

Le participant est en relation avec la manifestation / l'activité est ouverte à tous et gratuite

Tournois (doit être ouvert à tous)

Walking et/ou Running

Echauffement collectif «Warm-Up» - par exemple à l'école

Vélo: parcours, course

Inlineskating: parcours, disco-inlineskate, etc.

Course d'orientation / Jeux de piste: chasse au trésor, course d'orientation, geocaching,

Fitness, Zumba, Line-Dance, Flashmob, danses traditionnelles (ev. d'autres pays) etc..

Ballade en groupe avec ev. explications sur la faune/flore, commune, etc...

Parcours avec différents stands: Parcours d'habileté, exercice de coordination, jeux, course d'estafette

Coups de balai / nettoyages publics

Thé dansant / Promenade poussette / Promenade sous les étoiles

Entraînement portes-ouvertes (des différentes sociétés locales)

Course à pied (avec différentes catégories)

Journée polysportive (avec des stands où les participants peuvent faire des initiations, participer à des tournois, etc.)

- Une heure de sport de plus quotidiennement pendant le «Duel intercommunal Coop»
- Fournir des jeux de mouvement pour les récréations et les présenter pendant la semaine en mai.
- Concept pour le trajet vers l'école à pied/en vélo/avec le pedibus (prendre des mesures pour améliorer la sécurité des enfants dans la circulation (piste cyclable, ralentissements etc.), informer les parents, aménagement de range-vélo/-trottinettes etc.).
- Introduire le sport facultatif à l'école (si pas encore fait)
- Semaine de projet au sujet de l'alimentation
- Réaliser une journée sportive
- Coup de balais du complexe scolaire
- Donner des devoirs pour la leçon de sport comme dans les autres matières scolaires.

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge



Accumule des minutes de mouvement
Agrement possible avec l'app
Google Play | App Store

Onex bouge

Activités sportives gratuites pour tous

Samedi 18 mai

de 9h à 19h sur la place du 150^{ème}

Renseignements
www.onex.ch
sipes@onex.ch
022 879 59 69

onex
Ville de progrès
REPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE

Commune en santé

Onexroule!
VÉLO & INSERTION

La ville d'Onex défie les villes suisses participantes!
Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de «suisse.bouge»

Onex bouge

Samedi 18 mai de 9h à 19h sur la place du 150^{ème}

Activités et initiations gratuites tout public

Venez en tenue de sport



- 9h à 10h** **Nordic Walking**
Initiation > *Tout public (être muni d'un petit sac à dos)*
- 11h à 12h** **Kids Dance**
Initiation enfant > *De 6 à 12 ans*
- 11h à 12h** **Art guerrier médiéval - Mains-nues**
Initiation et démonstration > *Dès 12 ans*
- 11h à 12h** **Course à pied - Je cours pour ma forme**
Initiation > *Dès 12 ans*
- 12h à 13h** **Hapkido**
Initiation et démonstration > *Dès 6 ans*
- 13h à 14h** **Karaté**
Initiation > *Dès 6 ans (être muni d'un training ou kimono)*
- 13h à 14h** **Art guerrier médiéval - Escrime**
Initiation et démonstration > *Dès 12 ans, tout public*
- 14h à 15h** **Kick-boxing**
Initiation > *Dès 14 ans*
- 14h à 18h** **Basketball & Volleyball**
Initiation, animation et démonstration > *Tout public*
- 14h à 18h** **Tennis de table**
Initiation, animation, tournoi > *Tout public*
16h30 à 18h
Tournoi populaire (sur inscription de 16h à 16h30)
- 15h à 16h** **Dance2BFit (Cardio-Dance)**
Initiation > *Dès 13 ans*
- 16h à 17h** **Cirque - Monocycle & jonglage**
Initiation > *Dès 8 ans*
- 17h à 18h** **Zumba**
Initiation > *Tout public*
- 18h à 19h** **Yoga**
Initiation > *Tout public (être muni d'un tapis ou d'un linge)*

De 9h à 11h
Petit-déjeuner
offert par la Ville d'Onex
et animé par l'Antenne
des Diététiciens Genevois (ADiGe)
Thématiques
● Le petit déjeuner idéal et le sucre
● Les boissons et ravitaillements
du sportif



De 9h à 19h
**Accès au mur
de grimpe**

De 9h à 19h
Parcours d'orientation
● À pied pour les plus petits
jusqu'à 6-7 ans
● À vélo pour les plus grands
se munir de son vélo
(prêt possible via «Onexroule!»)



