

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 activité cuisine et diététique en alternance.

12h00 à 14h30 : Repas et temps libre surveillés

14h30 à 17h30 : Act Activités sportives ou activité cuisine et diététique en alternance.

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 « **SPORT, CUISINE et DIETETIQUE** » en internat au centre Adeps de Blocry

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis, ce stage est destiné à la découverte.

Objectifs :

En collaboration avec des diététiciens du sport, tu participeras à une sensibilisation au « bien manger », « bien cuisiner » ainsi qu'à des activités multisports.

Contenu :

Tu partageras tes journées entre 3h de sport et 3h d'activités cuisine diététique, par demi-journée.

Durant les périodes de sport, tu pratiqueras des activités ludiques et variées.

Pour l'activité « cuisine et diététique », tout un programme !

- découverte de la cuisine et des bases culinaires : réalisation et dégustation de potage, sandwichs sains et savoureux, de collations saines, de salades composées, découverte de fleurs comestibles...
- sensibilisation aux notions de diététiques et de repas équilibrés,
- notion de diététique du sportif et du sportif de haut niveau : réalisation de boissons, de barres énergétiques et d'une affiche informative.

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

- Une tenue sportive adaptée à la pratique sportive en salle
- Une tenue sportive 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 spécifique est fourni par l'ADEPS
- Pour l'activité cuisine :
 - ✓ 2 essuies de vaisselle.
 - ✓ un T-shirt clair et propre différent de celui du sport
 - ✓ un pantalon/short propre, différent de celui du sport
 - ✓ des chaussures propres et sans talon