

sant “ e ” scalade

Et si vous vous prépariez à la Course de l'Escalade 2019 ?

Cher(e)s élèves de 3P et 4P,

La Course de l'Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu samedi 30 novembre & dimanche 1 décembre 2019 en Vieille-Ville de Genève.

Etes-vous intéressés à y participer ?

L'APEPS (l'Association des parents d'élèves), vous propose de vous y préparer dans les meilleures conditions et de vous entraîner tous les lundis de 16h15 à 17h45 pendant huit semaines.

Un 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).**

L'inscription à la Course se fera par l'APEPS et non par les parents.

Quelques informations pratiques !

Dates d'entraînement

Le 30 septembre (1), le 7 octobre (2), le 14 octobre (3), le 28 octobre (4), le 4 novembre (5), le 11 novembre (6), le 18 novembre (7), le 25 novembre (8).

Les entraînements auront lieu à l'école des Crêts entre 16h15 et 17h45.

Lieu du rendez-vous pour les entraînements

Les élèves des Crêts : Dans le préau votre école

Les élèves de Budé : Dans le préau votre école (L'APE assure le transfert jusqu'aux Crêts).

Déroulement des entraînements

Les entraînements auront lieu par tous les temps et pourraient se dérouler de la manière suivante :

10 min d'échauffement

30 min de parcours de course

5 min d'étirements

20 min d'explications quant à une bonne alimentation en utilisant le passeport sant "e" escalade.

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.

Passeport sant "e" escalade.

Assurance

En cas d'accident, il sera fait appel à l'assurance scolaire (pour les frais non pris en charge par l'assurance de l'élève).

Responsabilité

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité de l'APEPS.

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.

Inscription

Chaque élève intéressé et motivé doit faire remplir le coupon ci-dessous par ses parents et le rendre dûment signé à son enseignant d'ici au **vendredi 20 septembre prochain**.

Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée. Il n'y a que 20 places disponibles entre les écoles de Budé et les Crêts

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 projet sant "e" escalade est soutenu par le Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse.

- ✂ - - - - -

A L'ATTENTION DES PARENTS : en cas d'absence ou de retard à l'entraînement, l'enfant est sous l'entière responsabilité des parents !

- J'inscris mon enfant aux entraînements sant **"e"**scalade.
- J'inscris mon enfant à la Course de l'Escalade (dimanche 1 décembre).

Si mon enfant va normalement au parascolaire le lundi, je alors dois l'excuser pour les 8 séances d'entraînement.

Les entraînements auront lieu à l'école des Crêts. Il faudra donc venir chercher vos enfants avant 17h50 dans le préau de cette école.

J'ai pris connaissance que mon enfant est sous ma responsabilité avant et après les entraînements, ainsi que le jour de la Course de l'Escalade.

Nom de l'enfant : _____ Prénom : _____

Sexe : F / M

Année de naissance de l'enfant : _____

Classe de M./Mme _____

Tél. portable des parents : _____

Adresse : _____

Date : _____ Signature : _____

Afin que les enfants se sentent encouragés dans leur effort et pour permettre un meilleur encadrement, les parents sont les bienvenus aux entraînements. N'hésitez pas à vous inscrire ci-dessous.

- Je participe volontiers aux entraînements avec les enfants aux périodes suivantes :
- entrainement 1 entrainement 2 entrainement 3 entrainement 4
- entrainement 5 entrainement 6 entrainement 7 entrainement 8
- Je ne pourrai malheureusement pas participer aux entraînements