

## ***Guide pratique internat du centre Adeps de Seneffe***

Votre enfant est inscrit à un stage sportif en internat 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 jusque 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](http://www.belgianrail.be).

Vous pouvez consulter les horaires sur le site [www.infotec.be](http://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, suivre 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 d'Alysse Food.

Marcher +/- 1km jusqu'au centre.

***Les stagiaires sont attendus le dimanche entre 16h30 et 17h00.***

***La fin du stage est prévue le vendredi à 19h, après le souper.***

***Ayez l'amabilité de nous prévenir lors d'une absence prévisible ou en cas d'empêchement. En cas de départ anticipé, une décharge sera demandée aux parents.***

## **2. Organisation du stage**

### ***Horaire type d'une journée***

8h00 : petit déjeuner.

9h00 à 12h00 : Activités sportives

12h00 – 13h30 : Repas et temps libre surveillé

13h30 – 16h30 : Activités sportives.

16h30 – 18h00 : Collation et temps libre.

18h00 : Souper.

19h30 – 21h : Activités du soir.

22h00 : Extinction des feux.

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

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

Carte d'identité.

Carnet de route filière PROgression.

Un cadenas

Une paire de chaussures de sport, à semelles ne laissant pas de traces, est obligatoire (baskets, sandales de gym...), un vêtement de pluie (ciré, Kway ou autre).

Un nécessaire de toilette, 3 à 4 essuies, sous-vêtements de rechange en suffisance, une deuxième paire de chaussure.

En cas de soleil : un produit de protection solaire et une casquette.

Il est vivement conseillé de marquer les vêtements au nom du stagiaire.

**Les draps et couettes sont fournis par le centre.**

### ***3.1. Equipements sportif.***

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