

Guide pratique du Centre Adepts LA FORET DE SOIGNES

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

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

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre Adepts 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 – Adepts (arrêt Adepts 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

L'accueil des stagiaires se fait le premier jour à partir de 8h50, conformément aux dates reprises sur la facture, les autres jours à 9h. Le stage se termine à 16h.

- 9h00 à 12h00 - Activités sportives
- 12h00 à 13h00 - Repas et temps libre surveillé (13h30 printemps et été)
- 13h00 à 16h00 - Activités sportives

Une garderie (sans activité sportive et à un prix forfaitaire) est organisée de 8h00 à 9h00 et de 16h00 à 18h00.

A partir de 16h, les enfants, âgés de 9 ans et plus, non-inscrits à la garderie seront sans surveillance.

3. Que faut-il emporter ?

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

- Une copie de la carte d'identité électronique ou carte ISI+ ou carte SIS

3.1. Équipement sportif

- Une tenue sportive : T-shirt, short ou training, chaussures de sport propres et ne laissant pas de trace (semelles blanches), éventuellement matériel pour la douche (vestiaire disponible).
- Prévoir également une tenue supplémentaire 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. Alimentation

- Prévoir un pique-nique et des boissons pour le midi.
- Prévoir une collation/boissons pour le matin et l'après-midi.

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.