

Guide pratique du Centre Adeps de Froidchapelle

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 071/64.10.10
- Courriel : adeps.froidchapelle@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Rue Cierneau, 4 à 6440 Froidchapelle
- **En train** : Le centre n'est pas desservi par les transports en commun.

En bus : Le centre n'est pas desservi par les transports en commun.

- **En voiture** : Via la A54, puis la N5, direction Philippeville. Suivre le fléchage "Site de l'Eau d'Heure". Sur le site des barrages, suivre le fléchage "Adeps" ou "Plate Taille sud". Pour le GPS (rentrer la donnée : Rue du Cierneau, 4 ou alors « Rue de Milombois » qui est la rue la plus proche).
- **Covoiturage** : Si vous souhaitez solliciter un covoiturage afin de rejoindre le centre, vous pouvez nous envoyer une demande de covoiturage en mentionnant précisément la date du déplacement souhaité, votre nom, votre prénom, votre numéro de téléphone et votre adresse de courrier électronique. Il est indispensable de nous écrire également que vous nous autorisez à transmettre ces informations auprès des personnes susceptibles d'être concernées par votre demande. Le centre se charge de transmettre votre demande auprès de ces personnes, ce qui vous permettra de pouvoir communiquer directement ensemble. En aucun cas, le centre n'organise le covoiturage, il n'est ni responsable des modalités pratiques, ni responsable des accords consentis, ni responsable de l'exécution du transport. Les demandes de covoiturage doivent nous parvenir au minimum une semaine à l'avance ; elles doivent être envoyées à l'adresse adeps.froidchapelle@cfwb.be.

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

Les stages en externat

- 9h00 à 12h00 - Activités sportives ;

- 12h00 à 14h00 - Repas et temps libre surveillés – Accès à du petit matériel (ballons, ...);
- 14h00 à 17h00 - Activités sportives.

2.2. Description du stage

Les stages en externat

L'accueil des stagiaires se fait le premier jour du stage à 8h30, les autres jours à 9h00.

Le stage se termine à 17h00.

En cas d'absence, merci de prévenir le centre avant le début des activités.

- Un repas chaud peut être pris au centre tous les midis. Ceux-ci doivent être réservés et payés lors de l'accueil du premier jour (9.10 €* pour les - de 12ans et 10.00 €* pour les 12 ans et +).
- Des cours théoriques préparatoires à l'examen du brevet « A ou P » peuvent être organisés entre 17h15 et 18h15, le mardi, mercredi et jeudi

*les prix sont donnés à titre indicatif, ils sont susceptibles d'être adaptés au moment de la réservation.

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité (+12 ans) ou télécharger (PDF) la carte ISI+ (-12ans) ;
- Pique-nique ;
- Un sac avec 2 tenues de rechange complètes ;
- Un cordon pour attacher ses lunettes (ATTENTION, l'Adeps ne rembourse pas les lunettes cassées ou perdues durant le stage !);
- Carnet de route filière PROgression (si le stagiaire en possède déjà un) ;
- Pour les stages de perfectionnement, bloc note et stylos pour les cours théoriques - Télécharger et imprimer le cours théorique brevet « A et P » de la FFYB : <https://www.ffyb.be/formations/ap> ;
- Cadenas format moyen (facultatif – sécurisation de son casier)

3.1. Équipement sportif

- **Planche à voile** : obligatoire : chaussons ou vieilles baskets, maillot de bain, élastique à cheveux – suggestions : pour les périodes hivernales : bonnet, gants néoprène et veste coupe-vent. Pour les périodes estivales : crème solaire, casquette, lunettes de soleil, gourde.

L'équipement de sécurité, tels les **gilets de sauvetage et les combinaisons iso thermiques** – obligatoire sur l'eau – est fourni par le centre.

- **Voile/catamaran** : obligatoire : chaussons ou vieilles baskets, vêtements de rechange (2 tenues complètes), élastique à cheveux – suggestions : pour les périodes froides : bonnet, gants en laine et gants de cuisine, vêtements pour la pluie (K-Way). Pour les périodes estivales : vêtements de pluie, crème solaire, casquette, lunettes de soleil, gourde.

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

- **Triathlon** :
 - Pour la natation : prévoir votre maillot, un essui, des clapettes pour se rendre au plan d'eau (pieds nus interdits) et éventuellement des lunettes de piscine, bonnet et pince nez. Fourni par le centre : combinaison isothermique * et bouée de sécurité *.
 - Pour le vélo : prévoir des tenues de cycliste, baskets (pas de chaussures automatiques) et gourde, éventuellement gants et lunettes. Fourni par le centre: vélo de route, casque * et chasuble réfléchissante *.
 - Pour la course à pied : baskets (idéalement route et bois), tenues de courses et casquette.

*Le matériel de sécurité est OBLIGATOIRE durant les activités.

Si vous disposez de matériel personnel en bon état (vélo, casque, combinaison...) vous pouvez l'emporter (sous votre entière responsabilité).

- **Activités en salle** : paire de chaussures destinée uniquement à la pratique d'activités en salle – avec semelle non marquante.