

Guide pratique du Centre Adeps de Péronnes –

Externat

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 069/44.20.70
- Courriel : adeps.peronnes@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse :** Centre sportif Adeps Le Grand Large
56, Avenue du Lac à 7640 Péronnes-Lez-Antoing |
- **En bus :** Arrêt Pont de Péronnes (Avenue du Lac) – à 200m du centre. Ligne 491 – Tournai – Mortagne – Péruwelz. Vous pouvez consulter les horaires sur le site [TEC \(letec.be\)](http://TEC (letec.be))
- **À Vélo :** des supports à vélos se trouvent à l'intérieur du centre.

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- L'accueil des stagiaires se fait le premier jour du stage à 8h45, les autres jours à 9h00. Le stage se termine à 16h30.

En cas d'absence merci de prévenir le centre avant le début des activités.

Les stages ont généralement lieu du lundi au vendredi, cependant, il est à noter que les semaines suivantes se dérouleront sur quatre jours durant les vacances de printemps et d'Hiver :

- Du lundi 27 avril au jeudi 30 avril 2026 ;
- Du lundi 28 décembre au jeudi 31 décembre 2026.

Le mardi 21 juillet 2026, les activités auront bien lieu.

- Horaire d'une journée type :
 - 9h00 à 12h00 - Activités sportives
 - 12h00 à 13h30 - Repas et temps libre surveillé
 - 13h30 à 16h30 - Activités sportives
- Une garderie payante est organisée de 8h00 à 9h00 et de 16h30 à 18h00.
Une inscription préalable est requise. Forfait de 9,00€ la semaine. |
- Les documents administratifs (fiche de renseignements et Contacts d'urgence) sont à compléter 1 mois avant le début du stage sur votre compte « MonAdeps ».
- Les attestations mutuelles et fiscales -> Retrouvez tous les documents : attestations de fréquentation, factures et attestations fiscales dans votre compte "Mon Adeps" sur www.sport-adeps.be
La majorité des mutuelles acceptent l'attestation de fréquentation pour les demandes de remboursement de stages.

3. Que faut-il emporter ?

- **Sac à Dos :**
Deux collations saines et le pique-nique (Une proposition de repas chauds vous sera transmise par mail avant le début du stage).
Un frigo est à disposition pour mettre les pique-niques au frais.
Chaque enfant emporte sa gourde personnelle (nom + prénom inscrits).
- Carnet de route pour les disciplines à filière Progression.
- Médicaments personnels si nécessaire (avec attestation médicale reprenant la posologie).
- Lien pour attacher les cheveux longs ainsi qu'un lien pour les lunettes de vue (**Le remboursement des frais de réparation de lunettes n'est pas prévu par notre assurance. Il vous est loisible de souscrire une assurance complémentaire auprès d'un organisme de votre choix.**)
- L'argent de poche n'est pas nécessaire dans la mesure où aucune dépense n'est possible au centre (pas de distributeur de boissons ou autre).
- Si vous le souhaitez, un casier peut être mis à votre disposition, vous devrez ramener un petit cadenas afin de le sécuriser. |
- **Pas de GSM ni d'objets/vêtements de valeur !!**

3.1. Équipement sportif

- **Sports terrestres**

Chaussures

Se munir d'une paire de chaussures PROPRES pour les activités intérieures ainsi que d'une paire de chaussures extérieures (selon la discipline choisie, selon les consignes du moniteur).

En cas de pluie

Se munir d'un ciré, anorak ou d'un k-way.

Contre le soleil

Casquette (Bob pour le vol à voile), crème solaire avec indice de protection élevé et lunettes solaires avec cordon.

Multisports & Eveil à la motricité

Prévoir un maillot de bain pour la piscine (le bermuda ou short n'est pas autorisé) ainsi qu'un essuie de bain.

VTT

Le vélo et le casque sont fournis par l'Adeps. Pour votre confort, un cuissard vélo est recommandé.

BMX ET ZAP MULTI FOCUS BMX

Des gants protégeant l'entièreté de la main ainsi que des vêtements longs sont obligatoires pour la pratique de ce sport.

Sport, Flore et Faune

Prévoir deux paires de chaussures (une pour les activités Nature et l'autre pour les activités sportives).

FOCUS NATATION

Slip de bain, boxer, maillot une pièce et bikini sont autorisés (maillot short interdit). Essuie. Bonnet de bain pas obligatoire.

MULTISPORTS FOCUS HOCKEY SUR ROLLER

Les rollers, protections et casque sont fournis par le centre.

Prévoir des chaussettes hautes.

• **Sports nautiques**

Vêtements de rechange

Prévoyez 2 tenues complètes de rechange et un essuie.

Survêtement ou training, pulls, tee-shirts, shorts, linge de corps, chaussettes, ...

En cas de pluie

Veste et pantalon Ciré, anorak ou K-way.

Contre le froid

Pulls et sous-pulls, bonnet, écharpe, gants et grosses chaussettes, ...

Contre le soleil

Casquette, crème solaire avec indice de protection élevé et lunettes solaires avec cordon.

Voile

Une paire de baskets suffit. En périodes plus froides, prévoir une paire de bottes.

Une 2^{ème} paire pour les activités non nautiques (temps de midi).

L'équipement de sécurité, tels les gilets de sauvetage – obligatoire sur l'eau – est fourni également par le centre.

Planche à voile

Prévoir une paire de chaussures fermées (baskets usagées), pouvant être mouillées ou une paire de chaussons en néoprène. Une combinaison sera prêtée par le centre.

Aviron

Prévoir un sac à dos et une gourde.

Pêche

Training en coton ou pantalon, pas de jeans

En cas de mauvais temps, veste et pantalon de pluie ;

Waders (bottes hautes) ou bottes.