

sant "e" scalade

Et si vous vous prépariez à la Course de l'Escalade 2026 ?

Chères participantes, Chers participants,

La Course de l'Escalade, la course à pied la plus importante de Suisse, aura lieu le samedi 5 et dimanche 6 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 cette course. Votre **cheffe/chef** 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. Les élèves qui souhaitent participer à la course seront inscrits par la cheffe ou le chef de projet. Une réduction de 50% des frais d'inscription à la course est prise en charge par l'association Santescalade. Votre enfant devra apporter la somme restante en monnaie exacte lors d'un entraînement selon les informations fournies par la cheffe ou le chef de projet.

Quelques informations pratiques:

Semaines d'entraînement

Entraînement 1: DATE
Entraînement 2: DATE
Entraînement 3: DATE
Entraînement 4: DATE
Entraînement 5: DATE
Entraînement 6: DATE
Entraînement 7: DATE
Entraînement 8: DATE

Lieu du rendez-vous pour les entraînements

.....

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. de retour au calme
- 20 min. d'explications quant à une bonne alimentation en utilisant le passeport sant"e"scalade.

Équipement

Tenue de sport avec des baskets de course 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 doivent être personnellement assurés pour l'accident et pour la responsabilité civile. En cas d'accident, les parents devront déclarer le sinistre à l'assurance de leur enfant.

Responsabilité

Pour les entraînements, les participants sont sous la responsabilité des cheffes et chefs 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 celle-ci ou celui-ci.

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 (DIP).

