Idées

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.)

Exemple de concept

Journée sportive avec activités en groupes, par exemple:

- Warm-Up collectif
- Leçon de gym
- Initiations diverses le long de la journée / après-midi faites par les sociétés locales ou des acteurs privé (yoga, pilates, etc.)
- Mini-Tournois
- petit parcours

=> les minutes de mouvement sont enregistrées avec l'app pour les comités d'organisation
=> pas besoin de scannage!

Demander à une/des société(s) si elles veulent organiser un stand de restauration (grill, gâteau, etc.)

2) Durant la journée sportive, **faire de l'information pour l'application mobile** pour les participants, afin que la population puisse continuer d'accumuler des minutes durant tout le mois de mai

3) Proposer aux sociétés locales de faire une semaine «entraînement portes-ouvertes»
=> pas besoin de scannage!

Exemple de concept

Date: xx mai 2023

13h à 14h Warm-Up / Leçon de gym pour tous!

Dès 14h Initiations organisées par diverses sociétés locales

et/ou

Tournois de xx

La semaine qui suit => Entraînements porte-ouverte des clubs / sociétés

Exemple de concept

Date: xx mai 2023

10h	Randonnée La randonnée peut être (éventuellement) - didactique (explication sur la faune et la flore, ou des visites de lieux qui ont un aspect historique9 - randonnée sportive (avec des stands où il y a des activités à faire) - randonnée au clair de lune - randonnée le long des frontières de la commune, etc….
12h	Pause et pique-nique
Env. 14h	Retour

La semaine qui suit => Entraînements porte-ouverte des clubs / sociétés

Intégrer les écoles

- 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.

La commune de La Sarraz participe au Duel Intercommunal de la Suisse Bouge édition 2022. Ce programme national se destine à encourager l'activité physique pour tous.

Télécharge l'App!

Avec l'application mobile du «Duel intercommunal Coop» tu peux accumuler en tout temps des minutes de mouvement pour la commune de ton choix. De plus tu peux créer ton propre challenge et défier tes amis, ta famille ou tes collègues de travail.

Google play App Store

Télécharge l'app maintenant

La Sarraz bouge

Bougez avec nous !

Dimanche 8 mai de 10h à 18h30
au terrain de foot

Activités et initiations gratuites pour tous
Venez en tenue de sport

De quoi s'agit-il ?

Du 1er au 31 mai 2022, la population peut accumuler des minutes de mouvement pour sa commune. A la fin du mois, les 3 communes de chaque catégorie (selon nombre d'habitants) avec le plus grand nombre de minutes seront couronnées « commune de la Suisse qui bouge le plus » et recevront un prix en espèce à utiliser pour un projet sportif au sein de la commune.

Comment faire ?

Chaque fois que tu « bouges » tu enregistres le nombre de minutes d'activité sur l'application « Duel intercommunal Coop ».
Grâce aux activités de tout le monde, La Sarraz va collecter des minutes pour concourir à la Commune qui bouge le plus.

Portes ouvertes

Certaines sociétés locales proposeront durant ce mois des portes ouvertes. Voir programme au dos. Inscription obligatoire via le site : https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/la-sarraz-12593#events

Venez nombreux essayer des activités gratuites !

... et n'oubliez pas, si vous venez à pied, vous pouvez comptabiliser les minutes via l'App !!!

Un projet de suisse.bouge

coop groupemutuel Blick

UN PROJET DE **suisse.bouge**

coop Duel intercommunal

Dimanche 8 mai 2022 Terrain de foot

	Activité 1	Activité 2
10h-11h	Tai chi	Badminton
11h-12h	Boxe thaï enfant (12-16 ans)	Yoga danse
12h-13h30	**Pause midi**	
13h30-14h30	Initiation judo (dès 4 ans)	Danse en cercle
14h30-15h30	Karaté découverte (pour tous)	Boxe thaï adulte
15h30-16h30	Jujitsu (dès 14 ans)	Yoga kundalini
16h30-17h30	Danse en famille (dès 4 ans)	Urban training pour tous
17h30-18h30	Tai chi	

N'oubliez pas la tenue confortable et ample et les chaussures adaptées (plates, de gym)

En cas de pluie
la manifestation aura lieu dans la cantine de l'Abbaye

Restauration
- En-cas et boissons distribués aux participants
- Food-trucks sur le site

Pour les autres jours du mois, n'hésitez pas à télécharger l'application et enregistrez vos minutes de mouvement

Portes ouvertes pendant le mois de mai	Date	Heure	Lieu
Karaté	Lundi 9 et 16 mai	18h15 (jeunes) 20h (adultes)	Rue de la Tannerie 3 La Sarraz
Boxe thaï	Tous les samedis du mois	12h	Rue du Chêne 40, box 23 La Sarraz
Judo	Mardi 10 et 17 mai	18h (jeunes) 19h30 (adultes)	Route de Ferreyres 22 La Sarraz
Tai-chi	Tous les mardis du mois	18h30	Salle de Mandrot, au Château de La Sarraz

Inscriptions
La participation aux portes ouvertes se fait sur inscription via l'agenda du microsite
https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/la-sarraz-12593

Vous avez besoin de faire un peu d'exercice et de rencontrer à nouveau du monde ?

