coop

Duel intercommunal
suisse.bouge

DIXIÈME EDITION

ORSIÈRES BOUGE !

10-17 MAI 2019

DU 13 AU 19 MAI 2019

SENTIER PEDESTRE ORSIERES-VOLLEGES

VENDREDI 17 MAI 2019

COURSE A TRAVERS LE VIEUX-BOURG

et remise des mérites sportifs et culturels

VENEZ PARTICIPER À LA FÊTE ET AU DUEL INTERCOMMUNAL !

ORSIÈRES

www.orsieres.ch

coop FILA Groupe Mutuel Assurances Versicherungen Assicurazioni

LA SUISSE BOUGE... C'EST QUOI ?

Le "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge" est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine au sein de la population.
La manifestation s'adresse à chacun et chacune ; peu importe l'âge des participants ou qu'ils soient sportifs ou non. Ce qui importe c'est de bouger avec plaisir sans pression de la performance sportive !

PROGRAMME DU 10 AU 17 MAI 2019

ACTIVITÉS GRATUITES ET SANS INSCRIPTION
Nous nous réjouissons de vous accueillir !

QUAND ? Vendredi 10 mai 2019 - 18h
QUOI ? **COURSE À PIED**
Venez découvrir le parcours mesuré d'Orsières lors d'une balade en groupe dans nos belles forêts
OÙ ? Orsières - Place Centrale
QUI ? Pierre-Alain Lattion | 079 393 59 45

QUAND ? Lundi 13 mai 2019 - 13h30
QUOI ? **GYM DES AÎNÉS**
Bienvenue à tous nos aînés pour une séance de gym en plein air, au coeur de notre village, le tout dans une ambiance agréable et conviviale
OÙ ? Orsières - Place Centrale
QUI ? Michèle Steiner | 079 699 03 20

QUAND ? Lundi 13 mai 2019 - 18h-20h
QUOI ? **VOLLEYBALL**
Rejoignez l'équipe du Volleyball Club pour découvrir et tester ce sport d'équipe
OÙ ? Orsières - Salle polyvalente de La Proz
QUI ? Célien Bruchez | 079 655 69 00

QUAND ? Lundi 13 mai 2019 - 18h30 (jusqu'à 11 ans) - 19h30 (dès 12 ans)
QUOI ? **KARATÉ**
Bienvenue à chacun pour découvrir et s'initier à cet art martial
OÙ ? Orsières - Salle de gymnastique ERVEO
QUI ? Stéphane Schers | 079 631 05 10

QUAND ? Mardi 14 mai 2019 - 19h
QUOI ? **PÉTANQUE TRADITIONNELLE ET PÉTANQUE PORTUGAISE**
Venez vous essayer à la pétanque traditionnelle et découvrir la pétanque portugaise. Une belle soirée de partage et d'amitié en perspective !
OÙ ? Orsières - Place des Ides
QUI ? Christian Lovey | 079 289 80 02

QUAND ? Mercredi 15 mai 2019 - 9h30-10h30

QUOI ? GYM PARENTS-ENFANTS

Les enfants accompagnés d'un adulte sont les bienvenus pour venir s'amuser tout en bougeant.

OÙ ? Orsières - Place Centrale

QUI ? Inès Tornay | 078 647 07 33

QUAND ? Mercredi 15 mai 2019 - 18h30-19h30

QUOI ? URBAN TRAINING

La séance commence par un échauffement puis se poursuit par de la marche rapide alternée avec des exercices de renforcement en se servant du mobilier urbain et se termine par du stretching. Ambiance ludique et dynamique assurée !

OÙ ? Orsières - départ à la Gare, devant le magasin Volg

QUI ? Justine Gaillard | 077 415 82 81

QUAND ? Jeudi 16 mai 2019 -19h

QUOI ? GRIMPE

Venez découvrir ce sport incontournable dans notre région de montagne, alliant force et souplesse.

