chaque jour une période de 1h30 sera axée sur la découverte de techniques de sports de combat afin que tu puisses mieux connaître ces disciplines et peut-être choisir de te lancer dans cette pratique sportive.

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 et les judogis sont fourni par l'ADEPS