

Journée « Crossanté »

Madame, Monsieur, Chers parents,

Dans le cadre de notre projet d'établissement, nous avons le plaisir de vous annoncer la mise en place d'une journée particulière intitulée **Crossanté**.

Cette journée aura lieu le **mardi 7 octobre 2025**. L'horaire habituel reste en vigueur. Deux axes principaux seront abordés :

- Le Cross de l'école : tous les élèves y participeront, comme chaque année. Ils doivent donc prendre des affaires de sport (tenue et chaussures de course).
- La santé comme fil rouge : à travers différents ateliers et une conférence, les élèves réfléchiront à l'importance de prendre soin de leur santé, de bouger régulièrement et de manger équilibré.

Notre souhait est que cette journée ait un sens fort pour vos enfants et qu'elle constitue une expérience positive, tant sur le plan sportif que sur le plan éducatif.

Pour renforcer la cohérence et donner un message clair aux élèves, nous vous invitons à préparer pour votre enfant un **pique-nique sain et simple** pour le repas de midi (le RestoPam et le réfectoire ne seront pas disponibles pour les élèves ce jour-là).

L'idée est de montrer, par des gestes concrets, que l'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé et l'énergie nécessaires à l'effort physique.

Voici **10 propositions de repas équilibrés, variés et peu coûteux** (à combiner selon vos envies) :

1. Wrap au poulet et légumes + une pomme.
2. Sandwich pain complet, fromage, concombre + une banane.
3. Salade de pâtes avec tomates cerises, maïs, thon + une poire.
4. Tortilla maison aux œufs et aux légumes + quelques carottes crues.
5. Taboulé maison + un yaourt nature en gourde.
6. Pain pita garni de houmous et crudités + raisins secs.
7. Salade de riz avec dés de jambon, petits pois, poivrons + une pêche.
8. Sandwich aux œufs durs et salade verte + une compote sans sucre ajouté.
9. Galettes de maïs avec fromage frais + tomates cerises + une prune.
10. Mini-quiche maison aux légumes + un fruit de saison.

Nous encourageons les boissons simples comme **l'eau**, à privilégier plutôt que les sodas ou jus sucrés.

En résumé :

- Un moment sportif et convivial autour du Cross.
- Une journée éducative sur la santé.
- Une collaboration renforcée entre l'école et les familles.

Nous vous remercions d'avance pour votre engagement à nos côtés. Ensemble, nous transmettons à vos enfants le message que **la santé est un trésor qui se cultive au quotidien**.

Avec nos salutations les meilleures,

Maître-sse-s d'éducation physique

