sant “e” scalade

Dossier 2011

1) Accueil et Présentation**Durée : 10 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans les vestiaires de l'Ecole du Seujet & transfert des habits dans le vestiaire des maîtres
- Présentation de l'équipe : Andréa Balmer, Sarah Elias, Anna Benson, Yann Bernardini

2) Marche jusqu'au barrage du Seujet**Durée : 5 minutes**

- Tous ensemble encadrés par les adultes présents

3) Echauffement collectif**Durée : 10 minutes**

a. Mouvements :

1. *Jambes écartées / bras écartés => Jambes serrées / bras le long du corps*
2. *Jambe gauche en avant / bras gauche en avant, jambe droite en arrière / bras droit en avant => inverser*
3. *Alterner*
4. *Jambes écartées, jambes serrées / bras gauche en avant, bras droit en arrière*
5. *Jambes en avant et en arrière / bras écartés, bras le long du corps*

b) Coordination :

1. *Tourner un bras en avant, tourner l'autre bras en arrière*
2. *Taper sur sa tête et caresser son ventre*
3. *Taper sur son ventre et caresser sa tête*

4) Technique de course**Durée : 10 minutes**

- a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière

- b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière

- c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)

5) Tours de « piste »

Durée : 10 minutes

Par équipes de deux, effectuer 1 tour en course rapide et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. Répéter l'exercice pendant 6 minutes.

6) Retour à l'Ecole du Seujet

Durée : 5 minutes

7) Stretching

Durée : 5 minutes

a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischio-jambiers

8) Diététique & Tampon

Durée : 10 minutes

Les boissons
L'eau, essentielle à la vie:
Bois-en au moins 5 verres par jour.

A quoi ça sert?
Sais-tu que ton corps contient beaucoup d'eau?
Plus de la moitié!
Tu perds de l'eau en respirant, en transpirant et en allant aux toilettes. Il faut donc boire suffisamment pour compenser (1 verre = 2dl).

Entraînement 1

CHAQUE JOUR...
...bois selon ta soif, au moins 5 verres (= 1 litre)
et plus s'il fait chaud ou si tu bouges beaucoup.

L'eau
C'est l'eau qui calmera le mieux ta soif.
Evite les cocos, thés froids et autres
boissons sucrées!

Qui suis-je?
Je suis une boisson chaude préparée en infusion avec un sachet de feuilles:
Je suis une boisson riche en vitamine C:
Je suis la boisson la plus importante:

**Durée totale :
65 minutes**

sant “e” scalade

Entraînement n° 1

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement**Durée : 15 minutes**

a) Jeu des trois couleurs :

- Trois équipes sont formées (les rouges, les verts et les jaunes) et doivent courir dans un carré délimité par des assiettes rouges
- Les participants se déplacent en courant et doivent se passer une balle (rouge => jaune => vert => rouge => jaune => vert) => introduction de plusieurs balles après compréhension de l'exercice
- Changer ensuite le sens des passes (vert => jaune => rouge => vert => jaune => rouge)

b) Chasse aux scalps :

- Les participants prennent leur sautoir et le mettent comme une queue de cheval, dans le short
- Le but est d'attraper les queues des autres participants (chacun pour soi)
- Dès que l'on a plus de queue, on peut venir en chercher une vers le « coach »

c) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté
- Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant
- Même exercice, mais en marchant
- Même exercice, mais en trotinant

3) Technique de course**Durée : 5 minutes**

a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière

b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière

c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)

4) Tours de « piste »

Durée : 15 minutes

A) Par équipe de deux, effectuer 1 tour en course et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. **Attention, toujours courir par deux.**

B) Même parcours, mais à effectuer seul et pendant 5 minutes. Garder le même rythme durant toute la course. Si l'on est trop fatigué, s'arrêter de courir, marcher et reprendre la course dès que l'on se sent mieux. **Attention, toujours courir par deux.**

5) Stretching

Durée : 5 minutes

a) Spinaux Lombaires

b) Adducteurs

c) Nuque

6) Diététique & Tampon

Durée : 10 minutes

Les fruits et les légumes

Mange tous les jours des fruits et des légumes; essaie d'en manger 5 portions par jour (1 portion = 1 poignée), soit 3 légumes + 2 fruits.

A quoi ça sert?
Les fruits et les légumes contiennent des fibres, de l'eau, des vitamines, des minéraux et beaucoup d'autres bonnes choses pour la santé. Tout cela aide ton corps à rester en forme et à se défendre contre les maladies.

