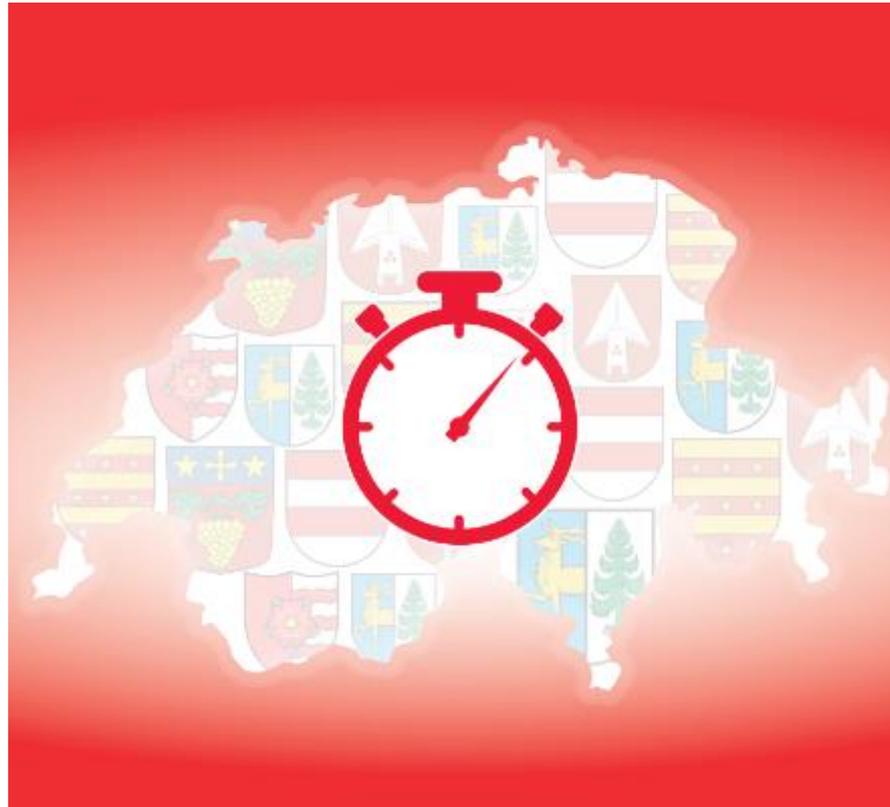


1er au 31 Mai 2023



UN PROJET DE **suisse.bouge**

- Les communes organisent en **coopération avec des associations, sociétés locales, écoles et/ou personnes privées**, des événements de sport et de mouvement pour la population.
- **Les buts :**
 - faire bouger la population, sans pression de la performance – c'est le plaisir de bouger qui au cœur du projet
 - Excellente plateforme pour les sociétés locales – pour se présenter et acquérir de nouveaux membres
 - accumuler des minutes de mouvement pour sa commune (facteur «ludique» qui peut motiver les participants à faire «un peu plus que d'habitude»)
- **La manifestation a lieu entre le 1^{er} mai et le 31 mai 2023.**

Le comité d'organisation décide lui-même de la ou des dates lors de laquelle/desquelles il organise des activités. Il décide de la durée (quelques heures, une journée, soirée, weekend, plusieurs jours – d'affilées ou non) de la manifestation.
- Le team de La Suisse bouge coordonne l'ensemble du projet et **soutient les communes avec des idées, du matériel, la logistique et la communication.**
- Toutes les communes qui s'inscrivent, participent automatiquement **au duel national**, dans lequel la commune se mesure à toutes les autres communes participantes de +/- même taille au niveau du nombre d'habitants.
=> Quelle commune accumule le plus de minute de mouvement?

Accumuler les minutes de mouvement...

1) ... grâce aux activités organisées par les comités d'organisation...

Date(s) définie(s) par le comité
(entre le 1er et le 31 mai)



2) ... grâce à l'application mobile pour les participants!

1er mai au 31 mai 2023

Seule la durée de l'activité compte et non pas la performance.

Toutes les communes de Suisse peuvent s'inscrire à la manifestation. Elles participent alors en tant que communes «actives» et profitent du soutien de suisse.bouge.

Les participants font des activités et comptabilisent la durée (le nombre de minutes) qu'ils ont passé à bouger. Les minutes de mouvement iront sur le compte de la commune.

suisse.bouge est responsable de tout l'aspect technique pour l'enregistrement des minutes de mouvement, de la mise à jour des compteurs, de la mise à jour des classements, du bon fonctionnement des applications mobiles pour les comités d'organisation et pour les participants.

