****

**Et si vous vous prépariez**

**à la Course de l’Escalade 2023 ?**

Chères participantes, Chers participants,

La Course de l’Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu le samedi 2 et dimanche 3 décembre prochain en Vieille-Ville de Genève.

Êtes-vous intéressés à y participer ?

Nous vous proposons de rester en forme en gardant "un esprit sain dans un corps sain" et de vous préparer dans les meilleures conditions à la course. Votre responsable de projet, ……………………………………………………………, vous propose de vous entraîner **hors temps scolaire** tous les ……………………………………… de …………………… à …………………… 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.

**Quelques informations pratiques !**

*Semaines d’entraînement*

Du 25 septembre au 29 septembre (1), du 2 octobre au 6 octobre (2), du 09 au 13 octobre (3), du 16 octobre au 20 octobre (4), du 30 octobre au 3 novembre (5), du 6 au 10 novembre (6), du 13 au 17 novembre (7), du 20 au 24 novembre (8).

*Lieu du rendez-vous pour les entraînements*

………………………………………………………………

*Déroulement des entraînements*

**Les consignes de sécurité sanitaires émises par le SSEJ et le DIP doivent être scrupuleusement appliquées et respectées**.

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*

Tous les participants, peu importe leur lieu de résidence, doivent être personnellement assurés pour la maladie, l’accident et pour la responsabilité civile.

*Responsabilité*

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité des responsables de projets et des encadrantes ou encadrants. Si un enfant 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 celui-ci.

*Inscription*

Chaque enfant intéressé et motivé doit faire remplir le coupon ci-dessous par ses parents et le rendre dûment signé au responsable de projets d’ici au **vendredi 15 septembre 2023**.

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 ………………………………………………………………

*Le projet sant“****e****”scalade proposé par l’association éponyme est soutenu par le Département de l’instruction publique, de la formation et de la jeunesse.*

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

**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’ai pris connaissance que mon enfant est sous ma responsabilité avant et après les entraînements.**

Nom de l’enfant : Prénom :

Sexe : F / M

Année de naissance de l’enfant : \_\_

Classe de Mme/M. : \_\_\_\_\_

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 comme encadrant aux entraînements suivants :

 entraînement 1  entraînement 2  entraînement 3  entraînement 4

 entraînement 5  entraînement 6  entraînement 7  entraînement 8

 Je ne pourrai malheureusement pas encadrer les entraînements.