

ORSIÈRES BOUGE !

DU 1^{ER} MAI AU 20 JUIN 2021



PARCOURS
BALISÉS
FLASHMOB
JOURNÉE DE LA BONNE
ACTION

COVID-19

Merci de respecter
en tout temps
les mesures d'hygiène
et les recommandations
des autorités fédérales
et cantonales

BOUGEZ EN PARTICIPANT AUX ACTIVITÉS PROPOSÉES !





LA SUISSE BOUGE... C'EST QUOI ?

Le "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge" est le plus grand programme national destiné à encourager l'activité physique et une alimentation saine au sein de la population.

La manifestation s'adresse à chacun et chacune ; 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 !



PARCOURS BALISÉS

Les quatre parcours pédestres ci-contre seront balisés du 1^{er} mai au 20 juin 2021. Partez à la découverte des sentiers de notre belle Commune, en famille ou entre amis et n'oubliez pas d'enregistrer vos minutes d'activité !



CRISTAL SPORT CHALLENGE 2.0 SUR STRAVA

Si vous souhaitez vous dépenser d'avantage, le comité d'Orsières bouge vous encourage à participer au Challenge organisé par le magasin Cristal Sport !



Mai et octobre 2021

Le Challenge 2.0 sur Strava réunit deux parcours à pied surprises sous forme de vertical ou skyrunning dans la Vallée d'Entremont, au mois de mai et au mois d'octobre 2021. Les tracés seront annoncés par email la première semaine du mois et effectués dans les trois semaines suivantes avec l'application Strava.

Comment faire ?

Les participants téléchargent et se connectent sur l'application Strava, puis effectuent leur parcours avec leur montre GPS ou leur téléphone mobile. Les coureurs peuvent réaliser le parcours aussi souvent qu'ils le souhaitent et devront valider leur temps par email à info@cristalsport.ch.

Inscriptions : par email à info@cristalsport.ch, jusqu'au dimanche 9 mai

Prix : Fr. 10.- par personne comprenant la raclette offerte à la fin du dernier parcours

Catégories : juniors f/g (jusqu'à 19 ans) | hommes/dames élites (20-49 ans) | hommes/dames 1 (50 et +)

Classement : un classement pour chaque étape et un classement final pour les deux parcours
les 3 premiers de chaque catégorie recevront un magnifique prix offert par Cristal Sport

Chaque participant reçoit

- une barre énergétique et un gel offert par Cristal Sport
- une bière offerte au magasin après son parcours en partenariat avec la brasserie Lynx Movement
- une soft cup offerte par Salomon

Concours photos

Envoyez votre plus beau cliché réalisé sur le parcours ou à l'arrivée à info@cristalsport.ch.

Les photos seront publiées sur les réseaux sociaux et la plus belle d'entre elles sera récompensée !

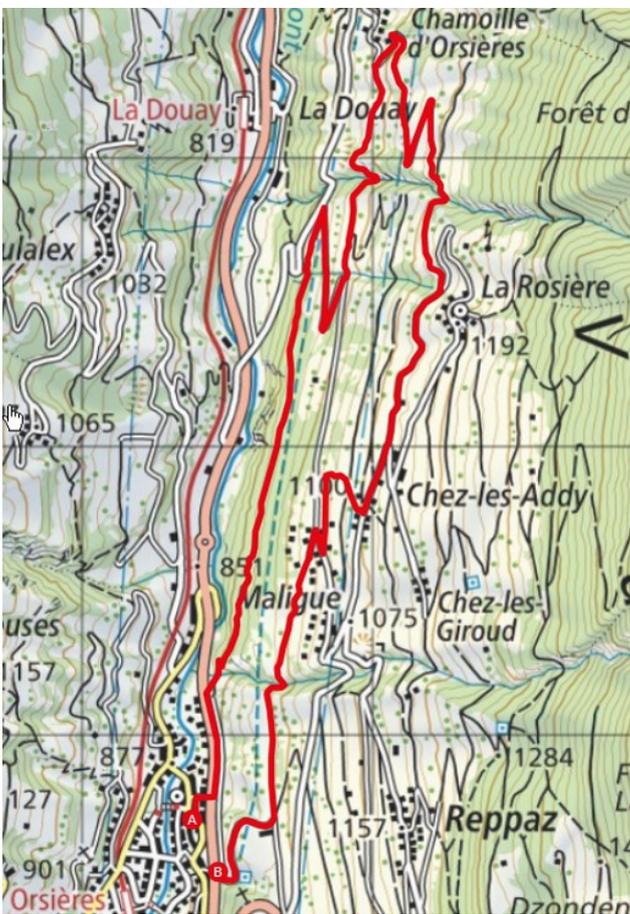


FLASHMOB... ORSIÈRES BOUGE EN DANSANT !

