

lens-icogne

bougent !



lens-icogne

bougent !



Améliorez votre santé, bien-être et vitalité

Changer dans sa tête, bouger dans sa vie



- **Frais d'inscription:**

Les montants de 20 frs et moins sont à payer directement au moniteur du cours.
Pour les autres montants, la commune de Lens vous adressera par la suite un bulletin de versement afin de régler les frais de cours.

Le montant est remboursé seulement si l'activité n'a pas lieu ou sur présentation d'un certificat médical.

- Les participants doivent être couverts pour les accidents et les maladies par des caisses personnelles !

A ne pas manquer:

La grotte glaciaire dimanche 2 février

Le parkour vendredi 7 mars



Trouvez plus d'informations sur:
www.lens.ch ou www.icogne.ch





Programme pour bouger!



activités adultes

Activités	Dates	Horaires	Descriptifs	Nbre participants	Prix	Délais d'inscription	Age	Remarques
GROTTE GLACIAIRE	Dimanche 2 février 2014	9h-14h	Cette marche se fera accompagnée par un guide professionnel. Départ de la Plaine Morte puis descente sur le Glacier du même nom à l'aide de raquettes. Marche en direction de la grotte de Vatseret, sous le glacier de la Plaine Morte pour admirer le magnifique panorama avant de reprendre la cabine.	min. 4	50.-	27 janv	Dès 16 ans	Le rendez-vous est fixé à 9h au parking des Violettes. La montée en cabine est à votre charge. Le matériel nécessaire pour cette sortie est le suivant: bonnes chaussures, raquettes à neige, bâtons, lampe de poche et habits chauds. Comme la marche se termine en début d'après-midi, prenez un petit casse-croûte (thé chaud) avec vous.
SKI DE FOND à la vallée de Conches	Samedi 8 février 2014	8h-17h	Ce cours est destiné autant aux novices qu'aux pratiquants plus expérimentés en ski de fond. Chacun choisit la technique de ski de fond qu'il souhaite. Un moniteur encadre les participants afin de leur enseigner la technique de ski de fond classique et/ou skating.	min. 4	10.-	31 janv	Dès 16 ans	Le rendez-vous est fixé à 8h au parking de l'école à Lens. De là, on s'organisera avec les voitures pour se rendre à la vallée de Conches. L'abonnement journalier de ski de fond à la vallée de Conches est à votre charge. Pour ce cours, il faut venir avec votre propre matériel de ski de fond pour le skating. Pour le classique, quelques paires de skis de fond, chaussures et bâtons peuvent vous être prêtés gratuitement, il suffit de le mentionner lors de l'inscription.
RANDONNEE PEaux DE PHOQUE	Dimanche 16 février 2014	8h30-14h30	Le but de cette activité est de découvrir la randonnée en hiver et d'effectuer une petite sortie à skis en groupe.	min. 4	5.-	7 fév	Dès 16 ans	Le rendez-vous est fixé à 8h30 au parking de l'école à Lens. Pour cette sortie, il faut venir avec son matériel de randonnée (skis, peaux,...). De plus, merci de préciser lors de l'inscription si vous possédez une pelle, une sonde et un DVA. Si c'est le cas, prenez ce matériel avec vous lors de la sortie.
ESCALADE	Mercredi 19 février 2014	19h-20h30	L'objectif de ce cours est de pratiquer l'escalade sur un mur intérieur. Un moniteur est présent afin d'enseigner les techniques d'escalade et d'assurance.	min. 4	5.-	12 fév	Dès 16 ans	Ce cours a lieu au Centre Scolaire de Crans-Montana, dans la salle de gym située à l'est du bâtiment. Si vous possédez du matériel d'escalade (chaussons et baudrier), prenez-le avec vous. Si ce n'est pas le cas, précisez-le lors de votre inscription car du matériel peut vous être mis à disposition.
RAQUETTES A NEIGE PLEINE LUNE	Lundi 24 février 2014	18h-20h	Départ du parking de l'Aminona puis montée à l'aide de raquettes à neige dans l'alpage de l'Aprili à la lueur de la lune. De là, petite boucle puis retour au parking.	min. 4	5.-	17 fév	Dès 16 ans	Le rendez-vous est fixé à 18h au parking de l'Aminona. Pour cette sortie, il est nécessaire de prendre des raquettes à neige, des bâtons et une lampe frontale. Prenez également de quoi vous hydrater (thé chaud).
PARKOUR	Vendredi 7 mars 2014	14h-17h	Le parkour est une nouvelle discipline ludique et créative qui a pour but d'explorer de nouvelles façons de se déplacer. L'objectif est de franchir des obstacles, en utilisant l'environnement qui nous entoure. Ce cours consiste à apprendre les bases de cette discipline pour une pratique sans risque.	min. 4 max. 20	10.-	28 fév	De 13 à 18 ans	Le rendez-vous est fixé à 14h devant la salle de gym de Lens. Ce cours se déroulera à l'extérieur, il faut donc porter de bonnes baskets et des habits adaptés aux conditions extérieures. En cas de mauvais temps, le cours aura lieu en salle, il faut donc également prendre des baskets pour la salle de gym.
NATATION	Mardi 11 mars 2014	18h30-20h	Lors de ce cours, vous pratiquerez les différentes techniques de nage.	min. 4	5.-	4 mars	Dès 16 ans	Ce cours se déroule à la piscine du Centre Scolaire de Crans-Montana. Il est nécessaire de prendre un bonnet de bain.

Inscriptions:

Les inscriptions se font par mail à l'adresse suivante: lensicogne.bougent@cransmontana.ch. Vous pouvez également vous inscrire par téléphone auprès de la commune de Lens au 027 484 25 01.