

Guide pratique du Centre Adeps de Jambes

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 081 322350
- Courriel : adeps.jambes@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre ADEPS de Jambes
46, Rue d'Enhaive à 5100 JAMBES
- **En voiture** : Pour des raisons de sécurité, l'accès piéton au centre ADEPS se fait à présent via la rue d'Enhaive uniquement et non plus via l'allée du stade ou le parking de la piscine. Les parkings restent accessibles.
- **En train** : La gare de Jambes est à 5 minutes à pied du centre ADEPS.
Voir les horaires sur www.belgianrail.be
- **En bus** : Depuis Namur, les lignes de bus 8, 9, 11, 65 et 80 vous permettent de rejoindre la place de Wallonie qui est située à 2 minutes du centre ADEPS .
Voir les horaires sur www.infotec.be

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

- 8h00 : petit déjeuner
- 9h00 à 12h00 : activités sportives
- 12h00 à 13h15 : repas et temps libre surveillés
- 13h15 à 16h30 : activités sportives
- 16h30 : collation et temps libre
- 18h00 : souper
- 19h à 20h30 : activité sportive
- 22h00 : coucher

2.2. Description du stage

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf information contraire) à partir de 17h00.

Le stage se termine le vendredi (sauf information contraire) à 19h00.

Dans les stages spécifiques, la discipline titre du stage occupera en général 75 % du temps d'activités sportives. Il y aura une période d'activité complémentaire.

Dans les stages multisports, le programme de la semaine sera constitué d'un maximum d'activités sportives différentes.

3. Que faut-il emporter ?

- Carte d'identité
- Tenues de sport adaptées en suffisance avec une paire de chaussures de sport pour l'intérieur (semelles non traçantes) et une 2^e paire de chaussures pour les activités extérieures
- Vêtement de pluie, casquette, crème solaire en fonction de la météo
- Sac à dos et gourde pour emporter du matériel ou un éventuel pique-nique si sortie du centre programmée
- Nécessaire de toilette et essuies (le linge de lit est fourni)
- Le carnet de route filière PROgression si déjà obtenu dans un stage précédent

Eviter les objets de valeurs et limiter l'argent de poche.

3.1. Équipement sportif

- Tout le matériel sportif spécifique est fourni par le centre (raquette, VTT, casque vélo, casque escalade, baudrier escalade, casque équitation, veste escrime ...)
Toutefois, pour les disciplines suivantes, merci de prévoir :
- **NATATION** : 1 maillot de bain (maillot-short interdit), 1 bonnet et 1 essuie.
- **EQUITATION** : pantalon long ou collant et bottes
- **ESCALADE (falaise ou salle)** : si tu possèdes des chaussons, tu peux les emporter
- **FOOTBALL** : protège-tibia et chaussures spécifiques de football si tu en possèdes