

Le **Duel intercommunal Coop** 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 a pour but de donner du plaisir à pratiquer des activités sportives, à bouger régulièrement - sans pression de la performance! C'est le plaisir de bouger qui est au cœur du projet !

La manifestation en bref

La manifestation à lieu durant le mois de mai. 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* ».

Deux manières pour accumuler des minutes de mouvement pour la commune de ton choix

> participe aux activités gratuites organisées par les citoyens et citoyennes dans environ 200 communes réparties dans toute la Suisse !

et/ou

> télécharge l'app gratuite « **Duel intercommunal** » et enregistres les minutes de toutes tes activités sportives accomplies de manière individuelle durant le mois de mai !

Les communes sont réparties en 4 catégories, selon leur nombre d'habitants. Lorsque la manifestation sera terminée, les 3 communes de chaque catégorie avec le plus grand nombre de minutes sur leur compteur seront couronnées « *commune de Suisse qui bouge le plus* » et recevront un montant en espèces offert par les sponsors à investir dans un projet sportif de la commune.

La manifestation s'adresse à tout un chacun; 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. Car ce sont belle et bien les minutes d'activité physique qui sont prises en compte pour le **Duel intercommunal Coop** et non pas les performances sportives.

téléchargez
l'app ici



Informations
info@conthact.ch
027 345 56 36
www.conthact.ch

ConthAct



CONTHEY BOUGE

un défi intercommunal

du 1^{er} au 31^{er} mai 2024



1er MAI 10-15 ans

KARATÉ > entraînement ouvert

> 19h00 - 20h00

> inscription : 079 346 80 45

> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

02 + 16 + 23 MAI tout public

YOGA > initiation aux bases

> 18h00 - 19h30

> sans inscription

> prendre avec soi un tapis de yoga

> Rue Centrale 26, 1964 Conthey au 2ème étage- Plan-Conthey

03 MAI 65 ans et plus

PRO SENECTUTE > la santé du mouvement, conférence et exercices

> 14h00 - 15h30

> sans inscription

> Salle Polyvalente de Conthey - Châteauneuf-Conthey

04 MAI tout public

JEUX DE PISTE > organisé par la Ludothèque Les Branchés

> 14h00 - 17h00

> sans inscription

> Cour d'école de Plan-Conthey

04 MAI tout public

COURS DE SAUVETAGE/PREMIERS SECOURS > par les Samaritains de Conthey

> dès 13h00

> sans inscription

> Cour d'école de Plan-Conthey

05 MAI tout public

DÉFI OUVERT : Wudang San Bao (forme de Thai Chi) > techniques de méditation

> 09h00 - 11h30

> inscription : 079 969 40 12

> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

06 + 13 + 27 MAI tout public

DANSE LIBRE > par l'Atelier Couleurs de Vie

> 18h00 - 19h00

> sans inscription

> Rue de Vétroz 26A - Plan-Conthey

07 MAI 6-9 ans

KARATÉ > entraînement ouvert

> 18h00 - 19h00

> inscription : 079 346 80 45

> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

07 MAI dès 16 ans et adultes

KARATÉ > entraînement ouvert

> 19h00 - 20h30

> inscription : 079 346 80 45

> Karaté-Club Conthey > Rue centrale, sous la place devant l'église de Plan-Conthey

07 + 14 + 21 + 28 MAI 6 -8 ans

BASKET > entraînement ouvert

> 17h30 - 18h45

> sans inscription

> Helios Basket > Salle de gym du CO de Derborence

18 MAI tout public - filles

FOOTBALL > entraînement « portes ouvertes » pour les filles

> 11h00 - 12h00

> inscription : 078 716 77 25

> Terrain de foot du Baudet - Erde

19 MAI tout public

DÉFI OUVERT : Méditation non guidée par le vide > séance de médiation

> 09h00 - 10h00

> inscription : 079 969 40 12

> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

19 MAI tout public

DÉFI OUVERT : Musculation statique > séance de musculation

> 10h00 - 11h30

> inscription : 079 969 40 12

> École des 2 Voies > Rue du Bruide 10 - Erde

20 MAI tout public

DANSE LIBRE > par l'Atelier Couleurs de Vie

> 18h00 - 19h00

> sans inscription

> Rue de Vétroz 26A - Plan-Conthey

24 + 31 MAI 9-10 ans

BASKET > entraînement ouvert

> 13h45 - 15h00

> sans inscription

> Helios Basket > Salle de gym de la nouvelle école de Châteauneuf

26 MAI tout public

ZUMBA et HIIT > par la Gym l'Hirondelle

> 11h00 - 12h00

> sans inscription

> Cour d'école de Plan-Conthey

27 MAI 8H et C.O.

BREAK DANCE > initiation aux bases

> 17h15 - 18h45

> inscription : 027 345 56 36

> Salle de gym du C.O. Derborence - Châteauneuf-Conthey