

Massonnens contre Siviriez:

Du 12 au 14 mai au Terrain de foot!

Du 1er mai au 31 mai avec l'app



duelintercommunalcoop.ch

UN PROJET DE **suisse.bouge**





Le but premier de ces joutes amicales entre les communes est de récolter le plus de minutes de « mouvement » sur une période déterminée.

"Massonnens Bouge" vous permet également d'accéder gratuitement et dans une ambiance décontractée, à différentes activités de votre choix, proposées par plusieurs clubs et bénévoles. Ce n'est pas une course! On comptabilise simplement le nombre de minutes d'activité physique réalisé par la population du village et de la région du 12 mai au 14 mai mais également durant tout le mois de mai grâce à l'application mobile!

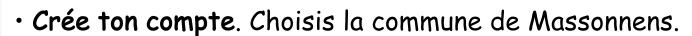
Un grand « MERCI » à tous ceux qui vont contribuer à la concrétisation de « Massonnens Bouge 2022 ». Beaucoup de plaisir à tous et rendez-vous en mai pour relever ce défi du mouvement!

Toutes les activités auront lieu au Terrain de foot de Massonnens!

Comment faire pour participer?

Télécharge l'application (ou viens chercher ton time-badge du 12 au 14 mai)

et bouge!

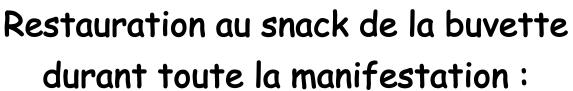


· Utilise la fonction start & stop pour démarrer et stopper le chrono lors de tes activités physiques individuelles.

· Tes statistiques personnelles et tes résultats dans les challenges augmenteront avec chaque minute que tu effectues.

Tes minutes de mouvement seront également additionnées dans le compteur général qui rassemble les minutes de la Suisse entière.

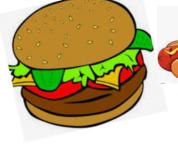
· Crée des challenges virtuels et invite tes amis, ta famille, les membres de ton club à y participer et ainsi les motiver à garder la forme! Et n'oublie pas de rejoindre celui des sociétés locales afin de soutenir l'une d'entre elle!



Hamburger - Chicken - Saucisse - Hot Dog

- Frites - Tranche de porc













PROGRAMME

Parcours balisés (les tracés des parcours se trouvent sur notre site)

Du 1^{er} au 31 mai, vous avez la possibilité d'effectuer un de nos parcours balisés depuis le terrain de foot à pied, à la course ou en VTT :

Parcours A: 8.4 km Parcours B: 3.5 km Parcours C: 1.7 km

Parcours D: 11.2 km Parcours E: 5.1 km

Activités sportives à choix (inscription sur place sauf pour le tournoi de volley)

Jeudi 12 mai

13h30 à 21h Parcours balisés / Bike Park

18h Entraînements de VTT avec l'école de vélo Kids Bike Horizon

18h Randonnée à **vélo de route** avec le Cyclophile Romontois

18h30 Randonnée à VTT ou E-bike avec le Club « Cyclomaniacs », groupe Dames et

l'équipe de la Glèbe bike

19h Entraînement à la course à pied avec le CARC, le CS Marsens et le

CS Vallée du Flon

19h Entraînement au Nordic Walking avec le CARC

Vendredi 13 mai

13h30 à 21h Parcours balisés / Bike Park

16h30 à 18h Activités sportives diverses pour les enfants (tournoi de foot, de

mini-volley et danse-jeux)

Dès 18h30 Tournoi de Pétanque

Dès 21h Bar et ambiance avec DJ Séb

Samedi 14 mai

9h à 19h Parcours balisés / Bike Park

9h30 Randonnée à VTT/ E-Bike en direction du Gibloux

13h30. **Promenade** en « poussette » (pour les bébés, parents, grands-parents, frères

et sœurs,....)

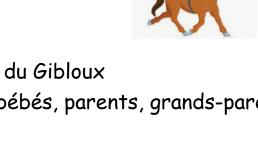
14h Tournoi de **Pétanque**

16h Tournoi de Beach-volley (inscription au 079/489.15.44 jusqu'au 12 mai)

17h-18h30 Tours en PONEY

21h BLIND TEST par équipe

Dès 22h Bar et ambiance avec DJ Séb





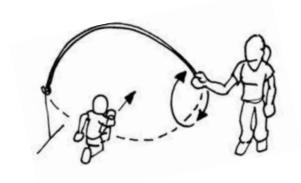


PARCOURS VITA sur le parcours B de 3,5 km















Bike Park

Viens tester ton habileté sur nos obstacles!



Pour plus d'infos : 079/613.82.73

https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/massonnens-12515#news