Entraînement 2 ◀

Chaque jour... essaie de manger des légumes et des fruits crus ou cuits, par exemple 1 carotte, 6 radis, 1 banane, 1 pomme et 1 jus de fruits.

Note les fruits et légumes que tu as mangé hier:

1	
2	
3	
4	
5	

Y en a-t-il cinq?

Durée totale : 65 minutes

sant “ e ” scalade

Entraînement n°3

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement**Durée : 15 minutes**

a) Course

Former trois colonnes, les participants les uns derrière les autres, répéter les exercices 2x (retour en trottinant)

1. Course normal
2. Pas chassés (changer de côté tous les trois pas)

3. Course en avant en levant les genoux (skipping)

4. Course en avant en levant les talons aux fesses

5. Course en arrière
6. Course en arrière en levant les genoux (skipping)
7. Course en avant en levant les genoux (skipping) et en tapant avec les mains sur les cuisses
8. Course en avant en levant les genoux (skipping) et en tapant les mains opposées sur les cuisses
9. Course estafette entre les trois colonnes (équipes) sur un aller-retour
10. Course estafette entre les trois colonnes (équipes) en courant deux par deux et en se tenant la main

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté
- Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant
- Même exercice, mais en marchant
- Même exercice, mais en trottinant

3) Tours de « piste »

Durée : 20 minutes

A) Par équipe de deux, effectuer 1 tour en course et rattraper son camarade qui marche sur le même parcours. Une fois celui-ci dépassé, le « marcheur » court 1 tour et le « coureur » devient marcheur. Courir tout autour du parc. **Attention, toujours courir par deux.**

Durée : 7 minutes

B) Même parcours, mais à effectuer seul et pendant 7 minutes. Garder le même rythme durant toute la course. Si l'on est trop fatigué, s'arrêter de courir, marcher et reprendre la course dès que l'on se sent mieux. Courir tout autour du parc. **Attention, toujours courir par deux.**

Durée : 7 minutes

4) Stretching

Durée : 10 minutes

a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

5) Diététique & Tampon

Durée : 10 minutes

Les farineux (ou féculents)
Source d'énergie, un farineux à chaque repas principal et au goûter.

A quoi ça sert?
Les pommes de terre, les céréales (riz, maïs, blé), le pain, les pâtes et les légumineuses (lentilles, haricots secs, etc.) sont appelés "farineux" ou "féculents". Ces aliments sont riches en glucides (sucres, amidon). Ils t'apportent de l'énergie pour grandir, bouger et réfléchir. C'est ton carburant, un peu comme l'essence pour la voiture.

Chaque jour...
... essaie d'en manger à tous les repas et aussi au goûter.

Quels aliments ou plats fabrique-t-on avec les céréales?

blé	riz	maïs

Relie les céréales avec les préparations correspondantes

Durée totale : 65 minutes

sant “e” scalade

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement collectif**Durée : 10 minutes****a. Mouvements :**

1. Jambes écartées / bras écartés => Jambes serrées / bras le long du corps
2. Jambe gauche en avant / bras gauche en avant, jambe droite en arrière / bras droit en avant => inverser
3. Alternner
4. Jambes écartées, jambes serrées / bras gauche en avant, bras droit en arrière
5. Jambes en avant et en arrière / bras écartés, bras le long du corps

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- Lever le bras droit par le côté / Lever le bras gauche par l'avant, puis descendre le bras droit par l'avant et le bras gauche par le côté
- Lever le bras droit par l'avant / Lever le bras gauche par le côté, puis descendre le bras droit par le côté et le bras gauche par l'avant
- Même exercice, mais en marchant
- Même exercice, mais en trotinant

3) Technique de course**Durée : 10 minutes****a) Lever la jambe droite et le bras gauche, en marchant, puis en courant / Même exercice en arrière** **b) Lever les talons aux fesses / Même exercice en arrière** **c) Pas chassés (changer tous les cinq pas)**

4) Course jusqu'aux falaises de Saint-Jean

Durée : 25 minutes

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet jusqu'aux falaises de Saint-Jean. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus).

Une fois arrivés aux falaises de Saint-Jean, les groupes se mettent en rond avec un participant au centre. La personne au centre ferme les yeux et contractent tout son corps (les bras le long du corps). Les autres se font des « passes » avec leur camarade. Changer ensuite les rôles !

5) Stretching

Durée : 5 minutes

a) Spinaux Lombaires

b) Adducteurs

c) Nuque

6) Diététique & Tampon

Durée : 10 minutes

Les produits laitiers

A quoi ça sert?
Le lait et les produits laitiers (yaourt nature, fromage) sont riches en calcium. Ils contiennent aussi des protéines et des vitamines. Manges-en pour avoir des os solides!

