

Au Censuy de 9h à 18h

Les deux terrains côté nord (herbeux et gravier) et le parking du Censuy se fractionnent pour accueillir plusieurs espaces présentant des sports en tout genre. Envie de vous relaxer, de vous dépenser, de découvrir des sports méconnus ou encore d'encourager les nombreux sportifs émérites? Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et tous les âges!

Espace oriental: Sur un tatami, venez vous essayer au tai-chi, yoga, Qi Gong et laissez-vous époustoufler par le Club de Sumo de Renens en plein combat!

Pour le tai-chi, yoga et Qi Gong: inscription sur place 10 minutes avant le début du cours.

Espace danse - dance! Dans cet espace, vous pourrez transpirer tout en vous amusant dans le cadre d'un cours d'aérobic, ou encore admirer des petits rats d'opéra et vous laisser entraîner par le rythme grisant de la capoeira. Cours d'aérobic: inscription sur place 10 minutes avant le début du cours.

Des pieds et des mains: Le Chavannes Tchoukball Club propose de s'initier à ce sport ludique qui demande une vraie cohésion d'équipe. Et pour les amateurs de tennis de table, un tournoi sera organisé en collaboration avec l'association Fair-play. Autour des mêmes tables, venez également participer au concours du plus long échange de balles! Inscription au tournoi et concours de tennis de table: sur place durant l'activité.

Footbag: Certains l'appellent «footbag», d'autres «haki», mais ce qui est sûr c'est que vos pieds seront fortement mobilisés pour participer à l'initiation proposée par le groupe Les Pieds à Gillès.

Inscription: sur place 10 minutes avant le début du cours.

Parkour: Ne manquez pas les démonstrations des «traceurs» d'X-Treme-Move et de la Street Family. Ces jeunes «Yamakasi» de Renens et de Morges ne manqueront pas d'époustoufler les spectateurs en réalisant leurs figures défiant les lois de l'apesanteur.

Pétanque: Après avoir suivi les cochonnets de la Boule et Pétanque Renanaise, ce sera à votre tour de pointer!

Salto-trampoline: Pour le plaisir de sauter et rebondir en vous prenant pour un vrai gymnaste.

Allez hop: Au départ du Censuy, à 10h30, ne manquez pas l'initiation au Nordic Walking proposée par les Ligues de la santé et Allez Hop. Après un petit échauffement, partez pour une marche de 45 minutes dans les alentours du Censuy. Inscription préalable obligatoire au: 021 621 37 43. Places limitées à 15 personnes. Rendez-vous au stand d'information.

Mur de grimpe: Venez vous essayer à l'escalade en toute sécurité et trouver les meilleures prises, en grim pant sur un mur de 8 m de haut.

Baby-foot humain: Impossible de mouliner en jouant à ce baby-foot qui prend des allures humaines. Attaquant ou défenseur, rires et figures comiques sont garantis!

Football: Sur les terrains sud (A et B) du Censuy, plusieurs matchs de diverses ligues sont programmés durant la journée :
*08h45: Match D4 Filles FC Renens / Mouvement du centre
*10h30: Match D1 FC Renens / Granges-Marnand
*17h00: Match Junior A1 FC Renens / CS Ollon
*19h00: Championnat 2e ligue FC Renens / Lutry

Et au terrain multisports, dès 13h30, les jeunes de Renens organisent un mini-tournoi par équipes de 4 + 1 joueurs (+ gardien). Joueurs et équipes supplémentaires bienvenus. Inscription possible sur place.

Boomerang: C'est magique, il revient toujours! Démonstration et initiation en présence de Frédéric Declercq, champion du monde de vitesse en 2006. Pour les enfants de 10 à 77 ans.

Espace vélo: Durant cette journée, le Censuy accueille une extension de la station de prêt de vélos de Ouest Roule au Censuy de 10h à 18h.

Et ne manquez pas la balade de Pro Vélo «En suivant la Sorgè» avec Ouest Roule, l'occasion de découvrir les facettes insolites de l'Ouest lausannois. Départ: 10h, vélos à disposition au départ.

Manquer bien, bouger mieux:

Mets et en-cas équilibrés et diversifiés seront proposés durant toute la journée, tandis que le Cypret Vaud, la Croix Bleue vaudoise et les Ligues de la santé vous présenteront leurs conseils santé dans une caravane et sous une tente.

