



coop

Duel intercommunal
La Suisse bouge



En avant avec le duel
« Massonnens bouge »
Massonnens contre Siviriez et
Les Ponts-de-Martel
Du 7 au 12 mai 2018



Accumule des minutes de mouvement



Durant le mois de mai, 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 les communes de Siviriez et des Ponts-de-Martel.

Concours sur www.duelintercommunalcoop.ch

Un projet de «La Suisse bouge»



De quoi s'agit-il ?

Le «Duel intercommunal Coop de La Suisse bouge» est un programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine dans les communes. Durant tout le mois de mai 2018, les communes organisent des manifestations de sport et d'activités physique pour la population. Le but est de récolter le plus grand nombre de «minutes d'activité physique» durant cette semaine-là.

Massonnens organise donc en mai prochain une 7^{ème} édition de la manifestation "Massonnens Bouge", ouverte à tous.

Si 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.

Que ces différents programmes titillent votre envie de «bouger» et de participer à ce rendez-vous populaire ! Soyez nombreux à venir relever ce défi du mouvement !

Un grand «**MERCI**» à tous ceux qui vont contribuer à la concrétisation de « Massonnens Bouge 2018 ». Beaucoup de plaisir à tous et rendez-vous en mai ! Toutes les activités auront lieu au **Terrain de foot de Massonnens !**

NOUVEAU : du 1^{er} mai au 3 juin, vous pourrez accumuler des minutes de sport pour notre commune en téléchargeant l'application mobile de la suisse bouge ! Il suffit de se rendre à une des 5 stations de self scanning dans la commune, scanner le code QR, commencer votre activité et revenir à la fin scanner à nouveau votre code QR. Nos parcours sont balisés du 1^{er} mai au 3 juin !!

Manifestation ouverte à tous et gratuite !

Assurance à la charge de chaque participant !

Comment faire pour participer ?

- Vous rendre au Terrain de foot / Venir chercher un dossard / Le faire scanner avant de partir sur un des parcours ou avant de participer à une des activités proposées / Effectuer votre parcours ou votre activité / Revenir faire scanner votre dossard 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 7 mai au 12 mai.

Pour plus d'infos ou contact :

www.massonnens.ch / Tél.079/613.82.73 ou allez consulter le programme détaillé, les photos à venir et les informations importantes sur le site :

<http://www.duelintercommunalcoop.ch/communes/massonnens-29>

PROGRAMME

Parcours balisés (du 1^{er} mai au 3 juin)

Durant toute la semaine, vous avez la possibilité d'effectuer un de nos parcours balisés à pied, à la course ou en VTT : Parcours A: **7.3 km**

Parcours B : **3.3 km** Parcours C: **1.6 km** Parcours D : **10.9 km**

Parcours E : **7 km** Parcours F : **11.2 km**

Activités sportives

Lundi 7 mai

13h30 à 21h **Parcours balisés**

18h15 Randonnée à **VTT** avec Ilona Chavaillaz

19h Entraînement à la **course à pied** avec le CARC

Mardi 8 mai

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

15h30 à 17h **Gym à la forêt sur le thème des écureuils** avec Nadine Chatagny de l'école « Oh petits hêtres » (www.petitshetres.ch) pour les enfants de **2 à 5 ans**

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

18h30 Entraînement à la **course à pied** avec le CARC

19h **Gym** avec la Gym Dames de Vuisternens-dt-Romont

Mercredi 9 mai

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

14h à 16h Activités sportives diverses pour les enfants

18h15 Randonnée à **vélo sur route** avec Flavie Brühlart

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

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

19h15 Entraînement au **Nordic Walking** avec le CARC

Jeudi 10 mai

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

14h à 17h Tours en **PONEY**

14h30 Initiation à la **CAPOEIRA** avec Paco pour tous (de 2 à 99 ans !)

17h30 Randonnée à **VTT** avec le Club « Cyclomaniacs », groupe Dames

Vendredi 11 mai

13h30 à 21h
dès 18h

Parcours balisés / Château gonflable pour les enfants
Tournoi de **foot familial** à 6 (au minimum un enfant de -de 12 ans
toujours sur le terrain: inscription jusqu'au 9 mai chez Philippe
Morel 079/672.45.21 ou par mail : phimorel@bluewin.ch

Samedi 12 mai

9h à 19h
13h30

Parcours balisés / Château gonflable pour les enfants
Promenade en « poussette » (pour les bébés, parents, grand-
parents, frères et sœurs,....)

14h-17h

Tours en **PONEY**

14h

Randonnée à **VTT**

Restauration à la buvette durant toute la semaine :

Lundi soir :

Soirée "Snack"

Mardi soir :

Tranches de porc, frites, salade 15.-

Mercredi soir:

Soirée Pizza : diverses sortes de pizza à choix 10.-

Jeudi soir:

Soirée Pizza : diverses sortes de pizza à choix 10.-

Vendredi soir :

Soirée « Raclette » 4.-

Samedi midi:

Jambon, salade de pommes de terre 15.-

Pendant toute la manifestation :

Hamburger

Chicken,

Saucisse de veau / Schübling

Portion de frites

Possibilité de réserver votre table pour manger au 079/672.45.21 (Philippe Morel)