

Lire cet email dans mon navigateur



commune de
PENTHAZ



Avis de recherche : Quelles sont les communes de Suisse les plus actives ?

Penthaz se lance dans le duel !

Quel que soit ton âge, où que tu sois, quoi que tu fasses - chaque minute compte.

Le projet

Le « Duel intercommunal Coop » de suisse.bouge est un des plus grands programmes nationaux visant à promouvoir l'activité physique au sein de toutes les communes de la Suisse. Le projet a été lancé en 2005 par l'Office fédéral du sport (OFSP) et se déroule cette année du 1er au 31 mai 2026.

Cette année, près de 200 communes s'engagent et organisent des activités sportives gratuites en collaboration avec des associations, des écoles et des particuliers. A cette occasion, chaque participant peut enregistrer ses minutes de mouvement pour sa commune préférée. Plus les participants font des activités et bougent, plus le compteur des minutes de leur commune augmente. Fin mai, les communes avec le plus grand nombre de minutes seront couronnées "communes les plus actives de Suisse" . C'est une grande fête du mouvement à laquelle tout le monde peut participer, car c'est le plaisir de bouger, sans pression de la performance, qui est au cœur du projet.

Cette année encore la commune de Penthaz est également de la partie et propose à sa population un programme sympa d'activités sportives – participe aussi et accumule des minutes de mouvement pour notre commune !

2 possibilités pour enregistrer tes minutes de mouvement:

Découvre notre programme et participes-y !

Notre programme est disponible sous : [Duel intercommunal](#)

Toutes les minutes de mouvement que tu feras en participant à ces activités seront enregistrées directement par l'organisateur !

Crée ton compte « Duel intercommunal Coop » et enregistre toi-même tes minutes !

Du 1er au 31 mai, enregistre tes minutes de mouvement individuelle via ton compte personnel et fais ainsi grimper le compteur de ta commune. Que ce soit en se promenant, à vélo, en randonnée, en jouant au tennis ou au football, les minutes de mouvement peuvent être saisies directement dans l'application. Le fonctionnement est très simple :

- Télécharge l'application "Duel intercommunal" (gratuite)
- ou inscris-toi directement sur notre site internet www.duelintercommunalcoop.ch en cliquant sur login
- Crée un compte d'utilisateur et sélectionne ta commune
- Saisis dans ton compte toutes les minutes faites lors d'activité sportive durant le mois de mai.

Le système permet également de créer des duels et de défier sa famille, amis ou collègues... qui de vous fera le plus de minutes de mouvement dans le temps donné ?

Administration communale
Rue du Vieux Collège 7
1303 Penthaz
021

Lundi : 15h00 - 19h00
Mercredi : 8h00 - 12h00
Jeudi : 8h00 - 12h00
Vendredi : 8h00 - 12h00



SOIS DE LA PARTIE!

CHAQUE

MINUTE

COMPTE

pour Penthaz

Vous recevez cette newsletter du site www.penthaz.ch avec l'adresse nathpahud@bluewin.ch.
[Se désinscrire](#) pour ne plus recevoir de mails de notre part.

sent by
infomaniak



**Participe et soutiens
Penthaz dans la
course à la victoire !
Nous bougeons du
1er au 31 mai 2026.**

duelintercommunalcoop.ch

**S'INSCRIRE
MAINTENANT**



groupe **mutuel**

UN PROJET DE
suisse.bouge

Duel intercommunal Coop

la Suisse bouge du 1er au 31 mai 2026 !

Le plaisir de bouger pour tous ! Que l'on soit jeune ou moins jeune, sportif ou plutôt tranquille, chaque minute compte. Participe à cette belle fête du mouvement et aide-nous à faire de notre commune "la commune de Suisse qui bouge le plus" !!!



CROSS TRAINING

TOUT LE MOIS DE MAI

BOUGE, DÉPASSE-TOI, AMUSE-TOI !

