

Guide pratique du Centre Adeps de Péronnes - WE

Voile Internat

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 train** : Pour connaître les horaires des trains, consultez le site de la <https://www.belgiantrain.be/fr>
Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Tournai.
Afin de connaître l'heure d'arrivée du minibus à la gare, vous devez impérativement prendre contact avec le centre et ce minimum une semaine avant le début du stage. |
- **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.\(itec.be](http://TEC.(itec.be))

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

Les stagiaires sont attendus le vendredi entre 17h00 et 18h00.

Le stage se termine le dimanche à 16h30.

Horaire d'une journée type :

- 8h00 - Déjeuner
- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h00 à 13h30 - Repas et temps libre
- 13h30 à 16h30 - Activités sportives
- 17h00 à 18h30 – Goûter et temps libre

- 19h00 - Souper |

3. Que faut-il emporter ?

- Literie :
Les draps, couettes et oreillers sont fournis par le centre.
- Nécessaire de toilette, plusieurs serviettes de bain, pyjama.
- Emporter sa gourde personnelle (nom + prénom inscrits)
- Carnet de route filière PROgression.
- Médicaments personnels si nécessaires.
- 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).
- Si vous le souhaitez, un casier peut être mis à votre disposition, vous devrez ramener un petit cadenas afin de le sécuriser. |

3.1. Équipement sportif

- **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.

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