**TOUS EN MOUVEMENT**

Durant  tout le mois de mai, bouge pour ta Commune
Lorsque tu promènes ton chien
Lorsque tu te balades avec tes ami-es
Lorsque tu fais tes étirements matinaux
Lorsque tu joues avec tes camarades au jardin public
Lorsque tu respires et te promènes le long d'un bisse

Note tes minutes d'activité !

www.duelintercommunalcoop.ch

# Programme du 5 mai au 1er juin 2025
# Ouvert à tous sportifs ou non

| Quand | Horaire | Quoi | Rendez-vous | Qui |
|---|---|---|---|---|
| Tous les lundis dès 05.05.2025 | 14h-15h | Gym douce – relaxation | Parc public – Centre du Village Icogne | Régine |
| Tous les mardis soirs dès 06.05.205 | 19h-20h | Pétanque | Parc public – Centre du Village Icogne | Annelise |
| Tous les mardis 6,13,27 mai | 17h30-19h | Basketball | Parc public – Centre du Village Icogne | Damien |
| Tous les jeudis matins | 9h-10h | Nordic walking débutants | Parc public – Centre du Village Icogne | Christelle |
| Tous les jeudis | 17h-19h | Poly Sports | Parc public – Centre du Village Icogne | Christelle et Anne-Christine |
| 20.05.2025 | 17h – 18h | Footing débutant | Parc public – Centre du Village Icogne | Ninon |
| 24.05.2025 | 10h | Nettoyage des sentiers et raclette | Couvert de la Scie d'Icogne | Anne-Christine Christelle |

**Participe et soutiens « Icogne» dans la course à la victoire !**
**Nous bougeons du 1er mai au 1er juin 2025.**

coop DUEL INTERCOMMUNAL

coop groupemutuel UN PROJET DE suisse.bouge

# DE QUOI S'AGIT-IL?

**Bouger fait du bien et procure du plaisir !**
**Participe au « Duel intercommunal Coop »**

Environ 200 communes organisent, en collaboration avec des sociétés locales, les écoles et des particuliers, des activités sportives gratuites entre le 1er mai et le 1er juin 2025. La population a la possibilité d'accumuler des minutes de mouvement pour le compte de sa commune préférée. Notre commune y participe également. Es-tu aussi de la partie ? Participe à notre programme et accumule des minutes de mouvement pour notre commune.
Gagnons ensemble le titre de «la commune la plus active de Suisse» !

Tu trouveras le classement actualisé des communes chaque jour en mai sous:
**www.duelintercommunalcoop.ch/classement#A**

**Si tu n'as pas accès à l'application, pas de souci !**

Note simplement ton activité ainsi que le nombre de minutes, et envoie le tout par SMS au **079 226 59 55**.

Quelqu'un les enregistrera pour toi sur le compte de ta commune.

# COMMENT ACCUMULER DES MINUTES DE MOUVEMENT ?

Lorsque tu participes à une activité mentionnée sur notre programme, tu ne dois rien faire, tes minutes sont enregistrées par l'organisateur.

Lorsque tu fais une activité individuelle entre le 1er mai et le 1er juin, tu peux enregistrer toi-même tes minutes à l'aide de l'app du projet. Que ce soit en te promenant, en faisant du vélo, de la randonnée, du tennis, du yoga ou du football, enregistre toutes tes minutes sur l'app et accumule ainsi des minutes de mouvement pour ta commune !

Tu peux aussi lancer un défi à ta famille et/ou à tes amis via l'app. Qui fera le plus de minutes ?

# TÉLÉCHARGE L'APP

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Tu trouves toutes les informations pour l'utilisation de l'application sous
**www.duelintercommunalcoop.ch/app-fr**

Rejoins-nous le 24 mai 2025 à 10h au couvert de la Scie d'Icogne pour un **nettoyage de forêt**, suivi d'une **raclette** conviviale,

Et surtout, pour découvrir **notre classement Suisse Bouge** à la fin mai 2025 !

**Merci de bouger pour Icogne !**