

# 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

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

7h45 : Réveil en musique

8h15 : Petit déjeuner

9h00 à 12h00 : Activités sportives

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:

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 partir de 17h 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 **cheerleading et pomdance en internat** 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 pomdance, 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 pomdance forment une combinaison qui mélange performance artistique, technique et esprit d'équipe

Que l'on soit débutant ou déjà initié, chacun peut progresser à son rythme et découvrir le plaisir de construire une routine ensemble.

### **3. Que faut-il emporter ?**

- Carte d'identité
- Carnet de route 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