

sant “e” scalade

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

Chers élèves **nés en 2008 et avant**,

La Course de l'Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu le samedi 6 décembre prochain en Vieille-ville de Genève.
Etes-vous intéressés à y participer ?

Nous vous proposons de vous y préparer dans les meilleures conditions. L'établissement scolaire de Collonge-Bellerive vous propose de vous entraîner tous les mercredis de **16h00** à **17h00** pendant huit semaines._

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 qui auront participé **à au moins cinq entraînements** se verront offrir la moitié de la finance d'inscription à la course (12.50 frs) et seront inscrits sur la liste communale. **Dans ce cas, l'inscription à la Course se fera par l'école.**

Les élèves qui ne pensent pas pouvoir faire ces cinq entraînements devront être inscrits par leurs parents (délai fixé au 1er novembre).

Quelques informations pratiques !

Séances d'entraînement

8 octobre (1), 15 octobre (**ou Prim'cross**) (2), 29 octobre (3), 5 novembre (4), 12 novembre (5), 19 novembre (6), 26 novembre (7) et 3 décembre (8).

Lieu du rendez-vous pour les entraînements

Préau de l'école primaire de Collonge

Déroulement des entraînements

Les entraînements auront lieu par tous les temps et devraient 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**. À l'issue de l'entraînement, le ravitaillement sera assuré par des parents bénévoles qu'il convient de remercier tout particulièrement.

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” scalade**.

Assurance

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

Responsabilité

Durant les entraînements, les participants sont sous la responsabilité des encadrants. Si un élève n'est pas à l'heure au rendez-vous, les entraînements commenceront sans lui. **Avant 16h00 et après 17h00**, les participants sont sous la responsabilité de leurs parents. Le jour de la Course de l'Escalade, les parents accompagnent leur enfant et en sont seuls responsables.

Inscription

Chaque élève intéressé et motivé, doit faire remplir le coupon réponse ci-dessous par ses parents et le rendre dûment signé à son enseignant d'ici au:

vendredi 26 septembre prochain.

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.

Fernando Cortez, concierge et Roland Sutter, pdt de l'APECOVE

- ✂ - - - - -

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

J'inscris mon enfant aux entraînements sant **"e"** scalade ainsi qu'à la course de l'Escalade du 7 décembre. **(La moitié de la finance d'inscription, soit 12.50 frs est à payer jusqu'au 31 octobre au plus tard).**

Je n'inscris pas mon enfant à la Course de l'Escalade mais il/elle participera uniquement aux entraînements.

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 dates suivantes :

- 8 octobre 15 octobre 29 octobre 5 novembre
 12 novembre 19 novembre 26 novembre 3 décembre

Je ne pourrai malheureusement pas participer aux entraînements.