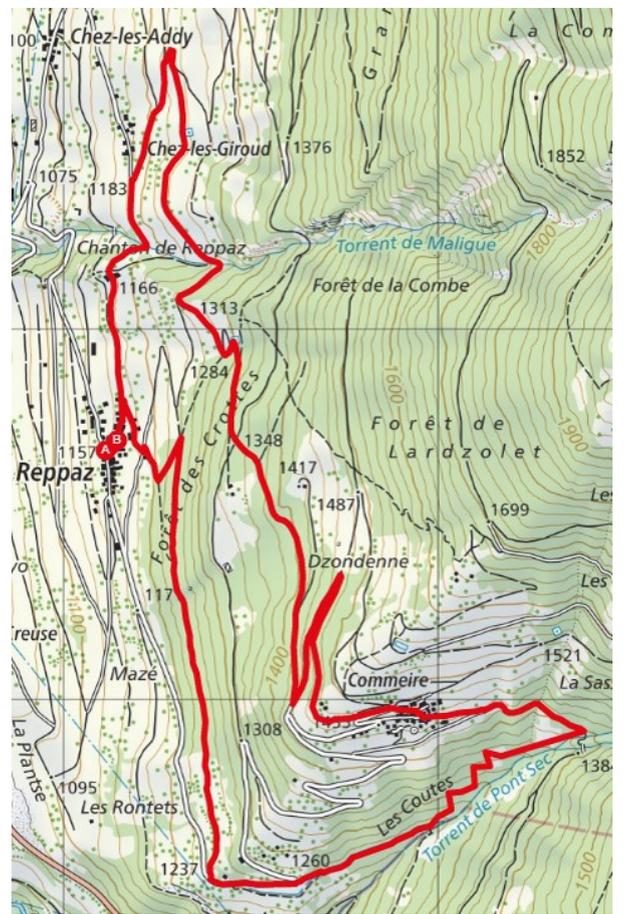
Le principe de la flashmob est de rassembler des personnes dans un lieu public pour y effectuer des actions convenues d'avance. Les conditions sanitaires ne permettant pas de nous réunir, nous vous invitons à apprendre une chorégraphie sur le titre «I'm still standing» d'Elton John, via la vidéo disponible sur le site internet communal, dès le 15 mai. Cette chorégraphie se veut simple et entraînante pour que chacun puisse y trouver du plaisir !

En famille ou par petits groupes, réalisez cette chorégraphie le **jeudi 17 juin à 18h**.

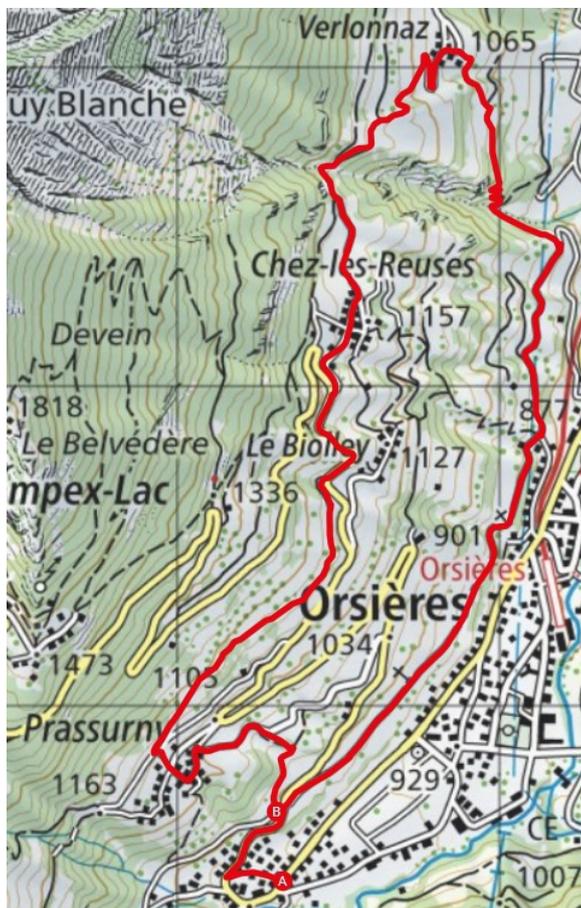
Et un et deux et trois... et bien dansez maintenant !