- **Duel national => nous recherchons les communes qui «bougent» le plus:**

- suisse.bouge répartit les communes en 4 catégories, selon leur nombre d'habitants:

- Catégorie A: jusqu'à 2000 habitants

- Catégorie B: 2001 à 5000 habitants

- Catégorie C: 5001 à 10'000 habitants

- Catégorie D: 10'001 habitants et plus



- la commune se mesure aux autres communes de sa catégorie

- 3 communes récompensées par catégories (les 3 avec le plus de minutes sur leur compte)

- **le duel traditionnel** contre une autre commune ou un duel interne peut avoir lieu en complément du duel national

Rank	Category	Municipality	Minutes
1	A	CHAM	15
2	A	CHAM	15
3	A	CHAM	15
4	B	CHAM	15
5	B	CHAM	15
6	B	CHAM	15
7	C	CHAM	15
8	C	CHAM	15
9	C	CHAM	15
10	D	CHAM	15

1. Avec les activités organisées par les communes / les comités d'organisation

Les comités d'organisation mettent en place des activités gratuites pour leur population avec le but de faire bouger les participants => **le comité d'organisation enregistre les minutes de tous les participants grâce une application mobile mis à disposition par suisse.bouge.**

Exemples:

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 parcours



Exemple d'initiations



Exemple de tournois / jeux



Exemple de journée polysportive





Les données suivantes sont fixes et doivent être respectées par les communes et/ou les comités d'organisation:

- Les communes ont **la responsabilité** de l'organisation et du déroulement de la manifestation
- **Date:** La manifestation doit avoir lieu entre le 1er et le 31 mai 2023
- Les activités organisées doivent être **gratuites** pour les participants
- **L'exclusivité des sponsors nationaux** doit être respectée
- **Le Corporate Design** doit être respecté
- Les communes **doivent utiliser le matériel livré** et mis à disposition (beachflags, tente, etc.)

Tous les autres critères sont flexibles et définis par les communes/comités d'organisation:

(dépendent des ressources personnelles, financières et des buts fixés)

- **Quel public cible voulons nous atteindre?** Ecoles, adolescents, familles, seniors, sociétés...
- **Date(s) et durée de l'évènement?** Toute la semaine, weekend, 1 journée, 1 soirée...
- **Quel type d'évènement est-ce que nous voulons?** Semaine sportive, initiations, 1 journée / un après-midi / un soir polysportif, entraînements portes-ouvertes, etc.
- **Où est-ce que l'évènement a lieu?** Place festive centrale, installations sportives, cour de récréation, dans la nature...
- **Quelles activités est-ce que nous proposons?** Jogging, vélo, inline-skate sport de balle, natation, tournois divers, walking, course d'orientation, aérobic, Zumba, initiations, danses, actions de nettoyage en commun, randonnée, entraînements portes-ouvertes, etc.

La manifestation offre aux sociétés locales / régionales une excellente plateforme pour:

- se présenter, faire découvrir son/ses activité(s) au grand public
- acquérir des nouveaux membres
- renforcer / créer une connexion entre les différents réseaux / groupes au sein de la commune
- soutenir la commune dans son idée de créer une plateforme qui soutient la promotion de la santé, permet à la population de se rencontrer, de partager des moments et de renforcer les liens.

Possibilités pour les sociétés locales de participer activement à la manifestation:

- Déléguer un membre de la société dans le comité d'organisation
- Lors de la manifestation:
 - => organiser une initiation / présenter son activité dans un stand (ou similaire)
 - => organiser un tournoi / des jeux
 - => faire durant le mois de mai des entraînements portes-ouvertes
 - => soutenir le comité pour la mobilisation / publicité (réseaux sociaux, site internet, bouche-à-oreille, etc.)
 - => prendre en charge l'organisation d'une activité définie par le comité (par exemple: organiser une randonnée, une chasse au trésor, baliser un parcours, organiser une leçon de gym, etc.)

Le comité d'organisation assure le contact avec la commune (pour les infrastructures, autorisations, etc.), coordonne les activités, est responsable de la communication (mobilisation, site internet, etc.), assure le contact avec suisse.bouge (pour l'enregistrement des minutes, l'organisation, etc.)

- Une heure de sport de plus quotidiennement pendant le «Duel intercommunal Coop»
- Semaine de projet au sujet de l'alimentation saine / du sport
- Réaliser une journée sportive
- Coup de balais du complexe scolaire
- Donner des devoirs pour la leçon de sport comme dans les autres matières scolaires.



Le team de suisse.bouge soutient les organisateurs avec son know-how, des idées, des concepts – par exemple:

- **Documentations pour la planification et la réalisation:** séances d'informations bilatérales, présentations, checklists (générale et par secteur) lettres types diverses, etc.
- **Soutien au niveau des idées,** du concept à mettre en place etc..
- **Site Internet:** chaque commune reçoit «une sous-page» qu'elle peut gérer elle-même
- **Communication:** concept national (publicité radio, articles, communiqués de presse, etc.)
- **Modèles d'impression** pour affiches et flyers
- **Matériel mis à disposition gratuitement** (incl. livraison): beachflags, tentes, banderoles, petit drapeaux, matériel pour la mesure du temps, affiche A3 et A0 etc...
- **Offres exclusives des sponsors/partenaires:** Produits et services gratuits
- Idées pour les activités, modules (avec déroulement, matériel, etc.)

