

# 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](mailto: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:  
2h d'activité spécifique et 1h d'activité complémentaire

**12h00 à 14h30** : Repas et temps libre surveillés

**14h30 à 17h30** : Activités sportives:  
2h d'activité spécifique 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 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 **DANSE MODERNE INITIATION en internat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

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

### Objectifs :

Tu aimes bouger sur la musique et tu as envie de découvrir différents styles de danses ?...bienvenue !

### Contenu :

Nos moniteurs t'attendent avec des chorégraphies variées et originales qu'ils ont créées dans leur propre style.

Tu pourras ainsi t'initier à différents styles comme le modern jazz, le hip hop, le funky la salsa parfois même la danse africaine.

Chaque jour, deux périodes de 2h de danse sont prévues et complétées par deux périodes d'1h d'activités complémentaires intérieures ou extérieures visant la découverte d'autres sports et la cohésion du groupe

En fin de semaine, les chorégraphies seront mises en scène et ce sera l'occasion pour toi de partager ce que tu as appris !

### 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