

# 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** : judo

**12h00 à 13h** : Repas

**13h à 16h00** : judo

**De 16 à 17h30** : activité libre surveillée

**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 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 JUDO PERFECTIONNEMENT en internat** au centre Adeps de Blocry

### **Prérequis**

Condition d'accès : **être en possession du grade de ceinture jaune et être âgé entre 10 à 14 ans**

### **Objectifs :**

Proposer ou confirmer un maximum de techniques attrayantes de judo permettant à l'enfant de prendre goût à la discipline

### **Contenu :**

Organisé en collaboration avec la fédération Judo Wallonie Bruxelles, ce stage est destiné à tous ceux qui souhaitent se perfectionner dans cette discipline.

Il est axé sur le perfectionnement des techniques par l'apprentissage des habiletés motrices spécifiques judo. Il vise à améliorer la posture et le travail du renforcement musculaire.

Un accent sera également mis sur la rigueur de l'art martial et sur le respect de l'adversaire et du « maître d'art ».

### 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