

Guide pratique du Centre Adeps de Blocry Louvain la Neuve

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 010/45 10 41
- Courriel : adeps.ln@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

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

7h45 : Réveil en musique

8h15 : Petit déjeuner

9h00 à 12h00 : Activités sportives:
3h de badminton

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:
2h de badminton et 1h d'activité complémentaire

18h30 : Souper

19h30 à 20h30 : Activités sportives

21h00 : Animations à thème

22h00 : Coucher

Organisation de la semaine

L'accueil des stagiaires se fait le dimanche (sauf stipulation contraire) à parti dans le centre adeps

Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h.

Repas et logement

Le personnel du centre a à cœur de proposer des repas variés et équilibrés. Si votre enfant doit suivre un régime alimentaire particulier, merci de nous contacter au moins 14 jours à l'avance afin que nous puissions nous adapter.

Les stagiaires sont logés par 3 ou 4 dans des chambres équipées d'armoires individuelles. Emportez si vous le souhaitez, un cadenas à code pour fermer l'armoire individuelle de la chambre.

Toute la literie (taie d'oreiller, couette et housse, drap de dessous) est fournie par le centre.

2.2. Description du stage

Tu es inscrit.e à un stage de **BADMINTON 1-2 étoiles en internat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Avoir déjà obtenu son PASS'PROgression en étant capable de lancer un volant correctement et effectuer quelques jonglages en évitant les grands déplacements, d'enchaîner différentes actions se rapprochant de la motricité en badminton, d'occuper tout l'espace et de viser les espaces laissés libres par tes adversaires et de renvoyer le volant en main basse dans différents espaces de jeu en utilisant la prise appropriée.

Objectifs :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir la 1ère ou 2ème étoile en étant capable de réaliser des jonglages en continu en alternant les prises à chaque frappe (prises correctes) et de mettre le volant en jeu par un service en prise revers de te déplacer en avant et en arrière, en réalisant au filet, une fente avant correcte suivi dans le fond du terrain, d'un lancer de volant avec « body turning », de lancer un volant correctement en main basse sur une distance comprise entre les deux lignes de service et de varier la trajectoire du volant : envoyer le volant dans le fond du terrain (clear) et vers le filet (drop) et plus encore pour la deuxième étoile.

La notion de fair-play sera mise en avant.

Contenu :

Chaque jour, quatre heures de badminton sont prévues et complétées par des activités sportives visant le travail de la condition physique générale, la cohésion du groupe et la découverte d'autres sports

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité
Carnet de route filière PROgression : si tu en as déjà obtenu un lors d'un stage précédent, n'oublie de l'emporter. De la sorte, si tu acquiers un nouveau niveau technique dans la discipline choisie, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet. Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.
- Des essuies pour la douche.
- Une casquette
- Une gourde à remplir à la fontaine
- **NE PAS EMPORTER GSM, LECTEURS AUDIO OU VIDEO, objets et vêtements de valeur.**

3.1. Équipement sportif

- Des tenues sportives adaptées à la pratique sportive en salle
- Des tenues sportives 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 sportif spécifique et de progression est fourni par l'ADEPS