

# 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 NATATION ARTISTIQUE (SYNCHRONISEE) initiation en externat** au centre Adeps de Blocry

#### Prérequis

Pour participer à ce stage tu dois être à l'aise dans l'eau et avoir ton brevet de **100m**.

#### Objectifs :

Durant cette semaine tu apprendras des chorégraphies sur musique et participeras à la mise en scène de fin de semaine.

#### Contenu :

Tu développeras la gestuelle et l'équilibre dans l'eau et tu découvriras le corps en milieu aquatique (position verticale et horizontale).

Les 2 activités en piscine alterneront avec une activité chorégraphique en salle et une activité multisports.

En fin de semaine, les chorégraphies seront mises en scène et ce sera l'occasion pour toi de partager ce que tu as appris !

### 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
- **deux** maillots et essuies pour les **deux accès** à la piscine, un bonnet de bain, un pince-nez.
- Le matériel spécifique est fourni par l'ADEPS