

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**



UN PROJET DE
suisse.bouge

INITIATION AU BOOMERANG

VIENS DÉCOUVRIR
L'ART DU LANCER...
ET DU RETOUR !



MERCREDI
6 MAI
DE 18H À 19H



RDV AU
TERRAIN DE FOOT
DE PENTHAZ



OUVERT À
TOUS LES ÂGES !

INFOS ET INSCRIPTION SUR
duelintercommunalcoop.ch





SAMEDI
9 MAI



DE 14H
À 15H



SALLE DE
LA LÉCHIRE
À PENTHAZ



DÈS
8 ANS



SMASH, AMBIANCE
ET FUN AU RENDEZ-VOUS !



VIENS T'AMUSER
ET REPARTIR AVEC
DE SUPER SOUVENIRS !



INFOS ET INSCRIPTION SUR
duelintercommunalcoop.ch



CROSS

TOUT LE
MOIS DE
MAI

TRAINING

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



**MARCHE
AUTOUR DE
PENTHAZ**

**OUVERT À
TOUS !**



Bouge, respire, partage !



**SAMEDI
9 MAI**



**DE 14H
À 15H30**



**RDV DEVANT
LA BUVETTE
DU FOOT DE
PENTHAZ**



Marchons ensemble
dans la bonne humeur
et découvrons les
beaux coins de **Penthaz** !



INFOS ET INSCRIPTION SUR

duelintercommunalcoop.ch



**SAUT EN
HAUTEUR**



**SAUT EN
LONGUEUR**



**COURSE
SPRINT**



RELAIS



INITIATION À

L'ATHLETISME

 **SAMEDI 9 MAI**
DE 9H À 11H

 **SALLE DE GYM**
DE LA LÉCHIRE À PENTHAZ

 **DÈS 8 ANS**

LANCER DE POIDS


VIENS DÉCOUVRIR ET DÉPASSER TES LIMITES !

COURSE ENDURANCE


PLAISIR, PROGRÈS ET ESPRIT D'ÉQUIPE !

INFOS ET INSCRIPTION SUR
duelintercommunalcoop.ch

GYM

PARENTS-ENFANTS

DÈS 30 MOIS

BOUGER, JOUER, PARTAGER DES MOMENTS COMPLICES !

LES LUNDIS
4, 11 ET 18 MAI



DE 17H À 18H

SALLE DE GYM
DE LA LÉCHIRE
À PENTHAZ

DÈS 30 MOIS

Parcours moteur, jeux, rires et câlins...
Venez partager un moment fun
et plein d'énergie avec votre enfant !

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR
duelintercommunalcoop.ch



GYM JUNIORS MIXTES

BOUGE, AMUSE-TOI
ET DÉPASSE-TOI !

DES ACTIVITÉS
VARIÉES
POUR TOUS
LES GOÛTS !

RESPECT
FUN
ESPRIT
D'ÉQUIPE

VIENS AVEC TES AMIS ET PARTAGE DES MOMENTS INCROYABLES !

VENDREDI DE 18H À 19H
8 MAI
22 MAI
29 MAI

SALLE DE GYM DE LA LÉCHIRE À PENTHAZ

ANNÉES SCOLAIRES DE 6^e À 9^e HARMOS

FOOT
BASKET
JEUX DE BALLE ET BIEN PLUS !
DÉFIS FUN
ESPRIT D'ÉQUIPE

PRÊT À T'ÉCLATER ? ON T'ATTEND !

INFOS ET INSCRIPTION SUR duelintercommunalcoop.ch

GYM ACTIVES MIXTE

BOUGE, RIGOLE, DÉSTRESSE ET REBONDIS !

DU FUN, DU RYTHME ET UN MAX D'ÉNERGIE !

UN PETIT

TRAMPOLINE,
DU STEP ET
BEAUCOUP DE
BONNE HUMEUR !



CARDIO,
TONUS ET
SOURIRES
GARANTIS !



LUNDI
4 MAI et 11 MAI
DE 20H À 21H



SALLE DE GYM
DE LA LÉCHIRE
À PENTHAZ



DÈS 16 ANS

VIENS REBONDIR AVEC NOUS,
ON T'ATTEND !

INFORMATIONS ET INSCRIPTION SUR

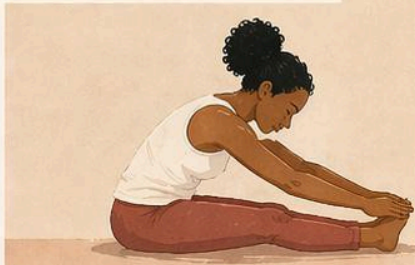
duelintercommunalcoop.ch



INITIATION À LA MÉTHODE MUNZ

Laisse toi porter par des
mouvements lents et fluides.

OUVERT
À TOUS
VENEZ
DÉCOUVRIR !



DIMANCHE
10 MAI
DE 10H45
À 11H45



SALLE DE GYM
DE LÉCHIRE
À PENTHAZ





 DÈS 8 ANS

OUVERT À TOUS
VENEZ DÉCOUVRIR !



INFOS SUR :
duelintercommunalcoop.ch

VIDE- DRESSING VIDE- GRENIER

NOUVEAU
À
PENTHAZ

07 juin

Dimanche
9h30 – 16h00
PENTHAZ
Salle de la Léchire

Parking – Entrée libre – Buvette & snacks

Infos et inscription : vdetvg@gmail.com

Venez-nous rendre visite
et faire de bonnes affaires !



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 Tartreux.

- 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
-