

Et si nous préparions les enfants à la Course de l'Escalade 2023?

Quelques dates importantes:

Vendredi 15 septembre
Dernier délai pour inscrire un projet au programme

Lundi 18 septembre, 18h00
ou mercredi 20 septembre, 13h30
Séance d'information destinée aux responsables de projet

Semaine du 25 septembre
Début des entraînements

Lundi 13 novembre
Dernier délai pour inscrire les enfants qui le souhaitent à la Course de l'Escalade

Dimanche 3 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:

Association sant«e»scalade
Rue des Eaux-Vives 63, 1207 Genève
info@santescalade.ch



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 les samedi et dimanche 2 et 3 décembre.

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 !

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. En principe, il est également possible de s'entraîner sans pour autant participer à la course du 3 décembre.

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

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

Les entraînements auront lieu, hors temps scolaire, par tous les temps et pourraient se dérouler de la manière suivante :

1. 10 min d'échauffement
2. 30 min de parcours de course
3. 5 min d'étirements
4. 20 min d'explications quant à une bonne alimentation en utilisant le « **Passeport sant "e" scalade** ».