OÙ ? Orsières - Salle de gymnastique ERVEO

QUI ? Justin Marquis | 079 627 01 16

QUAND ? Vendredi 17 mai 2019

QUOI ? COURSE À TRAVERS LE VIEUX-BOURG

OÙ ? Orsières - Place Centrale

PROGRAMME

17h00 : échauffement par un sportif de la Commune
18h00 : course des élèves des écoles enfantines et primaires
19h00 : course exhibition avec les sportifs d'élite de la Commune
19h30 : proclamation des résultats suivie de la remise des mérites sportifs et culturels 2018

Apéritif offert à toute la population - Possibilité de se restaurer sur place

La route dans le quartier du Vieux-Bourg sera fermée de 16h à 23h. Dans la mesure du possible, merci de ne pas prendre vos véhicules, les places de parc étant limitées.

ORSIÈRES-VOLLÈGES... UN DUEL INTERCOMMUNAL

Pour sa 10ème participation à La Suisse bouge, la Commune d'Orsières défie la Commune de Vollèges en organisant un «duel» entre les deux municipalités. Le but est de cumuler un maximum de minutes d'activité physique. Pour ce faire, nous vous proposons des offres sportives variées et gratuites (voir programme ci-devant).

PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS DE LA COMMUNE DE VOLLÈGES !

La Commune de Vollèges organise, entre autres, les activités ci-après. Le programme complet et détaillé est disponible sur www.volleges.ch.

Vous êtes toutes et tous conviés à participer !

QUAND ? Samedi 18 mai 2019 - 8h-22h

QUOI ?
8h et 9h : **YOGA**
10h et 11h : **ZUMBA**
14h à 17h : **VOLLEY** et **BADMINTON**
18h et 19h : **SPINNING**
20h à 22h : initiation et **DANSE COUNTRY**
Cours libres avec tournus toute la journée

OÙ ? Vollèges - Salle de gymnastique

QUI ? Christophe Alter | 078 841 23 34

Dimanche 19 mai - 10h30-14h

8h : marche (rendez-vous devant la maison de Commune)
12h : apéro au four banal

SENTIER ORSIÈRES-VOLLÈGES >>>

Un sentier pédestre reliant les deux communes sera balisé du 13 au 19 mai 2019

Distance : 11.7 km
Dénivelé +/- : 378 m / 433 m
Temps : env. 3h

MAI... LE MOIS QUI BOUGE !

Avec l'application mobile, tu peux accumuler des minutes de mouvement **durant tout le mois de mai** en faisant des activités individuelles librement et en dehors du programme mis en place par la Commune. Cette possibilité est un complément aux activités organisées par les comités d'organsiation !

APPLICATION MOBILE

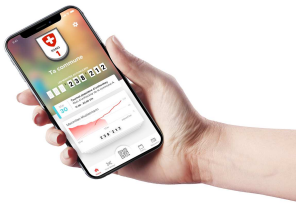
TÉLÉCHARGE L'APPLICATION ET CRÉE TON COMPTE

Télécharge l'application «Duel intercommunal Coop» sur App Store ou Google Play
Choisis la Commune d'Orsières dans la liste
Si tu es accompagné(e) par tes enfants, tu peux créer un compte pour chacun d'entre eux

SCANNE LE CODE QR OU TON TIME-BADGE

Scanne le code QR à la station Self-Scanning de ton choix afin de démarrer la prise du temps
Des affiches avec des codes QR sont notamment disponibles à la Gare d'Orsières, sur la Place Centrale, au terrain de football, ainsi qu'à Reppaz et Prassurny.

Tu peux également te procurer un time-badge auprès du secrétariat communal. Le principe reste le même : avant de démarrer une activité, scanne ton badge et lorsque tu termines, scanne-le une deuxième fois. Les minutes de mouvement que tu as effectuées iront directement sur le compte de la commune.



BOUGE ET FAIS TON ACTIVITÉ !

Démarre ton activité et accumule des minutes de mouvement pour le compte de ta commune.

FIN DE L'ACTIVITÉ

Lorsque tu as terminé, scanne à nouveau un des codes QR
Les minutes accumulées iront directement sur le compte de la commune et seront répertoriées dans ton compte personnel.