

# 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 :

1h30 de natation et 1h à 1h30 d'activité complémentaire.

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

**13h00 à 16h00** : Activités sportives :

1h30 de découverte sports aquatiques et 1h à 1h30 d'activité complémentaire.

**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 **NATATION et découverte sports aquatiques en externat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

Ce stage n'est accessible qu'aux jeunes sachant déjà nager **100 m.**

### Objectifs :

Durant cette semaine tu apprendras ou perfectionneras différentes nages et des sports aquatiques.

### Contenu :

Apprentissage de la technique de base en dos, en brasse et en crawl

Découverte des plongeurs, des virages et des premières techniques de sauvetage

Tous ces apprentissages incluent évidemment une grande part d'exercices ludiques pour favoriser l'amusement.

L'après midi sera consacrée à la découverte de sports aquatiques tels que :

sauvetage aquatique, hockey subaquatique, natation synchronisée, waterpolo, nage avec palmes, etc... en fonction des compétences spécifique du moniteur

Les 2 activités en piscine alterneront avec des activités multisports.

### 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