Chaque jour...
... mange au moins 3 portions de produits laitiers.
Par exemple:
1 verre de lait (2dl), 1 morceau de fromage (40gr), 1 yaourt nature (180gr).

Parmi les aliments suivants, trois sont fabriqués à base de lait et pourtant n'appartiennent pas au groupe des produits laitiers. Lesquels?

yaourt crème beurre
 chantilly fromage lait chocolaté

Pourquoi?

Les protéines

La viande, le fromage, le poisson, les crustacés, le tofu et les oeufs sont des aliments riches en protéines. Tu en as besoin pour grandir et entretenir tes muscles. Une portion par jour suffit. Il n'est pas nécessaire de manger de la viande tous les jours, on peut la remplacer par d'autres aliments riches en protéines.

Durée totale : 65 minutes

Entraînement 4 ▶

sant “e” scalade

Entraînement n°5

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement collectif**Durée : 15 minutes****a. Course - Imitation**

- ✓ Par groupe de 2 personnes, une personne devant et une autre derrière à 1 mètre de distance
- ✓ La personne à l'avant court tout en effectuant un exercice (tourner les bras, sauter à pieds joints, etc.) que la personne derrière doit « imiter ». Répéter l'exercice 5x avant de changer les rôles
- ✓ Même exercice, mais par groupes de 4 personnes

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

- ✓ 2 groupes sont créés en divisant les participants par deux
- ✓ Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc
- ✓ Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé
- ✓ Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chassé
- ✓ (Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- Tenir en équilibre sur un pied
- Toujours sur un pied, tourner le pied « décollé » dans un sens en faisant des ronds
- Ajouter ensuite un mouvement de rotation de la main (poignet) du même côté que la jambe qui « tourne »
- Changer le sens de la main tout en gardant la rotation du pied dans le sens initial. Echanger ensuite les sens
- Changer ensuite de pied

3) Course jusqu'au pont Sous-Terre**Durée : 25 minutes**

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet jusqu'à l'esplanade du pont Sous-Terre. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus).

S'arrêter sur l'esplanade du pont Sous-Terre et réaliser des sprints par vague de 2-3 participants.

4) Sprints

Durée : 10 minutes

sprints

Durée : 10 minutes

- ✓ Les participants se répartissent par groupes de 3 (si possible du même niveau)
- ✓ Les participants sprintent d'un cône jusqu'à un autre en pensant à bien regarder devant eux
- ✓ Ils reviennent ensuite en marchant se placer au cône de départ
- ✓ Effectuer 15-20 répétitions
- ✓ L'enseignant régule en fonction des erreurs observées et des modifications pouvant être apportées

5) Stretching

Durée : 5 minutes

a) Adducteurs

b) Pyramidale

c) Obliques

6) Diététique & Tampon

Durée : 10 minutes

Les graisses et les sucres cachés

Où trouve-t-on les graisses cachées?
Tu les trouves dans les chips, les cacahuètes... et il y en a aussi dans les frites, le poulet pané, les hamburgers, les charcuteries, les saucisses...

Les sucres cachés?
Tu les trouves dans le coca, le thé froid, les bonbons...

Et les deux?
Les biscuits, les viennoiseries (par ex. le pain au chocolat), les glaces, les barres chocolatées...

Ce sont des aliments plaisir.
Tu devrais en choisir au maximum un par jour.

Tu manges ces produits facilement, parfois sans t'en rendre compte. On t'en propose partout, alors sois prudent! Si tu en manges beaucoup, tu risques de prendre du poids et d'être en moins bonne santé.

Coche les plats qui contiennent des graisses ou des sucres cachés:

Durée totale : 65 minutes

sant “ e ” scalade

Entraînement n°

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement individuel et collectif**Durée : 15 minutes****a. Echauffement individuel ou collectif (responsabilisation)**

- ✓ Les participants sont libres pour s'échauffer librement pendant 6 minutes (pieds, jambes, tronc, nuque, bras, etc.)
- ✓ Le responsable reste à disposition des participants pour les observer, les conseiller et les orienter dans l'échauffement
- ✓ Le but de cet exercice est de leur permettre de s'échauffer avant un exercice physique ou une course qu'ils feraient seuls et sans « supervision »

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

- ✓ 2 groupes sont créés en divisant les participants par deux
- ✓ Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc
- ✓ Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé
- ✓ Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chasseur
- ✓ (Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)

b) Coordination (ORDRE : Orientation ; Rythme ; Différenciation ; Réaction ; Equilibre) :

