

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

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 ou de secourisme en alternance par demi-journée

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives ou de secourisme en alternance par demi-journée

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 **SPORTS** et « **JE SAUVE UNE VIE**» en internat au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis à ce stage.

Objectifs :

Ce stage est organisé conjointement par l'Adeps et la Croix Rouge.

Durant ce stage tu partageras tes journées entre sports et activités théoriques, par demi-journée. A l'issue de la formation, un brevet te sera délivré pour autant que tu aies participé activement à la totalité de la formation.

Contenu :

Chaque jour durant 3h00, tu amélioreras ta connaissance des gestes adéquats pour les premiers secours. Tu apprendras le schéma à suivre au cours de tout type d'intervention afin d'administrer les premiers soins efficacement et en toute sécurité, ainsi que la manière de communiquer les informations pertinentes aux services de secours (112).

Pendant le reste de la journée, les moniteurs sportifs te feront découvrir de façon ludique et adaptées diverses disciplines sportives

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.**
- Il n'y a pas de matériel spécifique à apporter pour l'activité secourisme.

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