

# Guide pratique du Centre Adeps « La Ferme du Château »

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 071/60.11.60
- Courriel : [adeps.loverval@cfwb.be](mailto:adeps.loverval@cfwb.be)

### 1.2. Accès au centre

- **Adresse :** Centre ADEPS – La Ferme du Château

12, Allée des Sports à 6280 Loverval

**En train :** La gare de Charleroi sud est la gare la plus proche du centre de Loverval ([www.belgianrail.be](http://www.belgianrail.be))

**En bus :** La ligne 451 ou 19 ([www.infotec.be](http://www.infotec.be))

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf stipulation contraire) à 17h. Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h.

- ✓ 8h00 : Petit-déjeuner
- ✓ 9h00 à 12h00 : Activités sportives
- ✓ 12h00 à 13h15 : Repas et temps libre surveillé
- ✓ 13h15 à 16h15 : Activités sportives
- ✓ 16h15 à 17h00 : Collation et temps libre surveillé
- ✓ 17h00 à 18h00 : Activités sportives
- ✓ 18h00 à 20h00 : Souper et temps libre surveillé
- ✓ 20h00 à 21h00 : Activités encadrées
- ✓ 22h00 : Coucher

### 2.2. Description du stage

- ✓ **Pour les stages spécifiques** (exemple danse moderne) 4h30 seront destinés à la pratique de la danse et 1h30 d'activité complémentaire pour jour.

- ✓ **Pour les stages multisports focus** (exemple focus danse moderne)  
1h30 sera destinée à la pratique de la danse et 4h30 d'activités complémentaires par jour.
- ✓ **Cas particulier** : Multisports et théâtre, Sports et sciences et Multisports focus gymnastique : 3h seront destinées à la pratique de l'activité spécifique et 3h d'activités complémentaires par jour.

### 3. Que faut-il emporter ?

- Sac à dos (marquer tout le matériel possible) :
  - Chaussures de sport intérieur
  - Tenue de rechange
  - Veste de pluie
  - Lunette de soleil, casquette et crème solaire
  - Gourde
- Pyjamas, sous-vêtements, pantoufles
- Vêtements et chaussures de ville
- Chaussures de sport pour l'extérieur
- Des tenues et chaussures sportives permettant de pratiquer les activités intérieures et extérieures
- Cadenas
- Eviter les objets de valeurs, bijoux,...
- L'attestation de participation ainsi que l'attestation mutuelle seront téléchargeables « 15 jours après le stage » sur le site mon Adeps.

#### 3.1. Équipement sportif

- Tout le matériel sportif spécifique est fourni par le centre (raquette, VTT, casque vélo, baudrier escalade, veste escrime ...). Le stagiaire peut amener son propre matériel. Celui-ci sera sous son entière responsabilité.

Toutefois, pour les disciplines suivantes, merci de prévoir :

- TRIATHLON : maillot de bain (maillot-short interdit), bonnet et essuie.
- ESCALADE : si tu possèdes des chaussons, tu peux les emporter sinon prévoir des babies de gym.
- ROLLER : 2 paires de chaussettes hautes
- VTT : 1 cuissard
- GYMNASTIQUE RYTHMIQUE : des babies de gym et un collant (type legging)