Restauration
Toute la journée, assurée par
l'Association des habitants
d'Onex-Cité (AHOC).

Manifestation durable
Vaisselle et gobelets
consignés



En cas de pluie
La manifestation aura
lieu à l'école d'Onex-Parc

Samedi 5 mai 2018 Maison des Congrès Claude Nicollier

Pour tous - adultes

Yoga (adultes ou dès 14 ans)

🕒 10h30 – 11h30 *Salon vert*

① Postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde

CX works (2 sessions)

🕒 10h30 – 11h / 17h15 – 17h45 *Grande salle*

① 30 minutes pour transformer votre dos et vos abdos

Crossfit

🕒 11h – 12h *Salle de gym*

① Force athlétique, haltérophilie, gymnastique et sport d'endurance.

Bodyvive

🕒 11h30 à 12h15 *Grande salle*

① Cardio et renforcement musculaire

Sh'bam

🕒 13h30 à 14h15 *Grande salle*

① Chorégraphie avec des mouvements simples sur des musiques tendance

Capoeira (ados et adultes)

🕒 15h – 16h *Salle de gym*

Danse brésilienne avec figures acrobatiques et mouvements de combat

Bodybalance

🕒 16h à 16h45 *Grande salle*

① Mélange de tai-chi, yoga et pilates

Match de volley/unihockey/basket

(à choix selon les participants)

🕒 16h30 – 17h30 *Salle de gym*

① Petits matchs conviviaux

Pour les enfants

Yoga pour enfants (jusqu'à 10 ans)

🕒 11h30 – 12h15 *Grande salle*

① Approche créative et ludique du yoga avec des mouvements et des postures simples

Capoeira – parents & enfants (dès 5 ans)

🕒 13h à 14h *Salle de gym*

① Danse brésilienne avec figures et acrobatiques et mouvements de combat

Mouvements et jeux

🕒 15h-15h20 *Grande salle*

① Un « tutti frutti » d'activités adapté spécialement pour les enfants (filles et garçons)

Informations générales

- Dès 10h, annoncez-vous à l'entrée de la Maison des Congrès, choisissez vos activités et c'est parti !

- Une journée gratuite pour tous

- Petite restauration de 11h30 à 14h00

On vous attend nombreux pour cette journée sportive et conviviale !

① *Infos : Office du Tourisme, 024 492 00 10*

14h30

Démonstration de Hip-Hop par le groupe de Laetitia Morerod (5')
Grande salle

16h

Démonstration de Capoeira (10')
Salle de gym

Journée de ramassage des déchets

Pour la propreté de notre village,
venez ramasser les déchets de l'hiver !



coop

Duel intercommunal
suisse.bouge

 Entrée
 pour le
 parcours
 aventure

 Bon pour
 mur de
 grimpe

 Billets
 de
 cinéma


Chasse aux trésors !

Samedi 27 avril 2019
13h30 à 18h

 Accumulé des minutes de mouvement
 également possible avec l'app


De quoi s'agit-il ?

Le « Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge » est un programme national destiné à encourager l'activité physique et un mode de vie sain. Ainsi, les communes sont invitées à organiser des manifestations axées sur l'activité physique. Ceci permet à la population de bouger davantage. Les communes de Lens et Icoigne y participent pour la 9^{ème} année.

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de « suisse.bouge »

coop

FILA

 Groupe Mutuel
 ASSURANCES
 VERSICHERUNGEN
 ASSICURAZIONI

Comment cela fonctionne-t-il ?

