

# Guide pratique du Centre Adeps de Froidchapelle

## 1. Renseignements généraux

### 1.1. Contact

- Tel : 071/64.10.10
- Courriel : [adeps.froidchapelle@cfwb.be](mailto: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](mailto:adeps.froidchapelle@cfwb.be).

## 2. Organisation du stage

### 2.1. Horaire type d'une journée

#### **Les stages en internat**

- 8h15 - Petit-déjeuner ;
- 9h00 à 12h00 - Activités sportives ;

- 12h15 à 14h00 - Repas et temps libre ;
- 14h00 à 17h00 - Activités sportives ;
- 17h00 à 18h15 - temps libre, et pour les stages de perfectionnement, des cours théoriques facultatifs peuvent être organisés (mardi, mercredi et jeudi) ;
- 18h15 – Souper ;
- 19h15 à 20h15 - Activités sportives complémentaires ;
- 21h00 – Retour en chambre pour les - de 13 ans – Extinction des feux 30 minutes après ;
- 22h00 – Retour en chambre pour les + de 13 ans – Extinction des feux 30 minutes après.

## 2.2. Description du stage

### Les stages en internat

#### Pour les congés scolaires :

Les stagiaires sont attendus le 1er jour du stage à 17h00.

Le stage se termine le dernier jour à 19h00 après le souper.

Le choix des chambres se fait au moment de votre arrivée tout en respectant les tranches d'âge 8-12 ans et 13 ans et +.

#### Pour les stages « Adultes » :

Les stagiaires sont attendus le 1er jour du stage à 17h00.

Le stage se termine le dernier jour à 19h00 après le souper.

Le choix des chambres communes se fait au moment de votre arrivée tout en respectant les genres, les couples... .

#### Pour les week-ends (septembre et octobre) :

Les familles sont attendues le samedi à 8h15.

Le stage se termine le dimanche à 17h00.

Le choix des chambres se fait au moment de votre arrivée tout en respectant les familles.

## 3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité (+12 ans) ou télécharger (PDF) la carte ISI+ (-12ans) ;
- Carnet de route filière PROgression (si le stagiaire en possède déjà un) ;
- Un sac léger – pas de valise difficile à ranger ;
- Son nécessaire de toilette : essuie, savon ... ;
- Pour les stages de perfectionnement, bloc note et bic pour les cours théoriques - Télécharger et imprimer le cours théorique brevet « A et P » de la FFYB <https://www.ffyb.be/formations/ap> ;
- Un peu d'argent de poche (monnaie) pour les distributeurs de boissons ;
- Cadenas format moyen (facultatif – sécurisation de son armoire) ;

- Un cordon pour attacher ses lunettes (ATTENTION, l'Adeps ne rembourse pas les lunettes cassées ou perdues durant le stage !).

Remarque : les draps de lit sont fournis par le centre (*Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, les draps ou sac de couchage personnels sont interdits*).

*ATTENTION : pour rappel, pas de GSM !*

### 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, 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).

- **Pour tous - Activités complémentaires en salle (le soir)** : tenue de sport et paire de chaussures destinée uniquement à la pratique d'activités en salle – avec semelle non marquante.