

**DÉCOUVREZ**

## NOTRE TRAPTOUR

Tout au long du mois de mai, la commune offre à ses habitants la possibilité de découvrir notre "Traptour" gratuitement. C'est une excellente occasion de (re)découvrir les paysages qui nous entourent, de manière ludique et sportive.

Un Traptour est un parcours extérieur composé d'énigmes adaptées et inspiré des "escape rooms". Bien que la difficulté des énigmes soit destinée à un public adulte, toute la famille peut participer à cette aventure avec des enfants.

## COMMENT EN PROFITER ?

Il vous suffit de vous rendre sur notre site, à l'aide du QR code ci-dessous, et de compléter le formulaire. Nous vous transmettons ensuite les informations nécessaires.



Lieu de départ :  
Salle de l'Eau-Vive, Martigny-Croix

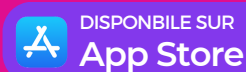


## COMMENT ACCUMULER DES MINUTES ?

Il y a deux possibilités pour accumuler des minutes de mouvement et soutenir notre commune :

- Participe aux activités gratuites qui sont organisées dans notre commune ! Dans ce cas, tes minutes de sport seront enregistrées directement par l'organisateur.
- Télécharge l'application mobile « Duel intercommunal » sur ton smartphone. Avec elle, tu peux enregistrer toutes tes minutes de mouvement du 1er mai au 2 juin et ainsi accumuler de précieuses minutes pour Martigny-Combe.

## TÉLÉCHARGE L'APP



[martigny-combe.ch](http://martigny-combe.ch)



## MARTIGNY-COMBE BOUGE !

## OÙ QUE TU SOIS :

**CHAQUE**

**MINUTE**

**COMPTE**

**PARTICIPE ET SOUTIENS TA COMMUNE !**

DU 1ER MAI 2024  
AU 31 MAI 2024



## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce duel intercommunal c'est avant tout 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 grimper notre commune le plus haut possible dans le classement !

## NOTRE PROGRAMME

Pour la troisième année consécutive, la commission d'animation culturelle et sportive vous a concocté un programme riche en activités sportive ! Toutes les activités proposés durant ce mois sont gratuite.

Aide-nous à remporter le défi en comptabilisant le plus de minutes !

Attention, certaines activités en plein aire son suseptible d'être annulées en cas de mauvais temps.

## UNE INSCRIPTION ?

Pour les activités nécessitant une inscription, vous pouvez utiliser les moyens ci-dessous.



[martigny-combe.ch](http://martigny-combe.ch)  
(section Suisse Bouge)



+41 (0) 27 722 23 27

## À VOS AGENDAS !

**6 MAI** 19H00 - 20H00

Initiation - Pilates

Martigny-Croix - Ecole  
Salle de de Gym

Sans inscription

18H00 - 20H00 **14 MAI**

Sortie à vélo de course

Martigny-Croix  
Eglise St-Joseph

Sans inscription

**15 MAI** 14H00 - 16H00

Cours de Skate

Martigny-Croix  
Pump Park

Avec inscription

\* Les heures de fin indiquées sont approximatives et peuvent varier selon le déroulement de l'événement.

10H30 **19 MAI**

Balade avec un passionné  
d'ornithologie

Ravoire  
Place de jeux/moloks

Avec inscription

**21 MAI** 19H15 - 20H30

Initiation - Yoga

Ravoire  
Maison AVIRA

Avec inscription

18H30 - 20H00 **27 MAI**

Coordination et renforcement

Martigny  
Couvert Gianadda

Sans inscription

**28 MAI** 19H00 - 20H00

Initiation - Pilates

Ravoire  
Maison AVIRA

Sans inscription

**coop** groupe **mutuel** UN PROJET DE **suisse.bouge**

Partenaires médias:

**Le Matin**  
Dimanche

**24heures**