

Guide pratique du Centre Adeps LA FORET DE SOIGNES -internat-

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 02/672.93.30
- Courriel : adeps.auderghem@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre Adeps la Forêt de Soignes : Chaussée de Wavre 2057, 1160 Bruxelles
- **En train** : En combinant le réseau de la SNCB et celui de la STIB, vous pouvez aisément atteindre le centre sportif.
⇒ Bruxelles centrale + Stib

- **En voiture** :

⇒ *Autoroute E411 - Namur-Bruxelles*

En venant de Namur vous entrez dans Bruxelles en passant sous le carrefour Léonard, à la sortie du tunnel à environ 500 m sur votre gauche vous apercevez le centre (bâtiment noir en vitre). Dépassez-le et sortez immédiatement à droite, prenez directement à gauche et passez sous le viaduc, ensuite prenez à gauche et remontez vers le centre en longeant le viaduc.

Les parkings du Centre Sportif se trouvent en face de celui-ci et plus bas à 50 mètres.

⇒ *Autoroute E40 - Liège-Bruxelles*

En venant de Liège prenez le ring 0 direction Bergen Charleroi Namur, passez sous le carrefour des "4 bras (armen) de Tervuren", à la sortie du tunnel prenez la première sortie à votre droite (E411 Luxembourg Namur), restez à droite direction E411 Brussel-Bruxelles. Ensuite à environ 500 m sur votre gauche vous apercevez le centre (bâtiment noir en verre). Dépassez-le et sortez immédiatement à droite, prenez directement à gauche et passez sous le viaduc, ensuite prenez à gauche et remontez vers le centre en longeant le ring.

Les parkings du Centre Sportif se trouvent en face de celui-ci et plus bas à 50 mètres.

- **En bus** :

⇒ *Via la Stib* : Consultez les horaires sur le site www.stib.be

Tram 8 Louise-Roodebeek (arrêt Herman-Debroux)

Bus 41 Heros-Transvaal (arrêt Sacré-Cœur)
Bus 72 ULB – Adeps (arrêt Adeps qui se situe en face du centre)
⇒ *Via Delijn* : Consultez les horaires sur le site www.delijn.be

R75 Etterbeek – Wavre
R76 Ouderghem – Terhulpen
R78 Etterbeek – Wavre
(Arrêt Rouge Cloître qui se situe à 300m en contre-bas du centre ADEPS)

- **En métro :**

Le terminus de la ligne 5 (Erasme-Herman-Debroux), arrêt Herrman-Debroux se situe à 800 mètres en contre-bas du centre ADEPS

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

Les stagiaires sont attendus conformément aux dates reprises sur la facture. L'accueil et les informations aux parents et stagiaires se font à 17h. Le stage se termine le vendredi à 19h. Un départ anticipé peut être prévu en complétant le document : décharge de responsabilité. **Toutefois nous vous invitons à découvrir un aperçu des activités qui se sont déroulées au cours de la semaine, via notre opération portes ouvertes qui se déroule en fin de stage entre 15h00 et 16h00.**

- 8h30 - Petit-déjeuner
- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h15 à 13h30 - Repas et temps libre
- 13h30 à 16h00 - Activités sportives
- 16h00 à 17h00 - Collation et temps libre
- 17h00 à 18h00 – Activité sportive complémentaire
- 18h15 - Douche
- 19h00 à 20h00 - Souper
- 20h00 à 21h30 – Activités complémentaires, coucher, extinction des feux.

3. Que faut-il emporter ?

Au préalable vous aurez complété les formulaires en ligne : fiche de renseignements - contacts d'urgence – Allergies alimentaires -

Les stagiaires de plus de 12 ans, inscrits à un stage Adeps en internat doivent emporter leur carte d'identité.

Les stagiaires de moins de 12 ans n'ayant pas de carte d'identité doivent se munir de leur carte de mutuelle.

La carte d'identité ou de mutuelle sera nécessaire lors de soins de santé éventuels.

3.1. Équipement sportif

- Des tenues sportives : T-shirt, short ou training, chaussures de sport propres et ne laissant pas de trace (semelles blanches).
- Prévoir également des tenues supplémentaires pour l'extérieur ; en fonction de la météo (anorak ou Kway en cas de pluie et un couvre-chef en cas d'ensoleillement) et chaussures de rechange.
- Le matériel nécessaire à la pratique des activités organisées est prêté par le centre. Toutefois, le stagiaire peut amener son propre matériel. Celui-ci sera sous son entière responsabilité, sans aucun remboursement en cas de vol, casse, perte,....

3.2. Bagages

- Médicaments particuliers et personnels si nécessaire. (à compléter en ligne)
- Un peu d'argent de poche (rafraichissements).
- Un cadenas pour la fermeture des armoires.
- Prévoir des vêtements de rechange en suffisance.
- Les draps et couettes sont fournis par le centre

3.3. Le carnet de route relatif à la filière PROgression

Si votre enfant est inscrit à un stage relatif à la filière PROgression et qu'il a déjà obtenu le carnet de route lors d'un stage précédent, qu'il n'oublie de le mettre dans son sac. De la sorte, s'il acquiert un nouveau niveau technique dans la discipline choisie, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet.

Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.

4. Informations supplémentaires

- Les attestations de participation sont téléchargeables (15 jours après le stage) sur le site adeps (mon adeps).
- Les blessures et accidents doivent être signalés, immédiatement au moniteur de l'activité. Le cas échéant la déclaration d'accident doit parvenir au centre dans les 48 heures.
- Des photos seront prises lors de nos activités et seront ajoutées aux albums des pages Facebook. (voir nos conditions générales)
- Pour les enfants de 3, 4 et 5 ans prévoir une tenue complète de rechange, le tout dans un sac.
- Les activités prévues à l'extérieur seront maintenues, quelle que soit la météo, sauf circonstances exceptionnelles.
- Les activités prévues lors de certains jours fériés pourront être adaptées en fonction du nombre de participants.