

Guide pratique du Centre Adeps de Mons

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 065/397.440.
- Courriel : 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
- **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

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- 7h30 lever
- 8h00 déjeuner
- 9h30 à 12h30 activités sportives
- 12h30 à 13h30 repas et temps libre surveillé
- 13h30 à 16h30 activités sportives
- 16h30 à 18h00 temps libre
- 18h00 souper
- 19h30 à 20h30 activités complémentaires

2.2. Description du stage

- Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf information contraire) entre 17h00 et 18h00 au sein de notre cafétéria,
- Le stage se termine le vendredi (sauf information contraire) à 19h00.

- 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 ?

- Carte d'identité ;
- Nécessaire de toilette et essuies (le linge de lit est fourni) ;
- Une gourde d'une capacité suffisante (600 ml) ;
- Sac à dos pour emporter du matériel ou un éventuel pique-nique si sortie du centre programmée ;
- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire ;
- Le carnet de route filière PROgression si déjà obtenu dans un stage précédent ;

Eviter les objets de valeurs. Avoir de l'argent de poche n'est pas nécessaire.

3.1. Équipement sportif

- Tenues de sport adaptées en suffisance avec une paire de chaussures de sport pour l'intérieur (semelles non marquantes) et une 2ème paire de chaussures pour les activités extérieures
- Pour les activités nautiques, prévoir des chaussures pouvant être mouillées et un cordon de retenue pour les lunettes ;
- Pour la pratique du tennis, des chaussures (semelles 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,