

coop

Duel intercommunal
suisse.bouge

8^{ème} édition



« MASSONNENS BOUGE »
Massonnens contre Bercher (VD)
Du 22 au 25 mai 2019
au terrain de foot

et du 1^{er} mai au 2 juin avec l'application mobile



Accumule des minutes de mouvement
également possible avec l'app



Du 1er mai au 2 juin, des communes de toute la Suisse s'affrontent dans le cadre du « Duel intercommunal Coop de la suisse bouge » ! Notre commune y participe cette année en duel contre la commune de Bercher (VD). Grâce à l'application mobile et aux stations de self-scanning, accumulez des minutes pour notre commune dès le 1er mai et défiez vos amis avec la nouvelle fonction «challenge»!

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de « suisse.bouge »

coop

FILA

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

PROGRAMME

Le but premier de ces joutes amicales entre les communes est de récolter le plus de minutes de «mouvement» sur une période déterminée.

"Massonnens Bouge" vous permet également d'accéder gratuitement et dans une ambiance décontractée, à différentes activités de votre choix, proposées par plusieurs clubs et bénévoles.

De **nouvelles activités et parcours** vous attendent cette année ! Soyez nombreux à venir relever ce défi du mouvement !

Un grand «**MERCI**» à tous ceux qui vont contribuer à la concrétisation de « Massonnens Bouge 2019 ». Beaucoup de plaisir à tous et rendez-vous en mai ! Toutes les activités auront lieu au **Terrain de foot de Massonnens** !

Comment faire pour participer ?

- Vous rendre au Terrain de foot / Venir chercher un time-badge / Le faire scanner avant de partir sur un des parcours / Effectuer votre parcours / Revenir faire scanner votre time-badge lorsque vous avez terminé votre activité physique.

Ce n'est pas une course ! On comptabilise simplement le nombre de minutes d'activité physique réalisé par la population du village et de la région du 22 mai au 25 mai mais également durant tout le mois de mai grâce à l'application mobile et aux stations de self scanning .

Restauration à la buvette durant toute la semaine

Mercredi soir :

Festival de pâtes
Buffet de salades



Jeudi soir :

Soupe de chalet
Buffet de salades

Vendredi soir:

Pizza
Buffet de salades



Samedi midi:

Pizza
Buffet de salades

Pendant toute la manifestation :

Tartare de Boeuf - Hamburger - Chicken - Saucisse de veau - Schübling - Portion de frites

Possibilité de réserver votre table pour manger au 079/818.64.36 (Marco Pisciolli)

Parcours balisés

Du 1^{er} mai au 2 juin , vous avez la possibilité d'effectuer un de nos parcours balisés à pied, à la course ou en VTT et d'en découvrir **4 nouveaux** !!! MERCI à Nicole et Martine, nos nouvelles responsables des parcours ! Tous les départs se trouvent au terrain de foot.

Parcours A : **7.3 km** (Massonnens - *Le Saugy* - Massonnens)

Parcours B : **3.3 km** (Massonnens - *Moulin Affamaz* - Massonnens)

Parcours C : **1.6 km** (Massonnens - *Berlens* - Massonnens)

Parcours D : **11 km** (Massonnens - *La Carrière* - Villargiroud - Massonnens)

Parcours E : **7 km** (Massonnens - *La Neirigue* - Mézières - Berlens - Massonnens)

Parcours F : **10.5 km** (Massonnens - *Le Châtelard* - Villargiroud - Massonnens)

Parcours G : 12.6 km (Massonnens - Le Châtelard - Villarsiviriaux - Massonnens)

Parcours H : 10.7 km (Massonnens - Le Châtelard *(retour par les Noutes)* - Massonnens)

Parcours I : 8.9 km (Massonnens - Chavannes/Orsonnens - Orsonnens - Massonnens)

Activités sportives

Mercredi 22 mai

13h30 à 21h **Parcours balisés / Château gonflable pour les enfants / Bike Park**

14h à 16h Activités sportives diverses pour les enfants

17h-18h30 **NOUVEAU** : Gym Kids du GASF (3-6 ans)

18h15 Randonnée à **VTT**, pour tous les niveaux, avec le Cyclophile et Ilona Chavaillaz