Rejoignez-nous !

Durant tout le mois de mai, la Commune de Courtedoux participe à :

"SuisseBouge"

TOUTES NOS ACTIVITES SONT GRATUITES

Voici le programme détaillé :

Tous les jours du 1er au 31 mai	Un parcours initiatique d'environ 2,5 km sera mis en place par Courtebouge dans le village et sa forêt. Le départ se fera à la rue des Combes où un panneau vous indiquera toutes les informations. Tout au long du trajet se trouveront des nichoirs. A l'intérieur, vous trouverez des défis à réaliser en famille ou en solo. Ce parcours n'est pas réalisable avec des poussettes.
Vendredi 6 mai	Randonnée - apéro canadien, organisée par Laurie Marchand. Durée 2h00 Départ par tous les temps, à 18h30 au rond-point de Chevenez. En cas de pluie, l'apéro se déroulera dans un endroit couvert. Merci de vous inscrire auprès de Madame Isabelle Tallat au 078 601 92 29.
Samedi 7 mai	Randonnée poussette organisée par Chloé Weber. Durée 2h00. Départ à 9h00 au terrain de football
Mercredi 11 mai	Gymnastique douce pour senior, organisée par Pascale Gerber. Début à 9h30 Lieu : salle paroissiale Merci de vous inscrire auprès de Madame Isabelle Tallat 078 601 92 29. **"Brioches et cafés offert"** Possibilité d'organiser un transport en voiture pour les personnes à mobilité réduite et/ou sans moyen de locomotion.
Les lundis 16 et 23 mai	Cours de Yoga adapté aux débutants, organisé par Neil Truncik Durée 1h00. A 19h00. Lieu : salle paroissiale. Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec Madame Isabelle Tallat au 078 601 92 29. Tapis mis à disposition.
Du vendredi au dimanche 20 au 22 mai	Course d'orientation, organisée par Monsieur Jean-François Pic Départ à la halle de gymnastique.

Afin de comptabiliser vos minutes d'activités, n'oubliez pas de télécharger l'application en allant sur le site de www.suissebouge.ch

Grande fête sportive le samedi 21 mai

Ce jour-là, les sociétés sportives de notre village "**Tennis, Gymnastique, Football**", ouvrent leurs portes aux petits et aux plus grands. Vous pourrez vous initier au sport de votre choix ou alors à tous si vous le souhaitez.

Horaires :

Dès 9h00 Au terrain de football	Initiation au football : Entraînement et petit match organisé par le FC Courtedoux
Dès 10h00 Au tennis Club	Initiation au tennis : Des moniteurs et des joueurs seront présents. Les raquettes et les balles seront mises à dispositions
De 9h00 à 11h00 A la halle de gymnastique	Découverte de la gymnastique pour tous. Les monitrices des groupes parents-enfants, poussins (4 à 6 ans), minis (7 à 11 ans) et cracks (dès le collège) organiseront diverses activités
De 10h00 à 11h00 Départ à la halle de gymnastique	Urban Training avec Laurence et Fanny
Dès 11h00	Apéritif et repas à la halle de gymnastique
A 11h30 Aux alentours de la halle de gymnastique	Mise en place et échauffement FLASHMOB
A 12h00	FLASHMOB
De 13h30 à 15h00 A la halle de gymnastique	Initiation au Tchoukball avec Méline et Vincent
De 13h30 à 14h30 Départ à la halle de gymnastique	Marche Nordic-Walking avec Sandrine
De 14h00 à 16h00 Aux alentours de la halle de gymnastique	Mini tennis avec matériel mis à disposition par le club de tennis
Dans l'après-midi	Des jeux en famille seront proposés

Nous comptons sur vous tous pour comptabiliser des points !

Ci-après quelques exemples de programmes organisés par des communes les années passées:

Onex bouge

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

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 *16h30 à 18h*	**Tennis de table** Initiation, animation, tournoi > *Tout public* *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

www.onex.ch #Onexbouge VilleOnex

Vully-les-Lacs

Programme du 1 mai
Salle de gym de Salavaux

Activité 1: Zumba Gold
Description: Mélange d'éléments d'aérobie et des mouvements de danse. Adapté aux besoins des tous, plus facile que la Zumba classique.