Mise à disposition gratuitement (matériel de prêt)

Beachflags
4m



Tente 3x3



1x Banderole 2mx1m



Beachflags
2m



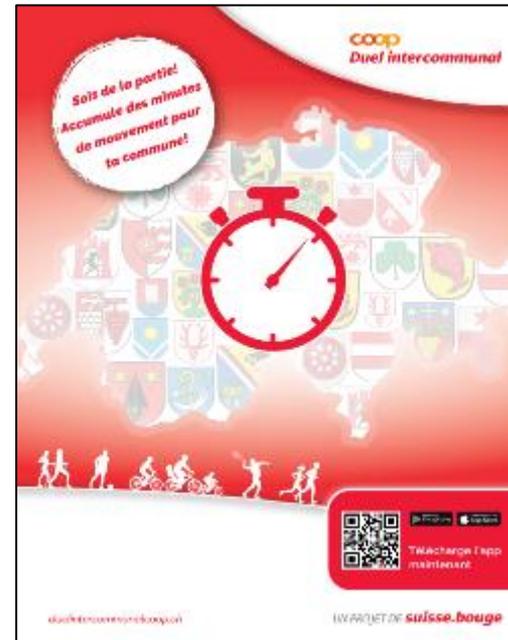
Fanions



T-shirts



Affiches F4 et A3



Box PET



Produits sponsors





Produits sponsors (pour les participants)

Produits des sponsors livrés et offerts

Exemple: Casquettes, barres de céréales, petits sacs, boissons, rubans de délimitation, serviette, fléchages, gobelets, etc.



2. Avec l'application mobile pour les participants:

accumuler des minutes de mouvement du 1^{er} au 31 mai en faisant des activités individuelles librement et en dehors du programme/des activités mis en place par la commune.

Cette possibilité est un complément aux activités organisées par les comités d'organisation!

Tout un chacun peut télécharger l'application mobile «suisse.bouge». Lors du téléchargement le participant peut définir lui-même la commune pour laquelle il accumulera des minutes.

L'app est équipée d'un chrono que le participant peut faire démarrer / stopper lui-même.

- Chaque personne qui télécharge l'app peut accumuler des minutes de manière individuelle (en faisant son jogging, sa marche, son fitness, etc.) du 1er au 31 mai 2023
- Chaque participant a un accès à ses statistiques personnelles
- Chaque participant décide lui-même pour quelle commune il accumule des minutes.
- Une fonction start & stop dans l'application pour démarrer et stopper le chrono

Challenge entre amis ou entre groupe (entreprise, sociétés locales, etc.)

- L'application mobile a une fonction challenge – soit un challenge entre personnes individuelles (personne A contre B contre C, D, etc.) soit un challenge entre groupes (groupe A contre groupe B, etc.)
- Chaque participant peut inviter d'autres personnes, créer un groupe et démarrer un challenge.
- La durée du challenge est déterminée par l'initiateur du challenge
- Un classement (actualisé en permanence) est visible pour chaque participant ou groupe qui participe au challenge



Yoo Meeting Challenge	
Erstellt am 1.5.2019	
1.	Jakob Wolf 176 Minuten
2.	Marcel Grieder 158 Minuten
3.	Benedikt Funk 130 Minuten
4.	Christian Stöcklin 95 Minuten
5.	Emanuel Marsicovetere 79 Minuten
6.	Christopher Koller 44 Minuten
7.	Sebastian Westhues 0 Minuten
8.	Nathalie Madörin 0 Minuten

Dimanche 7 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

Du 8 au 12 mai => Entraînements porte-ouverte des clubs / sociétés

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 historique)
- 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 journée peut être complétée par des tournois, des stands polysportifs, un après-midi jeux, etc...

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



coop
Duel intercommunal
suisse.bouge

Onex bouge

Activités sportives gratuites pour tous

Samedi 18 mai

de 9h à 19h sur la place du 150^{ème}



Association des citoyens de montagne
Appareil compatible avec l'app
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

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

onex
Ville de progrès
MUNICIPALITÉ D'ONEX ET SAUVES

Commune en santé

Onextroule!
VÉLO & INSERTION

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

Un oriel 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 «Onextroule!»)



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

Activité 1: Zumba Gold

Description: Mélange d'éléments d'aérobic 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 européenne (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 infantine

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



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



Accédez aux services de mouvement
agréement 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 »



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 activités, un jeu ou une histoire!

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



Duel intercommunal
suisse.bouge

Quelle sera
la commune qui
"bouge" le plus?
duelintercommunal.coop.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



Assurance
pour la vie et la santé

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 !

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 1^{er} 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. "Brioche et café 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 !



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.



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 1^{er} 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



groupe mutuel



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	


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

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

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>



















Merci pour votre attention