18h **Zumba** pour les **enfants** avec Studio Danse

19h **Zumba pour tous** avec Studio Danse

19h15 Entraînement à la **course à pied** avec le CS Marsens



Jeudi 23 mai

13h30 à 21h **Parcours balisés / Château gonflable pour les enfants / Bike Park**

17h **NOUVEAU** : Gym parents-enfants avec la société de gym de Villaz-St-Pierre (3-5 ans : marche + jeu)

Dès 18h **NOUVEAU** : **Atelier de massage cardiaque** (durée de l'atelier : ~ 30')

18h **NOUVEAU** : Entraînement avec l'école de vélo Kids Bike Horizon (dès 4 ans)

18h15 Randonnée à **vélo sur route** avec le Cyclophile

18h30 Entraînement à la **course à pied** ou **Nordic Walking** avec le CARC

Vendredi 24 mai

13h30 à 21h **Parcours balisés/Château gonflable pour les enfants/Bike Park**

Dès 18h Tournoi de **foot familial** à 6 (*au minimum un enfant de -de 12 ans toujours sur le terrain*: inscription jusqu'au 23 mai chez Sébastien Débieux
079/540.65.47 ou par mail : sdebieux@bluewin.ch)



Dès 18h **NOUVEAU** : **Atelier de massage cardiaque** (durée de l'atelier : ~ 30')

Samedi 25 mai

9h à 19h **Parcours balisés / Château gonflable pour les enfants / Bike Park**

13h **NOUVEAU** : **Strong by Zumba** avec Studio Danse

14 **Promenade** en « poussette » (pour les bébés, parents, grand-parents, frères et sœurs,...)

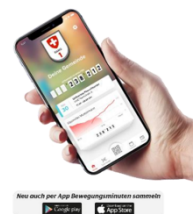
Dès 14h **NOUVEAU** : **Initiation à la Course d'orientation** pour les familles avec le CA Rosé et FamCOOL (fin de l'activité à 17h, possibilité de commencer à tout moment)

15h-17h Tours en **PONEY**

La Manifestation est ouverte à tous et gratuite ! L'assurance est à la charge de chaque participant !



Application mobile pour les participants



Grâce à l'**application mobile** et aux **stations-self scanning**, aidez-nous à accumuler des minutes de mouvement durant tout le mois de mai en faisant des activités individuelles librement du 1^{er} mai au 2 juin 2019 !

Cette possibilité est un complément aux activités organisées au terrain de foot du 22 au 25 mai.



- **Télécharge l'application et crée ton compte.** Choisis la commune de **Massonnens**.



- **Scanne le code QR** d'une des affiches réparties dans le village afin de démarrer le chrono.



- **Bouge et fais ton activité!**



- Lorsque tu as terminé, **scanne à nouveau un des codes QR pour stopper le chrono.** Les minutes accumulées seront comptabilisées sur le compte de notre commune et sur ton compte personnel.

Si tu veux participer à une manifestation organisée au terrain de foot du 22 au 25 mai, tu peux utiliser le time-badge digital que l'application a créé dans ton compte personnel!

NOUVEAU cette année : **CHALLENGE**

- Toujours avec l'application mobile, tu peux créer un **challenge**: tu détermines la durée du challenge et tu invites les personnes que tu veux à y participer. Qui de vous fera le plus de minutes de mouvement durant le challenge ?

Plus d'infos sous: <http://www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr>

Stations de self scanning :

Tous les arrêts de bus du village + Terrain de foot + La Carrière

Soyez nombreux à nous aider à accumuler des minutes de mouvement et ainsi peut-être remporter le prix de 2000.- réservé à la commune (de 0 à 2000 habitants) qui aura accumulé le plus de minutes de sport durant cette période ! On compte sur vous !

Concours interne individuel : transmets-nous ton **no de ton time-badge** si tu veux essayer de défier Claude Chammartin, détenteur du titre !

Pour plus d'infos ou contact :

www.massonnens.ch - Tél.079/613.82.73

Allez consulter le programme détaillé, les photos à venir et les informations importantes sur le site : <https://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/massonnens-249> et sur notre page Facebook