

# 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

7h45 : Réveil en musique

8h15 : Petit déjeuner

9h00 à 12h00 : Activités sportives:

1h30 de natation et 1h à 1h30 d'activité complémentaire.

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:

1h30 de natation et 1h à 1h30 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 NATATION ARTISTIQUE (SYNCHRONISEE) initiation en internat** au centre Adeps de Blocry

### Prérequis

Pour participer à ce stage tu dois être à l'aise dans l'eau et avoir ton brevet de **100m**.

### Objectifs :

Durant cette semaine tu apprendras des chorégraphies sur musique et participeras à la mise en scène de fin de semaine.

### Contenu :

Tu développeras la gestuelle et l'équilibre dans l'eau et tu découvriras le corps en milieu aquatique (position verticale et horizontale).

Les 2 activités en piscine alterneront avec une activité chorégraphique en salle et une activité multisports.

En fin de semaine, les chorégraphies seront mises en scène et ce sera l'occasion pour toi de partager ce que tu as appris !

### 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
- **deux** maillots et essuies pour les **deux accès** à la piscine, un bonnet de bain, un pince-nez.
- Le matériel sportif spécifique et de progression est fourni par l'ADEPS