

# 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 de natation et 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 : 1h30 de natation 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 PASS'PROGRESSION à la 5<sup>ème</sup> étoile en externat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à te faire entrer et progresser dans la filière PRO.

### Objectifs :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir ton PASS'PROgression et/ou l'une des trois premières étoiles.

- **Pour le PASS'PROgression**, tu seras capable, au minimum et en petite profondeur, de te déplacer dans tous les sens sans aide, de sauter du bord, de t'assoir au fond de la piscine et de garder la position horizontale avec aide.

C'est l'équivalent du brevet « **CANETON** » de la fédération francophone de natation.

- **Pour obtenir ta 1<sup>ère</sup> étoile**, tu seras capable, au minimum et en petite profondeur, de faire une flèche ventrale et dorsale, de te propulser sur le dos avec une aide, de rester en étoile sur le ventre et sur le dos, de repêcher au fond de l'eau des objets.

C'est l'équivalent du brevet « **PINGOUIN** » de la fédération francophone de natation.

- **La 3<sup>ème</sup> étoile** certifiera que tu peux faire 25m en dos crawlé dans un style correct et plonger du plot. C'est le début de la découverte des techniques de nages.

C'est l'équivalent du brevet « **DAUPHIN** » de la fédération francophone de natation.

Ce stage est destiné à te faire progresser dans la filière PRO.

Pour participer à ce stage, tu dois déjà être en possession de la 3<sup>ème</sup> étoile ou

avoir obtenu le brevet « **Dauphin** » (25m) de la fédération francophone de natation.

- Tu seras capable, pour obtenir **la 4eme étoile**, de nager 50m en dos crawlé et 25m en crauwl dans un style correct. Les autres nages seront aussi abordées.
- Au terme de la **5eme étoile**, tu pourras nager 100m dans deux styles de nage et obtiendras l'équivalence du « **BREVET PRÉPARATOIRE DE NATATION** » de la fédération francophone de natation.

#### NOUVEAU

La **5<sup>ème</sup> étoile** te donnera également accès à tous les stages nautiques ainsi qu'aux stages de natation artistique (synchronisée) et de sauvetage sportif organisés par l'ADEPS.

#### Contenu :

Chaque jour, deux périodes de natation sont prévues et complétées par des activités sportives visant le travail de la condition physique générale, la cohésion du groupe et la découverte d'autres sports.

## 3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité
- Carnet de route filière PROgression : si tu en as déjà obtenu un lors d'un stage précédent, n'oublie de l'emporter. De la sorte, si tu acquiers un nouveau niveau technique dans la discipline choisie, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet. Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la 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 de bain, essuie et bonnet pour les **deux accès** à la piscine.
- Le matériel spécifique est fourni par l'ADEPS