- A l'aide des assiettes de couleurs déposées au sol, effectuer le parcours en utilisant soit le pied gauche, le pied droit ou les deux pieds :

- Assiettes rouges : pied gauche
- Assiettes jaunes : pied droit
- Assiettes blanches : deux pieds

- Inverser / mélanger ensuite les couleurs ou les assiettes

3) Course jusqu'à la pointe de la Jonction**Durée : 25 minutes**

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet, traversent le pont du Seujet, longent le Rhône sur la rive gauche jusqu'au dépôt de bus des TPG. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus). Laisser 5 jokers (s'arrêter, respirer => reprendre son souffle et rattraper son groupe ou intégrer un autre groupe) aux participants sur l'ensemble du parcours.

4) **Stretching**

Durée : 5 minutes

a) Quadriceps

b) Spinaux-lombaires

c) Mollets – Triceps sural

5) **Diététique & Tampon**

Durée : 10 minutes

Le goûter
Le goûter, un encas bienvenu!
 Quand tu as faim en rentrant de l'école mange un goûter.

Choisis bien ce que tu manges!
 Un goûter sain c'est par exemple du pain et du lait; ou un fruit et de l'eau; ou un légume (concombre, carotte, poivron) ou des noix; ou un yaourt nature; ou une compote de fruits ou un bircher; ou c'est peut-être le moment de choisir un aliment du groupe chocolat, biscuits, etc...
 Par exemple une tranche de pain avec une barre de chocolat. Ou quelques biscuits et un verre de lait.

Entraînement 6

Les desserts
...c'est bon!

Cela peut être une portion de fruits (par exemple une pomme, deux abricots) et/ou un produit laitier. Le mieux sans sucre!
 De temps en temps par exemple une barre de chocolat au goûter ou un morceau de gâteau au dessert pourquoi pas, mais seulement une portion par jour!

Quel est ton dessert préféré?

Durée totale :
 65 minutes

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

Course de l'Escalade :

Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, **munis de leur passeport**, pour y retirer leur cadeau.

Retrait des dossards :

Les participants devront retirer leur dossard **sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité**, située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.

sant “e” scalade

Entraînement n°7

1) Accueil et Présentation**Durée : 5 minutes**

- Accueil des élèves et de leurs parents
- Changement dans le vestiaire des maîtres (bien à gauche...)

2) Echauffement individuel et collectif**Durée : 15 minutes****a. Echauffement collectif**

- ✓ Les participants se répartissent sur trois colonnes derrière les trois enseignantes et effectuent deux fois chaque exercice :
 1. Course normale en avant
 2. Course normale en arrière
 3. Pas-chassés (changer de côté après trois répétitions)
 4. Course en avant en levant les genoux (skipping)
 5. Course en arrière en levant les genoux (skipping arrière)
 6. Course en avant en levant les genoux (taper les mains sur les genoux en les croisant (ex. main droite sur genou gauche)
 7. Marche en s'étirant le plus haut possible (main jointe qui vont vers le ciel et marche sur la pointe des pieds)

b. « 2 c'est assez, 3 c'est trop »

- ✓ 2 groupes sont créés en divisant les participants par deux
- ✓ Les participants se mettent côte à côte en se touchant par le flanc
- ✓ Un élève est le chasseur, l'autre le lapin. Le lapin doit se coller à un « duo » pour pouvoir se réfugier. La personne à l'extrémité du lapin (dans le groupe de 2) devient alors chassé
- ✓ Le chasseur doit toucher les lapins. S'il réussit, il devient lapin et le lapin devient chassé
- ✓ (Changer le chasseur si celui-ci ne touche pas de lapin)

3) Course jusqu'à la pointe de la Jonction**Durée : 25 minutes**

Par petits groupes de 4-5 participants encadrés par un-deux adultes, les participants courent le long du quai du Seujet, traversent le pont du Seujet, longent le Rhône sur la rive gauche jusqu'au dépôt de bus des TPG. Essayer autant que possible de créer des groupes de niveau afin que les rythmes soient adaptés (pas trop facile, mais pas trop dur non plus). Laisser 6 jokers (s'arrêter, respirer => reprendre son souffle et rattraper son groupe ou intégrer un autre groupe) aux participants sur l'ensemble du parcours.

4) **Stretching**

Durée : 10 minutes

a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischios-jambiers

5) **Diététique & Tampon**

Durée : 10 minutes

Les repas équilibrés

Chaque jour... mange de tout!

