

sant “ e ” scalade

**Et si vous vous prépariez  
à la Course de l'Escalade 2015 ?**

**Assemblée générale  
18 juin 2015**

# ET SI NOUS PRÉPARIONS LES ENFANTS À LA COURSE DE L'ESCALADE ?

## Quelques dates importantes :

**Vendredi 11 septembre**  
Dernier délai pour inscrire  
une école au programme

**Lundi 21 septembre**  
Séance d'information destinée  
aux responsables de projet

**Semaine du 28 septembre**  
Début des entraînements

**Dimanche 1<sup>er</sup> novembre**  
Dernier délai pour inscrire les élèves  
qui le souhaitent à la Course de l'Escalade  
sur le site [www.escalade.ch](http://www.escalade.ch)

**Samedi 5 décembre**  
Course de l'Escalade



## Motivés ?

Nous nous réjouissons  
de vous compter  
parmi les nombreux  
participants  
au programme  
d'entraînements !

## Des questions ?

Vous souhaitez  
obtenir un contact direct  
avec les organisateurs  
de ce programme  
d'entraînements ?

Personne de contact: **Cedric Baillif**

sant "e" scalade



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)



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

POST TELEGRAM LIK

Responsable Education physique  
5, chemin de l'Echo - 1213 Onex  
T 022 327 06 11 (direct) - T 022 327 06 06 (secrétariat)  
e-mail: [cedric.baillif@edu.ge.ch](mailto:cedric.baillif@edu.ge.ch)

T 022 327 06 11 (direct) - T 022 327 06 06 (secrétariat)

Depuis plusieurs années déjà, les enfants de 6 à 12 ans se voient proposer un programme d'entraînements en vue de la célèbre Course de l'Escalade. Avec à la clé, l'apprentissage d'une alimentation saine et équilibrée.

Huit séances d'entraînement sont à prévoir à un rythme hebdomadaire avant la course qui aura lieu cette année le samedi 5 décembre.



*L'Union Maraîchère de Genève met à disposition fruits et légumes, afin de proposer une petite collation aux enfants au terme de chaque séance d'entraînement.*



Chaque participant recevra un « Passeport sant **E** scalade » dans lequel de nombreuses informations lui seront fournies :

- des conseils quant à son entraînement
- des indications concernant son alimentation
- des jeux, sous forme de petits questionnaires

Pour rendre les enfants attentifs à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un entraînement en adéquation, nous vous suggérons le déroulement idéal d'une séance. Mais bien évidemment, vous demeurez seuls maîtres à bord et pouvez décider d'un déroulement et d'un minutage différents !

- accueil des enfants
- explication des grands principes d'une alimentation saine :
- pourquoi boire, pourquoi manger, à quoi servent les protéines? (10 min)
- échauffement (5 min)
- exercices de préparation à la course (15 min)
- marche au calme (3 min)
- jeux (10 min)
- marche au calme (5 min)
- étirements (10 min)



Après chaque séance d'entraînement, l'enfant fera tamponner son Passeport, prouvant qu'il a accompli le programme prévu à son intention. Les jeunes participants qui auront suivi au moins cinq entraînements se verront offrir la moitié de la finance d'inscription à la Course de l'Escalade. Il est également possible de s'entraîner sans pour autant participer à la course du 5 décembre.

Passeports et tampons seront remis aux personnes qui auront adhéré avec leur école et leurs élèves au programme d'entraînements. La gestion de ces passeports leur appartiendra.



[ptosi@progestion.ch](mailto:ptosi@progestion.ch)

[marc.vassant@hesge.ch](mailto:marc.vassant@hesge.ch)