

Guide pratique externat du centre Adeps de Seneffe

Votre enfant est inscrit à un stage sportif en externat au centre Adeps de Seneffe

1. Renseignements généraux

1. 1. Contact :

Tel : 064/54.90.89

Courriel : adeps.seneffe@cfwb.be

1. 2 Accès au centre

Centre ADEPS de Seneffe

13, rue de la Marlette 7180 Seneffe.

En train :

Prenez le train jusqu'à Nivelles ou Manage.

Prenez ensuite le bus ligne Nivelles-Manage et descendez à l'arrêt Pont de Binche.

Descendez les escaliers et suivez le chemin de halage sur environ 3 kilomètres.

Vous pouvez consulter les horaires de train sur le site www.belgianrail.be.

Vous pouvez consulter les horaires sur le site www.infotec.be.

En voiture :

Via l'autoroute E19 Bruxelles- Mons

Sortie 20 Feluy-Seneffe.

Tournez à gauche direction Seneffe par la N59 (la route longe le canal).

Aux deux premiers ronds-points, continuez tout droit direction Chapelle-lez-Herlaimont.

Au troisième rond-point, suivez les indications Centre Adeps La Marlette

Via l'autoroute E42 Charleroi- Mons.

Sortie 18 Ronquières-Seneffe.

Au rond- point, suivre les indications Centre Adeps la Marlette.

En bus :

Ligne 26 : La Louvière, Bois d'haine, Manage, Seneffe.

Ligne 36 : Seneffe, Manage, Bois d'haine, La Louvière (Tivoli).

Arrêt dans le zoning en face l'entreprise Alysse Food.

Marcher +/- 1km jusqu'au centre.

2. Organisation du stage :

2.1 Horaire type d'une journée

8h00 à 9h00 garderie.

9h00 à 12h00 : Activités sportives.

12h00 à 13h30 : Repas et temps libre surveillé.

13h30 à 16h30 : Activités sportives.

16h30 à 18h00 : garderie.

En cas de départ anticipé, une décharge sera demandée aux parents.

3. Que faut-il emporter ?

Carte d'identité.

Pique-nique

Carnet de route filière PROgression.

Pour les activités à l'intérieur :

Une paire de chaussures de sport à n'utiliser que durant l'activité sportive est obligatoire (Baskets non-marquantes par exemple).

Pour les activités à l'extérieur :

Une tenue de rechange, un vêtement de pluie (ciré, Kway) et une deuxième paire de chaussures.

En cas de soleil : un produit de protection solaire ainsi qu'une casquette.

Pour les activités nautiques : un maillot.

NB : il est également utile d'emporter un drap de bain et du savon car des douches communes sont disponibles.

3.1. Equipement sportif

Activités nautiques : Vous êtes inscrit à un stage d'aviron, de voile, planche à voile, kayak, sports nautiques, multisports focus kayak au Centre Sportif Adepts de Seneffe.

Merci de prévoir :

Une paire de chaussons nautiques ou une vieille paire de chaussures de sport pouvant être mouillée.

Vêtements de pluie, casquette et crème solaire.

Badminton : Le matériel est fourni par le centre.

Toutefois, les stagiaires peuvent emporter leur propre raquette (ce matériel sera sous leur entière responsabilité et aucun remboursement de prix ne sera octroyé).

Escalade : Des chaussures de sport intérieur sont obligatoires ou chaussons d'escalade.

Pêche : Merci de prévoir une paire de bottes ou une paire de bottines de marche et des vêtements de pluie. Le matériel de pêche est fourni par le centre.

Sports raquettes : Le matériel est fourni par le centre. Toutefois, les stagiaires peuvent emporter leur propre raquette (ce matériel sera sous leur entière responsabilité et aucun remboursement de prix ne sera octroyé).

Trampoline : Notez que les chaussettes sont obligatoires et qu'un pantalon de sport long est conseillé.

Triathlon : Les vélos, casques et combinaisons iso thermiques sont fournis par le centre.

Toutefois les stagiaires peuvent apporter leur propre vélo, casque et combinaison. Ce matériel sera sous leur entière responsabilité et aucun remboursement de prix ne sera octroyé.

Multisports et Multisports-focus :

Merci de prévoir une paire de chaussures d'intérieur, une d'extérieur et une paire de chaussons nautiques ou une vieille paire de chaussures de sport pouvant être mouillée.

Zap sports : Merci de prévoir une paire de chaussures d'intérieur, une d'extérieur et une paire de chaussons nautiques ou une vieille paire de chaussures de sport pouvant être mouillée.