Une assiette équilibrée contient des légumes, des féculents et des protéines. Elle peut être suivie d'un dessert sain sans sucre (yaourt nature, fruits,...).

Un sandwich au fromage avec du pain complet, une carotte, une pomme et un verre d'eau, c'est facile, c'est bon et c'est aussi équilibré!

Varie tes repas et goûte à tout!

Entraînement 7

Petit rappel

Les féculents ou farineux
Les pommes de terre, le riz, le maïs, le blé, le pain, les pâtes et les légumineuses (lentilles, haricots secs, etc.).

- C'est riches en glucides (sucres, amidon).
- C'est de l'énergie pour grandir, bouger et réfléchir.
- C'est ton carburant, un peu comme l'essence pour la voiture.

Les protéines
La viande, le poisson, les crustacés, les oeufs, le fromage et le tofu sont des aliments riches en protéines.

- C'est pour grandir et entretenir tes muscles.

Les légumes
Les légumes et les fruits, ça contient des fibres, des vitamines, des minéraux et beaucoup d'autres bonnes choses.

- C'est pour rester en forme et se défendre contre les maladies.

La faim et la satiété

La faim c'est quoi?
C'est quand ton ventre gargouille et que tu as besoin de manger.

Écoute ta faim!
Pourquoi? Si tu ne manges pas quand tu as faim, tu n'auras pas d'énergie pour bouger. Et si tu manges sans avoir faim, tu risques de trop manger.

La satiété c'est quoi?
C'est quand tu n'as plus faim et que tu as assez mangé. Pour écouter ta satiété, prends ton temps et mange lentement.

Respecte ta faim et ta satiété!

Entraînement 7

Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as faim:

gargouillis vide douleur
 creux malaise faiblesse
 agressivité envie

Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as assez mangé:

plein douleur chaud
 mal sommeil calme
 bien fatigue pas faim

Entraînement 7

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir trop mangé? Coche les mots qui décrivent le mieux quand tu as trop mangé:

trop plein envie de vomir
 envie de dormir dégoûté
 lourd pas de force
 mal très fatigué

65 minutes

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

Course de l'Escalade :

Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, munis de leur passeport, pour y retirer leur cadeau.

Retrait des dossards :

Les participants devront retirer leur dossard sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité, située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.

4) **Sprints** : Essayer d'effectuer des accélérations de 100 à 200 mètres tout au long du parcours retour !

5) **Stretching**

Durée : 10 minutes

a) Etirement des mollets

b) Etirement des quadriceps

c) Etirement des ischio-jambiers

6) **Diététique & Tampon**

Durée : 10 minutes

Chaque occasion pour bouger est bonne, profites-en!

Il est important de bouger, de pratiquer des activités à l'extérieur avec les copains plutôt que de regarder la télé ou jouer à des jeux vidéo.

Pour rester en forme: bouge beaucoup, mange équilibré et varié!

Entraînement 8

Quelles sont les activités qui font partie des activités physiques quotidiennes?

☐ jouer aux jeux vidéo	☐ sauter à la corde
☐ jouer à l'élastique	☐ aller à l'école à pied
☐ jouer au loup	☐ jouer au foot à la récréation
☐ ranger sa chambre	☐ lire
☐ regarder la télévision	☐ promener le chien
☐ manger	☐ prendre les escaliers
☐ être à l'ordinateur	

L'activité physique et la balance énergétique

La balance montre un équilibre entre ce que tu manges et tes activités physiques.

Ce que tu manges contient de l'énergie.

Tu utilises cette énergie pour vivre, pour grandir et pour bouger.

Entraînement 8

Durée totale :
65 minutes

INFORMATIONS A DONNER AUX ELEVES :

Course de l'Escalade :

Les enfants qui participeront à la Course de l'Escalade, pourront, au terme de celle-ci, se rendre au stand Sant"E"Scalade (des panneaux le signaleront) situé sous la grande tente installée dans le parc des Bastions, **munis de leur passeport**, pour y retirer leur cadeau.

Retrait des dossards :

Les participants devront retirer leur dossard **sous la grande tente, sous présentation d'une carte d'identité**, située dans la promenade des Bastions, devant le Mur des Réformateurs soit :

- **Vendredi 2 décembre 2011, de 17h00 à 20h00**
- **Samedi 3 décembre 2011, dès 8h30**

Le concurrent qui n'a pas retiré son enveloppe-dossard au moins 1 heure avant le départ de sa course n'est plus admis au départ de celle-ci.