Lors de cet après-midi du 27 avril 2019, vous avez l'occasion de réaliser une chasse aux trésors originale. En effet, votre défi est de retrouver des coffres en vous aidant d'une carte. Des énigmes vous seront posées afin de trouver le code d'ouverture du cadenas.



Chaque participant se rend au départ du parcours situé à la cour d'école de Lens pour retirer un dossard. Celui-ci est scanné au début et à la fin du parcours afin de comptabiliser les minutes de mouvement de l'ensemble des participants. L'enjeu est de savoir qui des femmes ou des hommes vont cumuler le plus de minutes de mouvement ?

Venez vous amuser et relever le défi dans la bonne humeur !

Programme

Dès 13h30, la chasse aux trésors débute.

Les derniers départs se font à 17h à la cour d'école de Lens afin d'avoir le temps de faire le tour du parcours.

A 18h, remise des prix à la cour d'école de Lens.

En cas de mauvais temps, des activités de remplacement seront organisées à la salle de gymnastique de Lens de 13h30 à 17h30.



Plus d'infos sur :

www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1978

www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1977

Dimanche 13 juin 2021 : «Challenge randonnée»

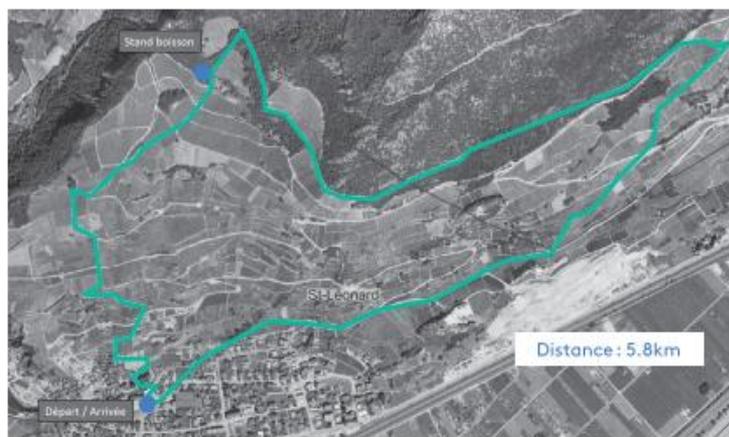
La Commission Jeunesse, Sports et Culture de Saint-Léonard organise deux randonnées le dimanche 13 juin 2021, avec comme point de départ la cour d'école, dès 10h00 (dernier départ 14h30). En y participant, tu accumules encore plus de minutes!

Programme et informations sur le site : www.st-leonard.ch

Parcours
plaine



Parcours
coteau



coop
Duel intercommunal
suisse.bouge

Quelle sera
la commune qui
"bouge" le plus?
duelintercommunalcoop.ch

Accumule des minutes
de mouvement pour
Saint-Léonard !

**Saint
Léonard**

Nous comptons sur toi
pour que Saint-Léonard
bouge ! (du 1er mai
au 20 juin 2021)

Télécharge
l'app

Google play App Store

coop

Groupe Mutuel
Assurances
Pensions
Associations

lematin.ch

Résultats, programme, nouveautés:

www.duelintercommunalcoop.ch/zip/1913



Facebook : Saillon Bouge



Application officielle : Duel intercommunal Coop



Activités pour tous
et sans inscription !

De quoi s'agit-il ?

Le «Duel intercommunal Coop de la Suisse bouge» est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique. La commune qui aura le plus de minutes de mouvement sur son compte sortira vainqueur du duel ! Chacun et chacune peut participer à cette belle fête du mouvement durant laquelle seul le plaisir de bouger compte.

Qui peut participer ?

Tous ! Jeunes et moins jeunes, sportifs ou non, vous pouvez tous aider Saillon à gagner. Renseignez-vous sur la marche à suivre à l'intérieur.

Quelle commune bouge le plus ?