Public: Accessible pour tous
Horaire: 10h00-10h30

Activité 2: Ski - simulation de descente
Description: Venez dévaler les pistes d'une grande étape de compétition européene (n2) sur grand écran avec le skieur Pierre Bovet.

Public: Accessible pour tous
Horaire: 10h45-11h15

Activité 3: Zumba Fitness
Description: Prenez part à un cours de Zumba pour vous entrainer sur de la musique endiablée.

Public: Personnes actives
Horaire: 11h30-12h00

Activité 4: Renforcement musculaire
Description: Exercices de renforcement musculaire et stretching
N'oubliez pas votre tapis de gym !

Public: Accessible pour tous
Horaire: 12h15-12h45

Programme du 2 au 31 mai

Yoga - Yoga with Nadia
Emplacement: Ch. du Stand 19, Lugnorre
Âge: Pour tous
2 mai 09h30-10h30 9 mai 17h30-18h30
4 mai 09h30-10h30 11 mai 17h30-18h30

Gym - Gym enfantine
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: de 5 à 7 ans
Sur inscription: 077 491 13 35
5 mai 17h00-18h00 **12 mai** 17h00-18h00

Gym - Fun gym
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: de 10 à 16 ans
Sur inscription: 079 447 81 26
5 mai 18h00-19h30 12 mai 18h00-19h30
19 mai 18h00-19h30 26 mai 18h00-19h30

Gym - Polysport
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: de 10 à 16 ans
Sur inscription: 079 753 70 92
11 mai 18h00-19h00 **25 mai** 18h00-19h00

Gym - Agrès: Saut - Reck
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: dès 6 ans
Sur inscription: 079 753 70 92
17 mai 17h00-19h00

Gym - Agrès: anneaux - Sol
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: dès 6 ans
Sur inscription: 079 684 14 70
27 mai 18h30-20h00

Gym - Parents - enfants
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: dès 1 an
Sur inscription: 079 206 37 37
18 mai 16h00-17h00

Course à pied - VullyRun
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: Pour tous
5 mai 19h00 10km
24 mai 19h00 9.8km | *Parcours officiel de la course*

Badminton - Découverte encadrée
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: Dès 9 ans
5 mai 19h30-21h00 **12 mai** 19h30-21h00
19 mai 19h30-21h00

Badminton - Jeu libre
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: Adultes

5 mai 21h00-22h30 12 mai 21h00-22h30
19 mai 21h00-22h30

Badminton - Découverte & Jeu libre
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: Pour tous
Sur inscription: laurent@lmeuwly.ch
06 mai 18h00-22h00 **13 mai** 18h00-22h00

Badminton - Tournoi populaire double
Emplacement: Salle de gym de Salavaux
Âge: Pour tous
Sur inscription: laurent@lmeuwly.ch
14 mai 08h00-17h00

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 Icogne y participent pour la 9ème année.

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de « suisse.bouge »

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.

Les coffres se trouvent dans différents stands répartis dans les 4 coins de la commune. Les stands sont organisés par les sociétés locales de la région. Vous découvrez dans chaque stand une nouvelle activés, un jeu ou une histoire!

rt du parcours
our retirer un
t et à la fin du
s minutes de
ipants. L'enjeu
hommes vont
ment ?

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

La Suisse bouge

LES DIABLERETS

coop

Duel intercommunal
La Suisse bouge

Samedi 5 mai 2018 Maison des Congrès Claude Nicollier

Pour tous - adultes

Yoga (adultes ou dès 14 ans)

🕑 10h30 – 11h30 *Salon vert*

ⓘ Postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde

CX works (2 sessions)

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

ⓘ 30 minutes pour transformer votre dos et vos abdos

Crossfit

🕑 11h – 12h *Salle de gym*

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

Bodyvive

🕑 11h30 à 12h15 *Grande salle*

ⓘ Cardio et renforcement musculaire

Sh'bam

🕑 13h30 à 14h15 *Grande salle*

ⓘ 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*

ⓘ Mélange de tai-chi, yoga et pilates

Match de volley/unihockey/basket
(à choix selon les participants)

🕑 16h30 – 17h30 *Salle de gym*

ⓘ Petits matchs conviviaux

Pour les enfants

Yoga pour enfants (jusqu'à 10 ans)

🕑 11h30 – 12h15 *Grande salle*

ⓘ 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*

ⓘ Danse brésilienne avec figures et acrobatiques et mouvements de combat

Mouvements et jeux

🕑 15h-15h20 *Grande salle*

ⓘ 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 !

ⓘ *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 !