



Centre sportif Adeps LA SAPINETTE

Avenue de la Sapinette, 3

7000 MONS

☎ : 065/39.74.40

✉ adeps.mons@cfwb.be

Votre enfant est inscrit à un stage **en externat** au centre sportif la Sapinette.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

Des documents sont à compléter et à rendre au centre le premier jour du stage.

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

SOMMAIRE

1. Renseignements généraux ;
 - Accès,
 - Les stages en externat,
 - Equipements,
 - Repas et collations,
 - Divers.
2. le carnet de route relatif à la filière PROgression.
3. Documents à compléter et à emporter :
 - Règlement d'ordre intérieur
 - la déclaration sur l'honneur (si activité nautique) ;



Facebook@Adeps-Officiel



Twitter@Adeps-Officiel



YouTube Adeps Officiel



Adeps-Officiel



www.sport-adeps.be
adeps-info@cfwb.be



Newsletter
abonnement via le site



02 413 25 00

1. RENSEIGNEMENT GENERAUX

Accès :

- **En train**

La gare de Mons se trouve à 15 minutes à pied du centre ADEPS.

Vous pouvez consulter les horaires de train sur le site www.belgianrail.be.

- **En bus**

Un arrêt TEC se situe à 200 m du centre ADEPS. A partir de la gare de Mons, vous pouvez prendre la ligne 50.

Vous pouvez consulter les horaires sur le site <https://www.infotec.be>

- **En voiture**

GPS : 4 rue du Grand large à 7000 Mons

✓ Autoroute E19 - Tournai-Mons

Prenez la sortie N° 24 "Mons - Ghlin".

Restez à droite. Au "Y", suivez la direction Ghlin. Au feu rouge, tout droit. Entrée du centre, deuxième à droite.

✓ Autoroute E19 Bruxelles-Mons

Prenez la sortie n° 24 "Mons - Ghlin".

A hauteur du cinéma Imagix Mons rabattez-vous à droite. Au "Y", suivez la direction Ghlin. Au feu rouge, tout droit. Entrée du centre: deuxième à droite.

Les stages en externat :

L'accueil des stagiaires se fait le lundi à partir de **9h15** devant les vestiaires du hall omnisports. Concernant les autres jours de la semaine, nous commençons les activités à 9h30.

- **Horaire d'une journée-type**

- 9h30 à 12h30 - Activités sportives
- 12h30 à 13h30 - Repas et temps libre surveillé
- 13h30 à 16h30- Activités sportives

Une garderie payante est organisée de 8h00 à 9h30 et de 16h30 à 18h00 et ce, dès le lundi matin (à la cafétéria).

Equipements :

- **UNE GOURDE de capacité suffisante (600 ml) !**
- Une tenue sportive adaptée à la discipline choisie : t-shirts, shorts, training, chaussures de sport en relation avec l'activité (tennis) ;
- En cas de pluie : ciré, anorak ou k-way et chaussures de rechange pour l'extérieur. Les activités qui se pratiquent par nature à l'extérieur y seront maintenues (athlétisme, football, etc.) ;
- Un cordon de retenue pour lunettes (sports nautiques).
- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire.

Repas et collations

- Prévoir un pique-nique, deux collations et boissons en suffisance (de préférence de l'eau).

2. LE CARNET DE ROUTE RELATIF À LA FILIÈRE PROGRESSION

Si votre enfant est inscrit à un stage relatif à la filière PROgression et qu'il a déjà obtenu le carnet de route lors d'un stage précédent, qu'il n'oublie de le prendre avec lui. De la sorte, s'il acquiert un nouveau niveau technique dans la discipline choisie, les moniteurs pourront l'indiquer dans ce carnet. Ce carnet est valable pour toutes les disciplines sportives faisant partie de la filière PROgression.

Avec l'espoir que cette fastidieuse lecture vous aura apporté réponse à vos questions.

Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour tout complément d'information et nous nous réjouissons à l'idée de vous accueillir tout prochainement.

Toute l'équipe de Mons

3. DOCUMENTS A COMPLETER ET A EMPORTER :

Règlement d'ordre intérieur (à lire attentivement)

REGLEMENT D'ORDRE INTERIEUR DESTINE AUX STAGIAIRES

Tout comme dans la pratique sportive, la vie en communauté implique des règles de savoir vivre, tels que le respect de soi, des autres, la politesse, l'entraide et le partage. Ces valeurs font partie intégrante du projet pédagogique de l'Adeps.

1. La participation à toutes les activités organisées est obligatoire.
Le respect des horaires, des consignes de sécurité ainsi qu'une tenue adaptée à chaque moment de la journée sont nécessaires à la réussite du stage
2. Il est demandé à chacun d'avoir une attitude correcte tant à l'égard des autres stagiaires qu'envers les moniteurs et membres du personnel du centre sportif, de respecter le matériel mis à disposition et de veiller à la propreté et l'ordre des lieux fréquentés.
Il se peut que l'on vous demande de donner un coup de main pour certaines tâches de la vie quotidienne. Merci de l'accepter avec le sourire.
3. « Sport et santé » sont indissociables, nous ne tolérons donc aucune consommation de tabac, d'alcool, ou autres substances illicites.
4. Les stagiaires sont seuls responsables de leurs effets personnels.
L'argent et les objets de valeur, les bijoux, lecteur MP3, Ipod, etc..., ne sont pas nécessaires pour vivre un bon stage. Leur détention se fera sous l'entière responsabilité du stagiaire.

Afin d'éviter les abus et/ou dérives de tout ordre, la détention et l'usage des GSM, smartphones, tablettes et autres PC portables sont strictement interdits.

En cas d'infraction, l'appareil sera confisqué et rendu en fin de semaine.
5. Les sorties à l'extérieur du centre sportif ne sont pas autorisées en dehors des activités encadrées.
6. Les frais consécutifs à toute dégradation causée à l'environnement ou au matériel seront supportés par son ou ses auteurs.
7. Le bon déroulement et la réussite du stage dépendent du respect de ces quelques règles élémentaires. Leur non-respect peut entraîner le renvoi immédiat du stagiaire sans possibilité de recours ni remboursement.
8. D'autres consignes spécifiques à chaque centre sportif et à certaines activités sportives peuvent être établies par le directeur du centre sportif.
9. Tout le personnel du centre sportif reste disponible en cas de problème pour vous aider à passer un excellent séjour sportif.

Signature de la personne responsable,

Signature du stagiaire

