

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

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 **JUDO 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 :

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

Contenu :

Au travers de jeux d'opposition et d'exercices techniques de base (jeu de jambes, réception de chute, coup d'œil...), tu te verras progressivement proposer les différentes techniques spécifiques au judo, tout cela dans le but de te faire prendre goût à cette discipline. Un accent sera également mis sur la rigueur de l'art martial et sur le respect de l'adversaire et du « maître d'art ». Chaque période Judo est suivie d'une activité plus ludique englobant une multitude de disciplines (badminton, natation, roller, trampoline, jeux collectifs divers...).

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
- Un judogi sera fourni par l'adeps le lundi pour toute la semaine