

Guide pratique internat du Centre Adeps de la Baraque de Fraiture

Vous êtes inscrits à un stage sportif en internat au centre Adeps de la Baraque de Fraiture.

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

N'hésitez 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

- **En train**

Le centre de la Baraque de Fraiture n'est pas accessible directement par les transports en commun. La gare la plus proche est celle de Vielsalm, il vous faudra prendre le bus de la ligne 146 pour rejoindre le Centre Adeps. Vous pouvez également prendre le train jusqu'à Liège Guillemins et ensuite le bus de la ligne Express 69.

Le centre n'est nullement responsable d'éventuelles modifications de dernière minute du fait de la S.N.C.B., TEC (grève, suppression, retard...).

Vous pouvez consulter les horaires des trains sur le site www.belgianrail.be.

- **En voiture**

Depuis Liège ou Luxembourg

Via l'E25, sortie 50 (Vielsalm-La Roche), puis suivre le fléchage ADEPS.

Depuis Bruxelles

Via l'E411, sortie 18 Courrière pour prendre la N4, ensuite à la Bastogne, sortie E25 direction Liège, sortie 50 (Vielsalm-La Roche), puis suivre le fléchage ADEPS.



2. Organisation du stage

Horaires

➤ **Heures d'arrivée**

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf stipulation contraire) à 17h

➤ **Heures de retour**

Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h

➤ **Horaire type d'une journée**

7h30 - Réveil

8h00 - Petit-déjeuner

9h00 à 12h00 - Activités sportives

12h00 à 14h00 - Repas et temps libre

14h00 à 17h15 - Activités sportives

18h00 - Souper

19h00 à 20h30 - Activités complémentaires

20h30 – Temps libre

21h30 ou 22h00 – Extinction des feux suivant l'âge

3. Que faut-il emporter ?

3.1. Équipements pour TOUS les stages

- ✓ **La carte d'identité ou carte ISI+**
- ✓ Chaussures de marche (1 paire) ou bonnes chaussures de sport d'extérieur
- ✓ Chaussures de sport pour l'intérieur (1 paire)
- ✓ Pantalons de training (au moins 2)
- ✓ Shorts (plusieurs)
- ✓ Sweat-shirts (au moins 2) ou vestes de training
- ✓ Tee-shirts (plusieurs)
- ✓ Veste imperméable type k-way
- ✓ Linge de corps en suffisance (chaussettes, slips)
- ✓ Nécessaire de toilette
- ✓ Serviettes de bain
- ✓ Linge de nuit
- ✓ **Gourde, petit sac à dos,**
- ✓ Casquette, crème solaire
- ✓ Médicaments personnels si nécessaire
- ✓ Pas d'objets de valeur, de GSM, ni de grosse somme d'argent
- ✓ Pas de draps de lit, ni de couvertures : couchage fourni par le Centre
- ✓ La cantine (softs) est ouverte chaque soir



3.2. Équipements spécifiques à emporter en plus de celui décrit en 3.1.

➤ Pour le stage MOTO

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

➤ 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 le stage VELO dans tous ses états ou BMX focus VELO

- ✓ Une paire de lunettes solaires (pas obligatoire)
 - ✓ Shorts cyclistes
 - ✓ Une paire de gant VTT
 - ✓ Un long pantalon et t-shirt
 - ✓ Un casque de VTT personnel (sinon, il sera fourni par le centre)
 - ✓ Un casque de VTT intégral (sinon, il sera fourni par le centre)
 - ✓ Une protection dorsale (sinon, elle sera fournie par le centre)
- Remarque : Le VTT sera fourni par le centre mais si tu amènes le tien, 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 SPORTS AVENTURE et SPORTS AVENTURE JUNIOR**

Rappel : logement sous tente (mise à disposition par le centre)

- ✓ **IL FAUDRA VEILLER A ETRE EN POSSESSION DE VETEMENTS CHAUDS, SECHANT RAPIDEMENT, ET EN QUANTITE SUFFISANTE !**
- ✓ Pas de valise, sac de sport autorisé
- ✓ **Sac de couchage (oreiller si nécessaire) TRES IMPORTANT**
- ✓ Lampe de poche légère
- ✓ 1 petit sac à dos pour le pique-nique (20 L ou 25 L)
- ✓ Lunettes solaires
- ✓ Casque de VTT personnel conseillé (sinon, il sera fourni par le Centre)
- ✓ Gants pour la pratique du VTT
- ✓ 1 short cycliste est conseillé
- ✓ Pull chaud pour les soirées à la belle étoile

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

Attestation mutuelle

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.

