

## PARCOURS

# ÉNIGMATIQUE

## DE LA COMBE

En collaboration avec la commune de Martigny, nous avons également préparé un parcours spécial dans le cadre du défi sportif qui nous unit. Explore ta commune en quête des 9 postes qui s'y cachent.

À chaque poste, scanne le QR-Code pour résoudre l'énigme qui te mènera au poste suivant. Si tu es incertain ou hésitant, n'aie crainte : la réponse est toujours à portée de main.

À l'issue de ton parcours, poursuis l'aventure sur celui de Martigny et accumule encore plus de minutes de mouvement en notre faveur !

Relève le défi, découvre les énigmes cachées et contribue à notre victoire dans ce défi sportif !

 Lieu de départ :  
Parking du Moulin Semblanet

 Plus d'informations :  
[www.martigny-combe.ch](http://www.martigny-combe.ch)



## COMMENT ACCUMULER DES MINUTES ?

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 et le 31 mai, 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 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 2023  
AU 31 MAI 2023



COMMUNE DE  
MARTIGNY-COMBE

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Environ 200 communes organisent des activités sportives gratuites entre le 1er et le 31 mai.

Participe à notre programme et accumule des minutes de mouvement pour Martigny-Combe !

## NOTRE PROGRAMME

Pour la deuxième année de suite, la commission d'animation culturelle et sportive vous a concocté un riche programme d'activités et de sports gratuits !

Cette année, nous défions la commune de Martigny, durant toute la manifestation afin d'accumuler plus de minutes de mouvement.

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

## 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 !

### 1 MAI

- »»»» Lancement du circuit énigmatique  
🕒 18h30 - 20h00 ✖ sans inscription  
📍 Martigny  
Bike N'Joy

### 3 MAI

- 🕒 18h30 - 19h30 ⓘ Initiation - Yoga <<<<<  
✍ avec inscription 📍 Martigny-Croix  
Salle de l'Eau-Vive

### 6 MAI

- »»»» Initiation à la Zumba  
🕒 10h00 - 11h30 ✍ avec inscription  
📍 Martigny-Croix  
Cour de l'école

### 9 MAI

- 🕒 19h15 - 20h30 ⓘ Initiation - Yoga <<<<<  
✍ avec inscription 📍 Ravoire  
Maison AVIRA

### 16 MAI

- »»»» Initiation - Pilates  
🕒 19h00 - 20h30 ✍ avec inscription  
📍 Martigny-Croix  
Salle de l'Eau-Vive

### 24 MAI

- 🕒 14h00 - 16h00 ⓘ Cours de Skate <<<<<  
✍ avec inscription 📍 Martigny-Croix  
Pumptrack

### 28 MAI

- »»»» Balade avec un passionné d'ornithologie  
🕒 10h00 - 13h00 ✖ sans inscription  
📍 Ravoire  
Place de jeux/moloks

### 30 MAI

- 🕒 19h00 - 20h30 ⓘ Initiation - Pilates <<<<<  
✍ avec inscription 📍 Ravoire  
Devant le couvert

## APÉRO DE CLÔTURE

coop

groupe mutuel

lematin.ch

UN PROJET DE  
suisse.bouge

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