

sant "e" scalade

Et si vous vous prépariez à la Course de l'Escalade 2022 ?

Chers élèves,

La Course de l'Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu le samedi 3 et le dimanche 4 décembre prochain en Vieille-Ville de Genève.

Etes-vous intéressés à y participer ?

Nous vous proposons de vous y préparer dans les meilleures conditions. Votre école, Compesières, vous propose de vous entraîner **tous les mercredis de 11h30 à 12h45 (environ)** pendant huit semaines.

Pour les années de scolarité concernées (**6-12 ans**), 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).**

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

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.

L'équipe responsable du projet de l'école :

APEBAR - Association des Parents d'Elèves de Bardonnex



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.

Quelques informations pratiques !

Jours d'entraînement

mercredi 28 septembre (1)
mercredi 5 octobre (2)
mercredi 12 octobre (3)
mercredi du 19 octobre (4)

mercredi 2 novembre (5)
mercredi 9 novembre (6)
mercredi 16 novembre (7)
mercredi 23 novembre (8)

Lieu du rendez-vous pour les entraînements

Préau de l'école

Les enfants sont pris en charge dès la fin des cours. Pour les degrés 3H et 4H qui n'ont pas l'école le mercredi matin, ils sont attendus à 11h30 au point de rdv.

Déroulement des entraînements

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

- les enfants se changent en tenue de sport dans l'école après les cours (indications données par leur enseignant) ou arrivent en tenue au point de rdv
- petite collation (fruit ou légume) offerte par l'Union Maraîchère de Genève
- 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
- à la fin des entraînements, les parents peuvent récupérer leur enfant au point de rendez-vous (panier de basket).

Équipement

- tenue de sport adaptée avec des baskets pour l'extérieur
- gourde d'eau marquée au nom de l'enfant
- veste de pluie s'il ne fait pas beau, gants et bonnet s'il fait froid, habits clairs pour les derniers entraînements lorsque la nuit tombe tôt
- passeport sant **e** scalade

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.

Inscription

Chaque élève intéressé et motivé doit faire remplir par ses parents soit le formulaire en ligne (code à scanner) soit le coupon ci-dessous (à compléter et à rendre à son enseignant) **d'ici au lundi 12 septembre prochain.**



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

- J'inscris mon enfant aux entraînements sant "e" scalade ainsi qu'à la Course de l'Escalade (dimanche 4 décembre)
- J'inscris mon enfant **UNIQUEMENT** aux entraînements sant "e" scalade

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

Date de naissance complète de l'enfant : _____

Classe de M./Mme _____ Degré : _____

Tél. portable des parents : _____

Adresse email : _____

Adresse : _____

- Je récupère mon enfant à 12h45 à la fin de l'entraînement
- Mon enfant rentre seul après l'entraînement

Date : _____ Signature : _____

Afin que les enfants se sentent encouragés dans leur effort et pour permettre un meilleur encadrement, nous recherchons des parents motivés à participer aux entraînements. **(Sans votre aide, malheureusement les entraînements ne pourront pas avoir lieu)**

N'hésitez pas à vous inscrire ci-dessous.

Je participe volontiers aux entraînements avec les enfants aux périodes suivantes :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mercredi 28 septembre (1) | <input type="checkbox"/> mercredi 2 novembre (5) |
| <input type="checkbox"/> mercredi 5 octobre (2) | <input type="checkbox"/> mercredi 9 novembre (6) |
| <input type="checkbox"/> mercredi 12 octobre (3) | <input type="checkbox"/> mercredi 16 novembre (7) |
| <input type="checkbox"/> mercredi du 19 octobre (4) | <input type="checkbox"/> mercredi 23 novembre (8) |

Votre tél. portable : _____

- Je ne pourrai malheureusement pas participer aux entraînements.