

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 dimanche 2 décembre 2018 en Vieille-Ville de Genève.

Etes-vous intéressés à y participer ?

Nous vous proposons de vous y préparer dans les meilleures conditions. L'APE.VR vous propose de vous entraîner **8 lundis de 16h15 à 17h30**.

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.

Quelques informations pratiques !

Dates d'entraînement

8 lundis de 16h15 à 17h30 :

1 octobre, 8 octobre, 15 octobre, 29 octobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre et le 26 novembre.

Lieu du rendez-vous pour les entraînements

Devant l'école de la Vigne Rouge, déjà en tenue

Déroulement des entraînements

Les entraînements auront lieu par tous les temps et se dérouleront 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"** 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 maladie privée.

Responsabilité

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité de l'APE.VR. 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 mettre dans la boîte aux lettres de l'APE.VR d'ici au **lundi 17 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.

Pour l'APE.VR, Hélène Bourdy
Responsable des entraînements : Virginie Witschi

Le projet sant"e"escalade 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.

N'hésitez pas à nous contacter : apevr@hotmail.com

Visitez le site Internet du quartier www.quartier-tambourine.ch/associations-partenaires/apevr

Coupon à remplir par les parents et à mettre dans la boîte aux lettres de l'APE.VR d'ici au **lundi 17 septembre prochain**.

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 uniquement.

☐ J'inscris mon enfant aux entraînements ET 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 de permettre un meilleur encadrement, les parents sont les bienvenus aux entraînements. Cela permet aussi que les enfants se sentent encouragés dans leur effort. **S'il n'y a pas suffisamment de parents, les organisateurs se réservent le droit d'annuler les entraînements.**

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

☐ 1 octobre ☐ 8 octobre ☐ 15 octobre ☐ 29 octobre

☐ 5 novembre ☐ 12 novembre ☐ 19 novembre ☐ 26 novembre

☐ Je ne pourrai malheureusement pas participer aux entraînements.