

Guide pratique du Centre Adeps « La Ferme du Château »

1. Renseignements généraux

1.1. Contact

- Tel : 071/60.11.60
- Courriel : adeps.loveral@cfwb.be

1.2. Accès au centre

- **Adresse** : Centre ADEPS – La Ferme du Château

12, Allée des Sports à 6280 Loverval

En train : La gare de Charleroi sud est la gare la plus proche du centre de Loverval (www.belgianrail.be)

En bus : La ligne 451 ou 19 (www.infotec.be)

2. Organisation du stage

2.1. Horaire type d'une journée

Les stagiaires sont attendus le dimanche (sauf stipulation contraire) à 17h. Le stage se termine le vendredi (sauf stipulation contraire) à 19h.

- ✓ 8h00 : Petit-déjeuner
- ✓ 9h00 à 12h00 : Activités sportives
- ✓ 12h00 à 13h15 : Repas et temps libre surveillé
- ✓ 13h15 à 16h15 : Activités sportives
- ✓ 16h15 à 17h00 : Collation et temps libre surveillé
- ✓ 17h00 à 18h00 : Activités sportives
- ✓ 18h00 à 20h00 : Souper et temps libre surveillé
- ✓ 20h00 à 21h00 : Activités encadrées
- ✓ 22h00 : Coucher

2.2. Description du stage

- ✓ **Pour les stages spécifiques** (exemple danse moderne) 4h30 seront destinés à la pratique de la danse et 1h30 d'activité complémentaire pour jour.

- ✓ **Pour les stages multisports focus** (exemple focus danse moderne)
1h30 sera destinée à la pratique de la danse et 4h30 d'activités complémentaires par jour.
- ✓ **Cas particulier** : Multisports et théâtre, Sports et sciences et Multisports focus gymnastique : 3h seront destinées à la pratique de l'activité spécifique et 3h d'activités complémentaires par jour.
- ✓ **Multisports et Théâtre** : les 3 heures de théâtre se déroulent dans les infrastructures de La Ruche Théâtre Royal de Marcinelle (www.laruchetheatre.be). Les stagiaires sont transportés dans les véhicules de l'Adeps.



- ✓ **Multisports focus Gymnastique** : les 3 heures de gymnastique se déroulent dans les infrastructures du club OGM basé à Lodelinsart. Les stagiaires sont transportés dans les véhicules de l'Adeps.

3. Que faut-il emporter ?

- Sac à dos (marquer tout le matériel possible) :
 - Chaussures de sport intérieur
 - Tenue de rechange
 - Veste de pluie
 - Lunette de soleil, casquette et crème solaire
 - Gourde
- Pyjamas, sous-vêtements, pantoufles
- Vêtements et chaussures de ville
- Chaussures de sport pour l'extérieur
- Des tenues et chaussures sportives permettant de pratiquer les activités intérieures et extérieures
- Cadenas
- Eviter les objets de valeurs, bijoux,...
- L'attestation de participation ainsi que l'attestation mutuelle seront téléchargeables « 15 jours après le stage » sur le site mon Adeps.

3.1. Équipement sportif

- Tout le matériel sportif spécifique est fourni par le centre (raquette, VTT, casque vélo, baudrier escalade, veste escrime ...). Le stagiaire peut amener son propre matériel. Celui-ci sera sous son entière responsabilité.

Toutefois, pour les disciplines suivantes, merci de prévoir :

- TRIATHLON : maillot de bain (maillot-short interdit), bonnet et essuie.
- ESCALADE : si tu possèdes des chaussons, tu peux les emporter sinon prévoir des babies de gym.
- ROLLER : 2 paires de chaussettes hautes
- VTT : 1 cuissard
- GYMNASTIQUE RYTHMIQUE : des babies de gym et un collant (type legging)