

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:
1h30 de natation et 1h d'activité complémentaire

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Activités sportives:
1h30 de natation 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 **NATATION PASS'PROGRESSION** à la **5^{ème} étoile en internat** au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à te faire entrer et progresser dans la filière PRO.

Objectifs :

Tout au long de la semaine, tu vas progresser à ton rythme pour essayer d'obtenir ton PASS'PROgression et/ou l'une des trois premières étoiles.

- **Pour le PASS'PROgression**, tu seras capable, au minimum et en petite profondeur, de te déplacer dans tous les sens sans aide, de sauter du bord, de t'asseoir au fond de la piscine et de garder la position horizontale avec aide.

C'est l'équivalent du brevet «**CANETON**» de la fédération francophone de natation.

- **Pour obtenir ta 1^{ère} étoile**, tu seras capable, au minimum et en petite profondeur, de faire une flèche ventrale et dorsale, de te propulser sur le dos avec une aide, de rester en étoile sur le ventre et sur le dos, de repêcher au fond de l'eau des objets.

- **Pour obtenir ta 2^{ème} étoile**, tu seras capable, en grande profondeur, de sauter du plot et de te mettre sur le dos pour rejoindre le bord, de descendre le long de la perche jusqu'à 2 mètres de profondeur.

C'est l'équivalent du brevet «**PINGOUIN**» de la fédération francophone de natation.

- **La 3ème étoile** certifiera que tu peux faire 25m en dos crawlé dans un style correct et plonger du plot. C'est le début de la découverte des techniques de nages. C'est l'équivalent du brevet « DAUPHIN » de la fédération francophone de natation.

Ce stage est destiné à te faire progresser dans la filière PRO.

Pour participer à ce stage, tu dois déjà être en possession de la 3ème étoile ou avoir obtenu le brevet « **Dauphin** » (25m) de la fédération francophone de natation.

- Tu seras capable, pour obtenir **la 4ème étoile**, de nager 50m en dos crawlé et 25m en crawl dans un style correct. Les autres nages seront aussi abordées.
- Au terme de la **5ème étoile**, tu pourras nager 100m dans deux styles de nage et obtiendras l'équivalence du « **BREVET PREPARATOIRE DE NATATION** » de la fédération francophone de natation.

NOUVEAU

La **5ème étoile** te donnera également accès à tous les stages nautiques ainsi qu'aux stages de natation artistique (synchronisée) et de sauvetage sportif organisés par l'ADEPS.

Contenu :

Chaque jour, deux périodes de natation 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

- Une tenue sportive adaptée à la pratique sportive en salle
- Une tenue sportive d'extérieur et un vêtement de pluie
- **deux** maillots de bain, essuie et bonnet pour les **deux accès** à la piscine.
- Le matériel spécifique est fourni par l'ADEPS