Saillon *défie* Chamoson

Du 13 mai au 18 mai 2019

Pour plus d'informations:

Gaëlle Giudice
Commission Culturelle de Saillon
gaelle.giudice@hotmail.com
078 744 16 19



Pour la deuxième édition, Saillon défie à nouveau Chamoson. Les Saillonins ont cumulé en 2018 plus de 319'000 minutes ! Battons le record cette année !

Programme du 13 mai au 18 mai 2019

Activités gratuites
et ouvertes à tous !!



Lundi 13 mai : Gym Bayart

Venez en salle de gym pour danser ou pour vous essayer à quelques exercices de fitness. L'âge minimum est de 15 ans.

Just Dance !	Salle de gym	19h00-20h00
Gym Fitness	Salle de gym	20h00-21h00

Mardi 14 mai : Foulée Saillonintze

Découvrez le village de Saillon en marchant ou en courant. Tous les niveaux sportifs et âges sont acceptés.

Course ou marche	Place Farinet	19h00-20h00
------------------	---------------	-------------

Mercredi 15 mai : Football Club et Gym Bayart

Gym des aînés	Salle de gym	14h00-15h00
Tournoi des enfants (de 7 à 15 ans)	Terrain de foot	14h15-16h15
Initiation au foot (de 4 à 6 ans)	Terrain de foot	17h30-18h30
Entraînement populaire (dès 16 ans)	Terrain de foot	20h00-21h00

Jeunes gymnastes (5 et 6H)	Terrain de foot	17h30-18h30
Grandes pupillettes (de 7H à 10CO)	Terrain de foot	18h30-19h30

Les cours de gym sont également ouverts aux garçons. De même que les filles sont invitées aux activités du FC Saillon.

Jeudi 16 mai : Swiss Dojo

Ouverture des portes du Dojo de Saillon		17h15
Jiu-Jitsu (enfant)	Dojo, étage	17h30-18h30
Art du Geste & Karaté	Dojo, rez	18h00-19h00
Yoga des méridiens	Dojo, rez	19h15-20h00
Aïkido	Dojo, étage	19h15-20h00
Expression corporelle	Dojo, rez	20h15-21h00
Arts martiaux inérieursés	Dojo, étage	20h15-21h00
Expression corporelle (dès 12 ans)	Dojo de Saillon	19h30-21h00



Vendredi 17 mai : Club de Pétanque et Basket

Participez au tournoi de pétanque organisé par le club de Saillon toute l'après-midi ou partagez un moment sportif avec le BBC à la salle de gym.

Dès 18h, le Basket vous propose une petite restauration !

Pétanque	Place des Tilleuls	14h00-17h00
Atelier pour enfants (5 à 10 ans)	Salle de gym	16h30-18h30
Tournoi (dès 11 ans)	Salle de gym	18h30-21h00

Samedi 18 mai : Swiss Dojo

Ouverture des portes du Dojo de Saillon		08h45
Art du Geste & Karaté	Dojo, étage	09h00-10h00
Yoga	Dojo, rez	10h15-11h00
Qi Gong	Dojo, étage	10h15-11h00
Acroyoga	Dojo, rez	11h15-12h00
Arts martiaux intérieursés	Dojo, étage	11h15-12h00

Marche à suivre

Participez gratuitement aux activités présentes dans ce programme.

Ou annoncez-vous, selon votre préférence :

- Par e-mail ou sms (voir contact)
- Par message privé au compte Facebook « Saillon Bouge »
- www.duelintercommunal.coop.ch/zip/1913
- Téléchargez la nouvelle application «Duel intercommunal Coop»

Informations à fournir : heure de début et fin de l'activité et nombre de personnes. Dernier délai samedi 18 mai, 22h.

Activités autorisées : marche, course, roller, fitness, danse, basket, urbain training, escalade, vélo, tennis, volley-ball, hockey, arts martiaux, arts du cirque, acrobancane, ...

Bougez pour Saillon !

En 2018 vous vous êtes montrés sportifs et challengers.
Continuez sur cette lancée,
en 2019 vous atteindrez les plus hauts sommets !

