



N'oubliez pas de télécharger l'application et de faire bénéficier la commune d'Onnens de vos minutes d'effort !



Télécharge l'app



Plus d'informations sur le site de la commune : [www.onnens.ch](http://www.onnens.ch)

### La Course du Raisin

Dans le cadre du « Duel intercommunal », la commune d'Onnens met sur pied une course pédestre gratuite le vendredi 31 mai. Cette course est ouverte à tous ; avec 3 parcours : un s'adressant aux tout petits, le second, aux enfants de 6 à 11 ans, il s'agit d'une boucle d'environ 1 kilomètre et le plus long, de cinq kilomètres pour les sportifs dès 12 ans. Le départ sera donné devant la maison de commune d'Onnens. Les inscriptions se feront sur place, dès 18h00, devant la maison de commune. Un prix sera attribué à tous les participants ainsi qu'aux trois premiers, par catégorie. Départ des enfants à 19h. Départ de la boucle des 5 km à 19h30. Des grillades ainsi que des boissons vous seront proposées dès 18h.



Personnes de contact :

**Sacha HIRSCHI**  
**Boris APOTHELOZ**  
**Alexandre LUGON MOULIN**  
**Laurent JägGI**  
**Simon VON MARTINI**  
**Laurent KLING**

[employe.communal@onnens.ch](mailto:employe.communal@onnens.ch)  
[b.apoth@hotmail.ch](mailto:b.apoth@hotmail.ch)  
[lugmoulin@hispeed.ch](mailto:lugmoulin@hispeed.ch)  
[laurent@jaggi.tech](mailto:laurent@jaggi.tech)  
[simon-vm@hotmail.fr](mailto:simon-vm@hotmail.fr)  
[klinglolo@hispeed.ch](mailto:klinglolo@hispeed.ch)



# Onnens

participe à



coop  
Duel intercommunal  
suisse bouge

Quelle sera la commune qui "bouge" le plus?  
[duelintercommunalcoop.ch](http://duelintercommunalcoop.ch)

Accumule des minutes de mouvement pour Onnens

Télécharge l'app

Suisse Bouge 2024



[lematin.ch](http://lematin.ch)

# Une fête du mouvement pour petits et grands

Le « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge » est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique au sein de la population. Mise en place par l'Office fédéral du sport OFSPO en 2005, la manifestation est aujourd'hui coordonnée et gérée par l'organisation « suisse.bouge ».

La manifestation en bref :

- La manifestation se déroule **du 1er mai au 2 juin**. Durant cette période, chacune et chacun peut accumuler des minutes de mouvement pour la commune de son choix et ainsi l'aider à remporter le titre de "la commune de Suisse qui bouge le plus".
- Pour soutenir ta commune et accumuler des minutes de mouvement, **télécharge l'app gratuite et découvre ses fonctions**. Avec la fonction de chrono de l'app, tu enregistres les minutes de toutes tes activités sportives accomplies entre le 1er mai et le 2 juin !
- La manifestation s'adresse à tout un chacun ; peu importe l'âge des participants, qu'ils soient sportifs ou non. **Ce qui importe c'est de « bouger » avec plaisir sans pression de la performance sportive**. Car ce sont belle et bien les minutes d'activité physique qui sont prises en compte pour le « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge » et non pas les performances sportives.

**Des communes dans la Suisse entière - des milliers de participants - Sois de la partie !!!**

## Programme

- **Samedi 4 mai** **Journée sportive à la cantine**  
Rue des Verchères, terrain de sport Onnens  
Boissons - grillades
- 09h00 – 12h00** **Chasse au trésor en famille**  
Résolvez l'énigme ! Parcours de 2 km autour du village
- 09h00 – 12h00** **Inauguration du sentier du tri**  
« A chaque pas, trier c'est gagné, sur le sentier bien tracé »  
Parcours de 8 km, de la cantine aux bords du lac
- Dès 11h30** **Animations à la cantine**  
Boissons, grillades, jeux pour enfants
- 13h00 – 18h00** **Tournoi de pétanque en doublette**  
Inscriptions sur place jusqu'à 12h
- 13h00 – 18h00** **Basket – fauteuil. Concours de shoot à 17h**  
**18h00** **Distribution des prix**
- **Du 1<sup>er</sup> mai au 2 juin C'est quand et avec qui vous voulez !**  
**Inscription sur l'app souhaitée pour les activités suivantes :**
- **Dès le 4 mai** **Sentier du tri**  
Rue des Verchères, départ terrain de sport Onnens
- **Mardi 7 mai** **Vélo de route 18h00 – 20h00**  
Départ pour 20 ou 30 km rdv à la cantine, avec Boris
- **Lundi 13 mai** **18h30 – 19h30 Entraînement de course à pied**  
Entraînement pour la course du Raisin rdv à la cantine, avec Solange
- **Mardi 14 mai** **Cours de spinning 19h15 – 20h15**  
Centre sportif, Valeyres-sous-Montagny, avec Sabrina
- **Jeudi 16 mai** **Renforcement musculaire 19h00 – 20h00**  
Grande salle d'Onnens, avec Elodie  
Si possible, prenez votre tapis de yoga
- **Mardi 21 mai** **Cours de spinning 19h15 – 20h15**  
Centre sportif, Valeyres-sous-Montagny, avec Sabrina
- **Vendredi 31 mai** **Course du Raisin 18h00 – 20h00**  
Parcours enfant + 5 km / Boissons - raclettes