

# 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 : 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 à un stage de **CHEERLEADING ET POMDANCE en externat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis :

Aucun, accessible à tous, garçons comme filles !

### Objectifs :

Durant cette semaine sportive, tu découvriras des sports attrayants et stimulants pour les adolescents.

### Contenu :

Le cheerleading est une discipline MIXTE d'origine américaine qui combine portés et gymnastique. Il se pratique en équipe et repose sur la coordination, la confiance et la synchronisation entre les participants. On y retrouve notamment les stunts, qui sont des portés réalisés à plusieurs, des pyramides, des lancers (baskets), des sauts et aussi le tumbling, qui regroupe les éléments de gymnastique au sol.

La pumdance, quant à elle, est une forme de danse inspirée du cheerleading et du jazz, réalisée avec des pompons. Elle met l'accent sur la chorégraphie, le rythme, les sauts, les motions et les déplacements synchronisés. Elle est plus axée sur l'esthétisme, la musicalité et l'expressivité, tout en conservant le côté énergique et collectif du cheer.

Ensemble, le cheerleading et la pumdance forment une combinaison qui mélange performance artistique, technique et esprit d'équipe

### **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