

sant "e" scalade

Et si vous vous prépariez à la Course de l'Escalade 2018 ?

Chers élèves,

La Course de l'Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu le samedi 1 & dimanche 2 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 APE des école Charmilles et Charles-Giron, vous propose de vous entraîner tous les Mardi (dès le : 25.09.2018) de 16:15 h à 17:30 h, pendant huit semaines.

Pour les années de scolarité concernées, 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'APE et non pas par les l'école.

Quelques informations pratiques !

Semaines d'entraînement :

Du 24 septembre au 28 septembre (1), du 1 au 5 octobre (2), du 8 au 12 octobre (3), du 15 octobre au 19 octobre (4), du 29 octobre au 2 novembre (5), du 5 au 9 novembre (6), du 12 au 16 novembre (7), du 19 au 23 novembre (8).

Lieu du rendez-vous pour les entraînements :

Maison de quartier Saint-Jean

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" 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.
Passeport sant "e" scalade.

Assurance :

En cas d'accident, il sera fait appel à l'assurance scolaire et/ou à l'assurance accident privé.

Responsabilité :

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité des membres 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 le coupon ci-dessous par ses parents et le rendre

dûment signé à l'APE (boîte aux lettres : 1, Av d'Aïre) ou au 1^{er} entraînement, ou au responsable de projet, d'ici au **mardi 9 octobre 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.

Le responsable du projet : Frej YOUSSEF pour l'APE Charmilles/Charles-Giron
Tél. Mob : 079 434 85 85 – E-mail : fradj@bluewin.ch

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.

- ✂ - - - - -

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 2 décembre).

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 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 :
- entraînement 1 entraînement 2 entraînement 3 entraînement 4
- entraînement 5 entraînement 6 entraînement 7 entraînement 8
- Je ne pourrai malheureusement pas participer aux entraînements.