



APE des Genêts  
Association des Parents  
d'Élèves des Genêts

# ET sant "e" scalade

## Vous présentent conjointement la préparation à la Course de l'Escalade du dimanche 1 décembre 2019

Chers élèves,

Votre APE (conjointement avec sant "e" scalade) vous propose de vous entraîner **tous les jeudis entre 18:00 et 19:00 pendant huit semaines** (chaque jeudi entre le 26/09/2019 et le 21/11/2019).

Le passeport sant "e" scalade vous sera remis dès votre premier entraînement et vous accompagnera tout au long de votre apprentissage sportif. A chaque fois, des conseils quant à une nourriture saine et équilibrée vous seront donnés.

Les huit entraînements sant "e" scalade sont gratuits. **Tous les élèves de l'école publique qui auront participé à au moins cinq entraînements se verront offrir la moitié de la finance d'inscription à la Course de l'Escalade (12,50 Frs).**

**Attention : L'inscription à la course se fera groupée par l'APE et non par les parents.**

### Quelques informations pratiques !

#### Soirées d'entraînement

(1) le 26 septembre, (2) le 3 octobre,  
(3) le 10 octobre, (4) le 17 octobre,  
(5) le 31 octobre, (6) le 7 novembre,  
(7) le 14 novembre, (8) le 21 novembre.

#### Lieu du rendez-vous pour les entraînements

Ecole des Genêts (sous le préau)

#### Déroulement des entraînements

Les entraînements auront lieu par tous les temps et pourraient se dérouler de la manière suivante :  
20 min d'échauffement  
20 min de parcours de course  
10 min d'étirements  
10 min d'explications quant à une bonne alimentation  
en utilisant le passeport sant "e" scalade.

#### Equipement

Tenue de sport avec des baskets pour l'extérieur.  
Veste de pluie s'il ne fait pas beau, ainsi que des gants et un bonnet s'il fait froid.

#### Assurance

En cas d'accident, il sera fait appel à l'assurance scolaire.

#### Responsabilité

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité des enseignants ou de l'APE. Si un élève n'est pas à l'heure au rendez-vous, les entraînements commenceront sans lui. Avant et après les entraînements, les participants sont sous la responsabilité de leurs parents. Le jour de la Course de l'Escalade, les parents accompagnent leur enfant et sont responsables de lui.

### Inscriptions

[www.apegenets.ch](http://www.apegenets.ch) ou plus directement [www.apegenets.ch/escalade/](http://www.apegenets.ch/escalade/)

Merci de remplir le formulaire dont le lien se trouve en bas de page.

Après validation, un fichier PDF vous sera envoyé. **Merci de nous retourner ce fichier PDF signé lors du premier entraînement.**

### Le mot du Comité

Nous nous réjouissons de vous compter parmi les futurs participants à la Course de l'Escalade et sommes persuadés que les entraînements vous prépareront de façon optimale.

**Le nombre de participants sera proportionnel au nombre de parents pouvant accompagner les entraînements. L'APE ne pouvant assumer un trop grand nombre d'enfants à la fois, les enfants les plus jeunes auront donc la priorité. Toute aide est donc la bienvenue.**

Votre APE

Le projet sant "e" scalade est soutenu par le Département de l'instruction publique, de la culture et du sport. Plus d'informations sur la politique cantonale du sport : [www.ge.ch/sport](http://www.ge.ch/sport).