

Guide pratique externat du Centre Adeps de la Baraque de Fraiture

Tu es inscrit à un stage sportif en externat au centre Adeps de la Baraque de Fraiture.

Ces informations te sont adressées afin de te guider dans la préparation du stage.

N'hésite pas à contacter le centre pour de plus amples informations.

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tél : 080/418 878
- Courriel : adeps.baraquedefraiture@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- Centre Adeps de la Baraque de Fraiture
Baraque de Fraiture 6 à 6690 Vielsalm

2. Organisation du stage

2.1. Horaires

- **Heures d'arrivée**
Les stagiaires sont attendus **le premier jour à partir de 8h30**, les autres jours à **8h50**.
L'accueil de votre enfant est possible **dès 8h00**.
- **Heures de retour**
Le stage se termine tous les jours à **17h15**, **excepté le vendredi à 17h00**.
- **Horaire type d'une journée**
9h00 à 12h00 - Activités sportives
12h00 à 14h00 - Repas et temps libre surveillé
14h00 à 17h15 - Activités sportives

2.2. Repas

Apporte ton pique-nique pour le midi et tes collations pour les deux pauses de la journée.

3. Que faut-il emporter ?

3.1 Équipements pour TOUS les stages

- ✓ Gourde, petit sac à dos,
- ✓ Chaussures de randonnée (1 paire) ou chaussures de sport d'extérieur
- ✓ Chaussures de sport pour l'intérieur (1 paire)
- ✓ Veste imperméable type k-way
- ✓ Sac avec des vêtements de rechange
- ✓ Casquette
- ✓ Crème solaire
- ✓ Médicaments personnels si nécessaire
- ✓ Serviettes de bain (possibilité de prendre une douche)

3.2 Équipements spécifiques à emporter EN PLUS de celui décrit en 2.1

➤ Pour le stage de course d'orientation

- ✓ 1 ou 2 bonnes paires de chaussures de sport d'extérieur (semelles à forte accroche)
- ✓ 2 collants longs (type course à pied) ou équivalent pour la protection des jambes
- ✓ Tee-shirt à manches longues
- ✓ Chaussettes en quantité suffisante
- ✓ Montre chrono

➤ Pour l'éveil à la motricité

- ✓ Le doudou

➤ Pour le stage de moto

- ✓ Pantalon long en jeans
- ✓ Bottines hautes de randonnée couvrant la cheville
- ✓ Sweat à longues manches
- ✓ Veste imperméable
- ✓ Moto et protections (casques, gants, ...) fournis par le centre.

➤ Pour le stage de vélo dans tous ses états et BMX focus Vélo

- ✓ Casque de VTT personnel conseillé (sinon, il sera fourni par le Centre)
- ✓ Casque intégral VTT personnel conseillé (sinon, il sera fourni par le Centre)
- ✓ Une paire de lunettes (solaires) (non obligatoire mais vivement conseillée)
- ✓ Shorts cyclistes (cuissards)
- ✓ Une paire de gant VTT
- ✓ Un long pantalon et un long t-shirt
- ✓ Une protection dorsale personnelle conseillée (sinon, elle sera fournie par le centre)

Remarque : Le VTT sera fourni par le centre mais si tu amènes ton VTT, il doit être en ordre et tu dois prévoir une ou deux chambres à air. Le centre se décharge de toutes responsabilités en cas de vol ou de dégradation sur ton vélo personnel.

- **Pour le stage de Cross biathlon focus Vélo**
 - ✓ Idem que pour le stage Vélo dans tous ses états
 - ✓ + une paire de chaussures qui te convient pour la course à pieds et une tenue de sport

3.3 Carnet de route - filière PROgression

- Si tu es inscrit à un stage relatif à la filière PROgression et que tu as déjà obtenu le carnet de route lors d'un stage précédent, n'oublie pas de l'emporter avec toi.
De la sorte, si tu acquiers un nouveau niveau technique dans la discipline, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet.
- Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.

4. Divers

- Les demandes d'attestations de fréquentation du stage pour les employeurs, les communes, les mutuelles... se font le jour de l'arrivée au centre.
- **Une attestation de fréquentation et/ou de votre mutuelle sera disponible sur votre compte « Mon Adeps » 10 jours après la fin du stage.**

Au plaisir de vous accueillir, salutations sportives.