

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 : 2h d'activité spécifique

1h d'activité complémentaire

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 **VELO INITIATION en externat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Pour participer à ce stage tu dois être à l'aise en vélo et pouvoir rouler 5 KM

Objectifs :

Durant ce stage tu découvriras la région en perfectionnant les principes de base du vélo

Les activités « vélo » alterneront avec les activités multisports.

Contenu :

Sous forme de circuits et d'ateliers tu apprendras à optimiser l'utilisation des changements de vitesses, à maîtriser les différents freinages, à aborder la sécurité routière du cycliste en ville et en dehors,...

Si l'occasion se présente, nous t'apprendrons aussi comment réparer un pneu crevé, remplacer une chaîne qui aurait déraillé,...

Chaque jour, deux périodes de 2h de vélo sont prévues à l'extérieur quelle que soit la météo et complétées par deux périodes d'1h d'activités complémentaires à l'intérieur.

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

- Le matériel sportif de progression et les vélos, casque et vareuse fluo sont fournis par l'ADEPS.
Pour les sorties il est aussi utile de se munir d'une gourde (nos vélos sont équipés de porte-gourdes)
- 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