

# La Commune de Val-de-Ruz remet le couvert en 2021



En fonction de la situation sanitaire, la Commune de Val-de-Ruz met l'accent sur une formule «en ligne» de l'événement désormais traditionnel de «la Suisse bouge»; cela afin de respecter en tout temps les mesures d'hygiène et les recommandations des Autorités fédérales et cantonales.

Les minutes de mouvement effectuées lors d'activités individuelles (yoga, course à pied, balade, vélo, home-trainer, etc.) en plein air ou à la maison, peuvent être comptabilisées grâce à l'application mobile gratuite «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge». Elle sera activée du 1<sup>er</sup> mai au 20 juin. Cette application est basée sur le même principe qu'EasyRide (la billetterie automatique des CFF) avec sa fonction de glissement de doigt juste avant votre départ.



Nous vous encourageons vivement à l'installer sur vos mobiles et à jouer le jeu après ces périodes de confinement.

Pour une dose supplémentaire de motivation, vous pouvez créer un challenge virtuel et inviter vos amis, votre famille, les membres de votre club ou association. Cela permet ainsi de les motiver à garder la forme et accumuler un maximum de minutes! Vous pouvez participer à différents challenges en même temps. Vos minutes s'inscriront dans chacun d'entre eux.

Créez le challenge qui vous fait plaisir! Voici quelques exemples de challenge:

- Personne A contre personne B contre personne C, etc.
- La société de gymnastique féminine contre le club de volleyball
- Famille X contre famille Y contre famille Z
- Entreprise X contre entreprise Y / Hommes contre femmes

Il y a cependant quelques règles à observer pour comptabiliser les minutes:

Autorisées	Non permises
Se rendre au travail / à l'école à vélo ou à pied.	Activités pendant les heures de travail (professions telles que jardinier, maçon, cyclo-messenger ou se rendre à la machine à café du bureau, dans un bureau voisin, etc.).
Monter consciemment les escaliers (jusqu'à présent, j'utilisais toujours l'ascenseur, mais maintenant je prends les escaliers).	Activités pendant les cours scolaires (cours de sport normaux, jeux pendant les pauses, etc.).
	Faire des achats (en se promenant dans le supermarché ou le centre commercial), visite de musée.
	Travaux ménagers (aspirateur, jardinage, etc.).

## Comment utiliser l'application «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge»

- Téléchargez l'application mobile (voir QR-Code plus haut).
- Créez votre compte et choisissez la Commune de Val-de-Ruz pour accumuler 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 effectuerez. Vos minutes de mouvement seront également additionnées dans le compteur général qui rassemble les minutes de la Suisse entière.

## Flash Mob Shiny GYM TIME – Dimanche 20 juin 2021

- La Flash Mob Shiny GYM TIME est organisée en collaboration avec le comité de l'EUROGYM 2022 qui se déroulera à Neuchâtel du 7 au 15 juillet 2022. L'EUROGYM est un rassemblement de plus de 5'000 jeunes gymnastes de toute l'Europe. Le programme se concentre sur les activités sportives, le plaisir, les échanges et les rencontres ainsi qu'un gala et une cérémonie d'ouverture et de clôture. La Flash Mob sera entre autres reprise et dansée par des milliers de gymnastes lors de la cérémonie d'ouverture de l'EUROGYM.
- Dans le cadre du «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge», la Flash Mob aura lieu le dimanche 20 juin 2021 et marquera en beauté la fin de l'édition 2021. En même temps, elle lancera la campagne publicitaire pour l'EUROGYM 2022.
- Les minutes d'entraînements pour l'apprentissage de la chorégraphie seront également enregistrées sur le compte de la Commune.
- Si la situation sanitaire le permet, le dimanche 20 juin 2021, la Commune de Val-de-Ruz invite toute sa population à la piscine d'Engollon pour danser ensemble Shiny GYM TIME.
- La vidéo de la Flash Mob sera disponible online (sur le site [duelintercommunalcoop.ch](http://duelintercommunalcoop.ch) et [eurogym2022.ch](http://eurogym2022.ch)) dès le 1<sup>er</sup> mai.



De plus amples informations sont disponibles sur le site internet communal.  
Aidez-nous à faire bouger le Val-de-Ruz et faites-vous plaisir.