

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 : 3h d'activité spécifique

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 SPORTS DE RAQUETTE DECOUVERTE en externat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à te faire découvrir la discipline.

Objectifs :

Durant ce stage tu découvriras sous forme ludique et au moyen de matériel et de circuits adaptés les 4 sports raquettes que sont le tennis, le badminton, le tennis de table et le squash. Tu pourras te rendre compte de la particularité de chacun d'eux.

Contenu :

Tu aborderas l'approche technique, les règles et les tactiques de jeu et en fin de stage, tu devrais être capable d'assurer des échanges sous forme de match dans les 4 disciplines.

Chaque jour, trois périodes de 1h30 de sports raquette sont prévues sur terrains extérieurs et intérieurs et complétées par une période d'1h30 d'activités complémentaires visant la découverte d'autres sports et la cohésion du groupe.

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 raquettes sont fournis par l'ADEPS