

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

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:
3h de gymnastique

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:
2h de gymnastique 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 **GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE 1-2 étoiles en internat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Avoir déjà obtenu son PASS'PROgression en étant capable :

- de réaliser des rotations avant, arrière et transversales aux différents agrès
- de faire preuve d'une souplesse et d'une force suffisante pour pouvoir réaliser certains exercices fondamentaux en toute sécurité
- de faire preuve d'un minimum d'équilibre du corps (statique, dynamique)
- de maîtriser ta peur face à la hauteur : l'audace

Objectifs :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir ta 1^{ère} ou ta 2^{ème} étoile en étant capable,

1ère étoile

réaliser des roulades avant et arrière groupées
réaliser des balancés en suspension
réaliser des appuis à la barre inférieure
maîtriser des réceptions.

2ème étoile

réaliser des rotations arrières corps carpé ou tendu
réaliser des balancés en suspension avec ½ tour
réaliser une rotation transversale : la roue
réaliser un ATR.

Contenu :

Chaque jour, 4 heures de gymnastique 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