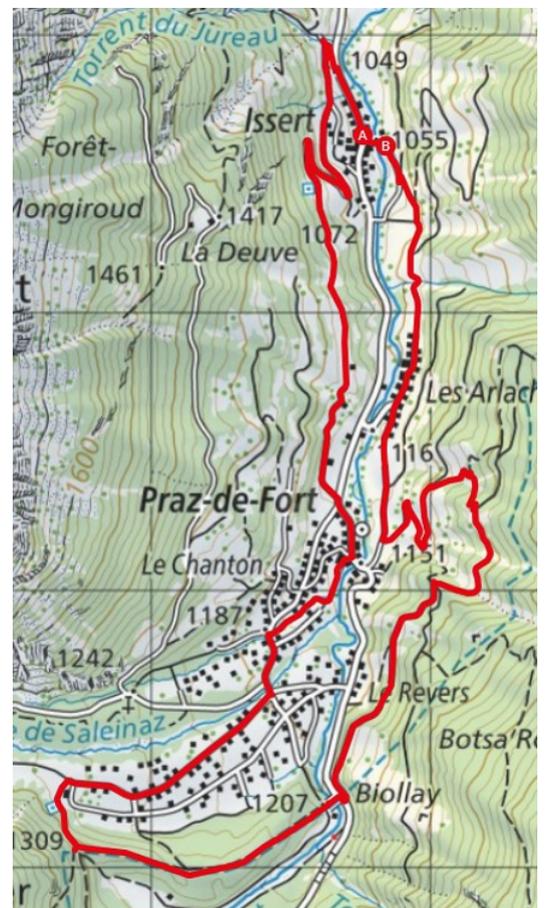
Parcours 1 - 8.6 km - temps estimé : 2h30
 Orsières - Bois du Noyer - Chamaille - sous
 La Rosière - Chez-les-Addy - Maligue - Orsières



Parcours 2 - 10.1 km - temps estimé : 2h30
 Reppaz - Chanton - Chez-les-Giroud -
 Commeire - Reppaz



Parcours 3 - 7.7 km - temps estimé : 2h30
 Orsières - Valpière - Verlonnaz -
 Chez-les-Reuses - Prassurny - Orsières



Parcours 4 - 10 km - temps estimé : 3h
 Issert - Praz-de-Fort - Saleinaz -
 Les Arlaches - Issert



JOURNÉE DE LA BONNE ACTION

Le 29 mai 2021 aura lieu la deuxième "Journée de la bonne action". "Faisons le bien autour de nous et encourageons les autres à faire de même" : tel est le mot d'ordre de cette journée, ponctuée d'actions menées dans toute la Suisse par des personnes de tous âges et de tous horizons, tous jours dans le respect des concepts de protection stricts.

Tout le monde peut participer et mettre en œuvre une action au quotidien, quelle que soit son ampleur, seul, avec ses amis ou sa famille (ramassage de déchets, visites/promenades avec les résidents du home, cuisiner pour sa famille, faire les courses pour une personne âgée, passer du temps avec quelqu'un, aller promener le chien du voisin, etc.)

Les sociétés de jeunesse participent activement!

La JCO (Jeunesse de la Commune d'Orsières) participera à cette journée et invite tous les jeunes de la Commune à y prendre part. Les volontaires procéderont à un ramassage de déchets dans divers endroits du territoire communal. La société de jeunesse a besoin de vous ! Si vous désirez ou si vos enfants souhaitent se joindre à cette action tout en passant un chouette moment, veuillez vous annoncer au 079 316 98 11.

La JAC (Jeunesse active de la Côte) apportera également sa contribution en mobilisant ses membres pour la remise en état d'un sentier pédestre communal.

Suivons l'exemple de notre jeunesse ! En cette période trouble, nous avons plus que jamais besoin de solidarité et de bonnes actions !



ENREGISTREZ VOS MINUTES DE MOUVEMENT

L'application du "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge" vous permet de comptabiliser les minutes de mouvement effectuées lors d'activités individuelles (yoga, course à pied, ballade, vélo, home-trainer, etc.) en plein air ou à la maison. De plus, vous pouvez vous motiver les uns les autres en créant des challenges virtuels de mouvement entre amis, collègues de travail, au sein de la famille, ou entre les membres de votre société locale ou de votre club de sport !

Comment utiliser l'app

- Téléchargez l'application mobile du «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge» (gratuit)
- Créez votre compte et choisissez la commune pour laquelle vous accumulez des minutes de mouvement
- Utilisez la fonction start&stop pour démarrer et stopper le chrono lors de vos activités individuelles
- Vos statistiques personnelles et vos résultats dans les challenges augmenteront avec chaque minute que vous effectuez. Vos minutes de mouvement seront également additionnées dans le compteur général qui rassemble les minutes de la Suisse entière.

Tout cela vous semble compliqué ? Pas de problème ! Vous pouvez simplement compléter le coupon ci-dessous et le retourner à l'Administration communale jusqu'au 24 juin 2021 et nous nous chargerons d'enregistrer vos minutes d'activité.

J'ai / nous avons effectué les activités suivantes :	Date :	Minutes d'activité :
<input type="checkbox"/> Parcours 1	_____	_____
<input type="checkbox"/> Parcours 2	_____	_____
<input type="checkbox"/> Parcours 3	_____	_____
<input type="checkbox"/> Parcours 4	_____	_____
<input type="checkbox"/> Challenge Cristal Sport	_____	_____
<input type="checkbox"/> Flashmob	_____	_____
<input type="checkbox"/> Journée de la bonne action	_____	_____
<input type="checkbox"/> Autres : _____	_____	_____
_____	_____	_____