

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 :
Soit course ou natation ou vélo

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

13h00 à 16h00 : Activités sportives :
2h de soit course ou natation ou vélo et 1H 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 TRIATHLON INITIATION en externat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Ce stage n'est accessible qu'aux jeunes sachant déjà rouler à vélo et nager **100 m** dans un style correct

Objectifs :

Durant cette semaine tu apprendras ou te perfectionneras dans les 3 disciplines d'endurance faisant partie du triathlon : la natation, le cyclisme et la course à pieds.

Contenu :

Travail de l'endurance en natation, cyclisme et course à pied à travers des exercices ludiques permettant au stagiaire d'évoluer tout en s'amusant.

Ces 3 activités se compléteront avec chaque jour au moins une activité multisports. La semaine se terminera par un mini triathlon.

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