

1 MAI

Vivre vieux Vivre mieux	Randonnée (balade) tout public	9h30 – 11h30	Office du tourisme – place Sy-Vieuxville	Le Dojo de St-Cergue	Taiji Quan-Kung Fu enfants	15h00 – 16h00	Salle de gym du vallon
Les loups de St-Cergue	Football enfants de 5 à 12 ans	16h15 – 19h00	Route du Télésiège en face de la déchetterie	7 MAI			
Fit – Énergie Gym mixte	Renforcement musculaire	20h00 – 21h00	Salle de gym du Vallon	SDIS Pompiers St-Cergue	Renforcement musculaire dès 14 ans	19h00 – 20h00	Salle de gym du Vallon
4 MAI				Vallon danser	Danses de salon	19h30 – 20h30	Salle de spectacle du Vallon
Commune de St-Cergue	Château gonflable	9h00 – 17h00	Place du Vallon	14 MAI			
Commune de St-Cergue	Jeu de Sumo adulte	9h00 – 17h00	Place du Vallon	SDIS Pompiers St-Cergue	Renforcement musculaire dès 14 ans	19h00 – 20h00	Caserne des pompiers
Les Z'Amis de St-Cergue	Tournois de pétanque	9h00 – 14h00	Buvette des spots du Vallon	15 MAI			
Tennis Club St-Cergue	Portes ouvertes	9h00 – 12h00	Terrains de tennis	Les Loups de St-Cergue	Football enfants de 5 à 12 ans	16h15 – 19h00	Route du Télésiège en face de la déchetterie
FSG Arzier-Le-Muids	Gym agrès découverte 7 à 12 ans	9h15 – 10h45	Salle de gym du Vallon	VTT St-Cergue	Sortie guidée VTT électrique	20h00 – 19h00	Magasin Montvtt – Route d'Arzier
Canis Rando	Balade avec chiens Husky	10h – 14h00	Baby piste de ski au Vallon	Fit – Énergie Gym mixte	Renforcement musculaire	20h00 – 21h00	Salle de gym du Vallon
Vivre vieux Vivre mieux	Randonnée (balade) tout public	10h – 12h00	Buvette du Vallon	16 MAI			
Les Farfelus	Activité du Cirque enfants	10h30 – 11h30	Extérieur ou salle de spectacle du Vallon	Vivre vieux Vivre mieux	Randonnée (balade) tout public	9h30 – 11h30	Office du tourisme – place Sy-Vieuxville
Société ALORVIE	Self défense pour femmes	10h30 – 12h00	Salle des Arcades du Vallon	21 MAI			
FSG Arzier-Le-Muids	Gym agrès cours 7 à 12 ans	10h45 – 11h45	Salle de gym du Vallon	SDIS Pompiers St-Cergue	Renforcement musculaire dès 14 ans	19h00 – 20h00	Salle du Vallon
Les Z'Amis de St-Cergue	Jeux rigolos initiation pétanque	14h00 – 16h00	Buvette des sports du Vallon	22 MAI			
Société ALORVIE	Self défense pour femmes	15h00 – 16h30	Salle des Arcades du Vallon	Les Loups de St-Cergue	Football enfants de 5 à 12 ans	16h15 – 19h00	Route du Télésiège en face de la déchetterie
Vallon danser	Danses de salon	15h00 – 16h00	Buvette des sports	Fit – Énergie Gym mixte	Renforcement musculaire	20h00 – 21h00	Salle de gym du Vallon
5 MAI				25 MAI			
Commune de St-Cergue	Château gonflable	9h00 – 17h00	Place du Vallon	FSG Arzier-Le-Muids	Gym agrès cours 7 à 12 ans	9h15 – 11h45	Salle de gym du Vallon
Commune de St-Cergue	Jeu de Sumo adulte	9h00 – 17h00	Place du Vallon	26 MAI			
Canis Rando	Balade avec des chiens husky	10h00 – 14h00	Baby piste de ski au Vallon	Tennis club St-Cergue	Tournois de tennis enfants	9h00 – 12h00	Salle de gym Vallon
Les Farfelus	Activité du cirque enfants	10h00 – 11h00	Extérieur ou salle de spectacle du Vallon	28 MAI			
SDIS Pompiers St-Cergue	Parcours d'exercices tout public	10h00 – 12h00	Salle de gym du Vallon	SDIS Pompiers St-Cergue	Renforcement musculaire dès 14 ans	19h00 – 20h00	Caserne des pompiers
Le Dojo de St-Cergue	Taiji Quan-Kung Fu enfants	14h00 – 15h00	Salle de gym du vallon	29 MAI			
Les Farfelus	Activité du cirque	14h00 – 15h00	Extérieur ou salle de spectacle du Vallon	Vivre vieux Vivre mieux	Randonnée (balade) tout public	9h30 – 11h30	Office du tourisme – place Sy-Vieuxville
Les Loups de St-Cergue	Football enfants de 5 à 12 ans	14h00 – 16h00	Buvette des sports du Vallon	Les Loups de St-Cergue	Football enfants de 5 à 12 ans	16h15 – 19h00	Route du Télésiège en face de la déchetterie
Les Z'Amis de St-Cergue	Jeux rigolos initiation pétanque	14h00 – 16h00	Buvette des sports du Vallon	Fit – Énergie Gym mixte	Renforcement musculaire	20h00 – 21h00	Salle de gym du Vallon

Le principe :

Les communes organisent en coopération avec des associations, sociétés locales, écoles et/ou personnes privées, des événements de sport et mouvement pour la population.

Les buts

Faire bouger la population, sans pression de la performance, c'est le plaisir de bouger qui est au cœur du projet.

De cumuler des minutes de mouvement pour sa commune

La manifestation a lieu entre le 1er et le 31 mai 2023

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.

Les sponsors de La Suisse bouge sans quoi rien ne serait possible sont



Du 1er au 31 mai
SAINT-CERGUE BOUGE
TOI AUSSI

Viens nous rejoindre pour de nouvelles activités
durant le week-end du 4/5 mai au Vallon



QUOI QUE TU FASSES:

**CHAQUE
MINUTE
COMPTE**



**TÉLÉCHARGE
L'APP**

