

# 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 : 1h30 à 2h d'activité spécifique

1h à 1h30 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 « **APPRENDRE A ROULER EN VELO** » en **externat** au centre Adeps de Blocry

**ATTENTION** pour ce stage tu dois apporter ton propre vélo, dépourvu de stabilisateurs, en bon état de marche, (pneus bien gonflés !), et adapté à ta taille. Si tu possèdes un casque tu peux l'emmener.

Pour plus de facilité, ton vélo sera stocké dans un vestiaire sécurisé du centre de Blocry durant toute la semaine.

### **Prérequis:**

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

### **Objectifs :**

Tu ne sais pas encore rouler et tu souhaites apprendre à conduire ton vélo sans les stabilisateurs et en toute sécurité ?... ce stage est pour toi !

### **Contenu :**

Sous forme de jeux et de petits circuits, tu apprendras à te déplacer sans les stabilisateurs en toute sécurité et tu découvriras quelques notions du code de la route. Les activités se déroulent au début dans une salle intérieure afin d'éviter les blessures lors des probables chutes. Plus tard tu pourras réaliser de plus grands circuits à l'extérieur, toujours dans un endroit sécurisé.

Chaque jour, deux périodes de 1h30 de vélo sont prévues et complétées par des activités sportives 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

Apporte **ton propre vélo, EN BON ETAT, ADAPTE A TA TAILLE, dépourvu de stabilisateurs, pneus bien gonflés.**

Les casques et les vareuses réfléchissantes ainsi que le matériel sportif de progression peuvent être fournis par l'ADEPS.

- 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