

# 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 ou activité cuisine et diététique en alternance.

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

**13h00 à 16h00** - Activités sportives ou activité cuisine et diététique en alternance.

**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 « **SPORT, CUISINE et DIETETIQUE** » en **externat** au centre Adeps de Blocry

### **Prérequis**

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à la découverte.

### **Objectifs :**

En collaboration avec des diététiciens du sport, tu participeras à une sensibilisation au «bien manger», «bien cuisiner» ainsi qu'à des activités multisports.

### **Contenu :**

Tu partageras tes journées entre 3h de sport et 3h d'activités cuisine diététique, par demi-journée.

Durant les périodes de sport, tu pratiqueras des activités ludiques et variées.

Pour l'activité « cuisine et diététique », tout un programme !

-découverte de la cuisine et des bases culinaires : réalisation et dégustation de potage, sandwiches sains et savoureux, de collations saines, de salades composées, découverte de fleurs comestibles...

- sensibilisation aux notions de diététiques et de repas équilibrés,

- notion de diététique du sportif et du sportif de haut niveau : réalisation de boissons, de barres énergétiques et d'une affiche informative.

### 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 est fourni par l'ADEPS
- **Pour l'activité cuisine :**
  - ✓ 1 tablier et 2 essuies de vaisselle.
  - ✓ un T-shirt clair et propre différent de celui du sport
  - ✓ un pantalon/short propre, différent de celui du sport
  - ✓ des chaussures propres et sans talon