

# Guide pratique du Centre Adeps de Mons

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 065/397.440.
- Courriel : [adeps.mons@cfwb.be](mailto:adeps.mons@cfwb.be)

### 1.2. Accès au centre

- **Adresse** : 4 avenue du Grand Large à 7000 Mons
- **En train** : La gare de Mons se situe à 20 minutes à pied du Centre ADEPS. Vous pouvez consulter les horaires de train sur le site [www.belgianrail.be](http://www.belgianrail.be)
- **En bus** : Un arrêt TEC se situe à 200 du centre ADEPS. A partir de la gare de Mons, vous pouvez prendre la ligne 50. Vous pouvez consulter les horaires sur le site [www.infotec.be](http://www.infotec.be)

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

- 9h20 accueil des enfants (suivre les directives du panneau signalétique)
- 9h30 à 12h30 activités sportives
- 12h30 à 13h30 repas et temps libre surveillé
- 13h30 à 16h30 activités sportives

Une garderie payante (forfait) est organisée au sein de la cafétéria de 8h à 9h30 et de 16h30 à 18h00

### 2.2. Description du stage

- Dans les stages spécifiques, la discipline choisie occupera en général 75 % du temps d'activités sportives. Il y aura une période d'activités dites complémentaires chaque jour.
- Dans les stages multisports, le programme de la semaine sera constitué d'un maximum d'activités sportives différentes.

- Dans les stages en filière « pro », une évaluation des critères établis pour chaque niveau sera organisée.

### **3. Que faut-il emporter ?**

- Un pique-nique et deux collations ;
- Une gourde d'une capacité suffisante (600 ml) ;
- Son carnet de route filière PROgression ;
- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire.

#### **3.1. Équipement sportif**

- En cas de pluie : ciré, anorak ou k-way, des chaussures de rechange pour l'extérieur car les activités qui se pratiquent par nature à l'extérieur y seront maintenues ;
- Pour les activités nautiques, prévoir une tenue de rechange, des chaussures pouvant être mouillées, un cordon de retenue pour les lunettes ;
- Pour la pratique du tennis, des chaussures non marquantes pour les courts indoor et des chaussures spécifiques pour les terrains en terre battue.

Nous restons à votre entière disposition pour tout complément d'information et nous nous réjouissons à l'idée de vous accueillir tout prochainement.

Toute l'équipe de Mons,