

# 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:  
2h à 3h d'activité spécifique et 0 à 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 **d'ESCALADE 1 – 2 étoiles en internat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

Attention, ce stage rassemble les sportifs qui ont obtenu au minimum le brevet PASS'PROgression. Tu dois donc être capable de:

- placer correctement ton matériel de grimpe : baudrier et Grigri
- doubler un nœud en "8" pour t'encorder
- d'assurer la montée et la descente d'un grimpeur de manière contrôlée, stable sur tes appuis et en toute sécurité
- d'atteindre le sommet d'une voie sans chute d'un niveau 3 – 3+ (ou prises multi-couleurs)

### 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 placer un descendeur en "8" sur corde double pour une descente en rappel
- de faire mon nœud en "8" sur corde libre
- d'assurer la montée et la descente d'un grimpeur de manière contrôlée, sans traction sur la corde
- d'atteindre le sommet d'une voie sans chute d'un niveau 4-4+ et de niveau 5 pour la deuxième étoile

La notion de fair-play sera mise en avant.

**Contenu :**

Chaque jour, quatre heures d'escalade 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