

# 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 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 **FOOTBALL 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 découvriras les différents gestes techniques de base du football et les appliqueras en situation de match.

Tu apprendras à jouer en collectivité dans un esprit de fair-play.

### Contenu :

Par un apprentissage progressif, ludique et adapté à ton niveau, tu aborderas les manipulations du ballon (dribble, poussée du ballon), les techniques de frappe du ballon, les passes à l'arrêt et en déplacement...

Tu aborderas aussi les règles de ce sport et certaines phases de jeux : 2 contre 2, jeu de tête, tactiques de base de placements et démarquages...

La notion de fair-play sera mise en avant tout au long de la semaine, pour que tu puisses prendre goût à la dimension collective de ce sport.

Chaque jour, deux périodes de 2h de football sont prévues sur terrains extérieurs quelle que soit la météo et complétées par deux périodes d'1h d'activités complémentaires à l'intérieur visant la découverte d'autres sports et la cohésion du groupe.

### 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
- si tu emportes des chaussures de foot, celles-ci doivent convenir pour les **terrains synthétiques**.