

# 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

09h00 à 12h00 : Activités sportives :  
3h de golf ou snag golf

12h à 13h :

13h00 à 16h00 : Activités sportives :  
3h de golf ou snag golf

16h à 17h30 : temps libre surveillé

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 **GOLF 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 :

Ce stage se déroule en plein air en collaboration avec des moniteurs spécialisés du Golf de Rigenée à Villers la ville.

Durant cette semaine tu aborderas de façon intéressante le snag-golf au centre sportif de Blocry et le golf sur practice et green à Villers-La-Ville. Le snag golf est une méthode progressive créée pour permettre de découvrir le golf sans danger et de manière la plus ludique possible. Il se pratique tant en salle qu'en plein air et contient tous les éléments de base du golf.

### Contenu :

- Les matins et le lundi après-midi : Tu apprendras via le snag golf les 4 gestes de base du golf : le putting, le chipping, le pitching, le swing sur terrains extérieurs du Blocry :

- Les après-midi et le vendredi toute la journée : golf sur le Golf de Rigenée (trajets effectués par le Centre Adeps)

Tu mettras en application les gestes techniques appris le matin.

Tu découvriras le terrain de golf et les principales règles de jeu.

En fin de semaine tu pourras effectuer un parcours de 9 trous en respectant les techniques des coups de base et les règles du golf

Tu auras aussi la possibilité de te préparer au test fédéral.

### 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
- Du matériel de golf et snag est fourni par l'ADEPS. Si tu le souhaites tu peux apporter ton propre matériel mais celui-ci reste sous ton entière responsabilité et en cas de perte ou casse aucun remboursement de frais ne sera accordé.