-  **TOUS LES DIMANCHES**
9h à 10h30
-  **TOUS LES JEUDIS**
18h30 à 20h
-  **RDV DEVANT LA BUVETTE DU FOOT DE PENTHAZ**
-  **DÈS 15 ANS**

 **EXERCICES DE RENFORCEMENT POUR TOUS NIVEAUX, DANS LA JOIE ET L'ACCEPTION !** 

 **EN EXTÉRIEUR SI LE TEMPS LE PERMET**

PRENDS TA GOURDE ET VIENS T'ENTRAÎNER EN T'AMUSANT ! 

duelintercommunalcoop.ch

Initiation à la

DANSE ORIENTALE



Dimanche 3 mai



10h45 à 12h15



Salle de la Léchire
Penthaz

Ouvert à tous !
Enfants, ados, adultes –
débutants bienvenus ♥



Si tu en as une,
prends ta
ceinture à grelots!

♥ Venez bouger, vous amuser et vous sentir bien ! ♥

www.duelintercommunalcoop.ch

TOURNOI

TOURNAMENT DE BASKET

2 VS 3



VIENS JOUER,
T'AMUSER ET
TE DÉPASSER !

DIMANCHE
3 MAI
DÈS 13H30



RDV DEVANT
LA SALLE DE
LA LÉCHIRE
À PENTHAZ



DÈS
12 ANS



ESPRIT D'ÉQUIPE,
FAIR-PLAY ET
BONNE AMBIANCE
GARANTIS !



1 INSCRIPTION
= 1 ÉQUIPE

INSCRIPTION SUR
[DUELINTERCOMMUNALCOOP.CH](https://duelintercommunalcoop.ch)



CAFÉTÉRIA *La Vague*

Dimanche 10 mai

9h00-14h00

BRUNCH



Offre Spéciale

2 brunchs =
1 entrée à la
piscine offerte

Menu et infos



BRUNCH

de la Fête des Mères

Buffet à volonté

CHF 38.- /adulte

CHF 15.- /enfant

-12 ans

Sur réservation à
info@aspicoss.ch

Cafétéria La Vague - Complexe de la Piscine des Chavannes - Rte d'Aubonne 7 - Cossonay

CAFÉTÉRIA

La Vague

BRUNCH



LA CARTE

Brunch buffet à volonté

Tarifs

CHF 38.- /adulte

CHF 15.- /enfant (-12 ans)



Côte sucrée

*Pancakes et sirop d'érable
Viennoiseries (d'un boulanger artisan local)
Brioche et cake maison (citron ou chocolat)
Assortiment de confitures artisanales
Salade de fruits et/ou fruits frais coupés
Bircher maison et fromage blanc
Granola maison et fruits à coques*

Côté salé

*Assortiment de pains, biscottes sans gluten
Assortiment de charcuteries régionales
Lard grillé et saucisse
Assortiment de fromages
Avocado toast végétarien ou au saumon fumé
Omelette ou œufs brouillés (à la demande)
Beans (haricots rouges à la tomate)
Salade fraîcheur (quinoa, roquette, tomate cerise, grenade, feta, vinaigre de framboise)
Salade orientale (carotte, jus de citron, cumin)
Salade d'endives (endive, pomme, noix, gruyère)*

Les boissons

*Jus de fruits
Café/Thé*
Eau plate/gazeuse
Alcool (en supplément)*

**Une boisson chaude par personne comprise dans la formule*



Cafétéria La Vague - Complexe de la Piscine des Chavannes - Rte d'Aubonne 7 - Cossonay

Agenda et événements :

La vie de notre commune est rythmée de nombreux événements, manifestations, expositions et activités qui égaiement joyeusement le quotidien des Tartreuses et Tarteux.

- 1er au 31 mai : Duel intercommunal Suisse.Bouge
- 10 mai : Brunch de la fête des mères - Cossonay, piscine
- 7 juin : Vide-Dressing - Vide-Grenier - Penthaz, Léchire
- 12 au 14 juin : Fête des Tartreux - Penthaz, Léchire
- 1er août : Fête nationale - Penthalaz