LABEL CONSCIENCE

Les horaires en détails

	Terrain dur			Terrain C		Terrain multisports
	ESPACE DANSE-DANCE	ESPACE ORIENTAL	COURIR ET LANCER	DES MAINS		DES PIEDS
10h00		Yoga (Espace Yoga pour tous)	Tournois de pétanque (Boule et Pétanque Renanaise)	Tournoi de tennis de table (Fair-Play)		
10h30						
11h00	Danse-Aérobic (Dance Aerobics Company)	Combat de Sumo (Renens Sumo Club)				
11h30				Tchoukball par (Chavannes Tchoukball Club)		
12h00		Course de lenteur (Espace Yoga pour tous)				
12h30	Danse (Ecole Krys Dance)	Combat de sumo (Renens Sumo Club)				
13h00	Capoeira (Capoeira Gerai)					
13h30	Danse (Ecole Krys Dance)				Footbag (Les Pieds à Gillès)	
14h00	Capoeira (Capoeira Gerai)		Départ n°1 Course Pédestre			Mini-tournoi de foot (Les jeunes de Renens)
14h30	14h45: Podium course n°1	Tai-chi (Catherine Egger)		Parkour!	Boomerang	
15h00			Départ n°2 Course Pédestre			
15h30	15h45: Podium course n°2			Parkour!		
16h00		Qui Gong (Catherine Egger)	Départ n°3 Course Pédestre			
16h30						
17h00				Parkour!		
17h30	17h30: Podium course n°3					



S'initier



Regarder et applaudir



Participer et peut-être gagner!

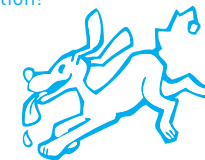


Au départ du Censuy

- 09h00 - Départ des 100km de roller
- 10h00 - Balade à vélo «En suivant la Sorgè» (Ouest Roule)
- 10h30 - Nordic Walking (Ligues de la santé et Allez Hop)

Et ailleurs dans Renens

Parcours Vita urbain: Des panneaux de Parcours Vita sont installés le long du chemin qui mène au Censuy. L'occasion de s'échauffer avant de rejoindre la manifestation!



Tournoi de basket: A la salle du Léman (à 5 petites minutes du Censuy) entre 9h et 17h venez assister au tournoi de qualification des cadets de six cantons dans le cadre du championnat intercantonal de basket.

2e course pédestre de Renens

Parcours:

- Grand parcours (A): boucle de 3.4km
- Petit parcours (B): boucle de 760 m

Déroulement et catégories:

Pour chaque catégorie, les hommes et les femmes concourent séparément.

Inscriptions:

- www.renens.ch, jusqu'au 1er octobre
- Sur place jusqu'à une heure avant le départ de la course au stand d'information.

Finance d'inscription:

Entièrement gratuite pour toutes les catégories.

Dossards:

A retirer au stand d'information.

Résultats:

Proclamation des résultats, podium et remise des prix sur l'aire de départ.

Egalement sur www.renens.ch

Prix:

Des prix sont décernés aux trois premiers coureurs (ou coureuses) de chaque catégorie.

Course Plaisir & Familles:

Participation libre (sans inscription, ni classement).

Lieu:

Centre sportif du Censuy à Renens (départs et arrivées).

Vestiaire / douches:

Piscine de Renens (200 m du départ/arrivée).

Restauration:

Collation offerte à chaque participant. Ravitaillement offert sur le parcours et à l'arrivée. Stands de nourriture sur le site.

Assurances:

A la charge du participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas de dommages, vols ou accidents.



Heure de départ	Catégories	Années	Distance	Parcours	Podium
14h00	Poussins	1999 et + jeunes	1.520 km	2B	14h45
	Benjamins	1995-1998	2.280 km	3B	
15h00	Cadets	1992-1994	3.400 km	1A	15h45
	Juniors	1989 et + jeunes	6.800 km	2A	
16h00	Adultes	1988-1969	10.200 km	3A	17h30
	Vétérans I	1968-1959	10.200 km	3A	
	Vétérans II	1958 et + âgés	10.200 km	3A	
	Plaisir & Familles	Toutes et tous	3.400 km	1A	

100 km de roller

Après s'être déroulé en 2007 à Sévelin dans le cadre de la Semaine de la mobilité, ce défi prendra ses quartiers aux alentours du Censuy en première partie de journée. Seul, ou en équipe, les participants de cette course tenteront de parcourir 100 km à roller. Le but n'étant pas d'être le plus rapide mais de faire preuve d'endurance et de parcourir des kilomètres pour le plaisir!

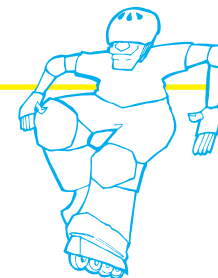
Horaire: 9h-14h

Départ: parking du Censuy

Inscription: sur place et sur www.fievre.ch

Equipe: 1 à 8 personnes

Pour participer aux 100 km de roller, le port du casque est obligatoire. Nous vous recommandons vivement le port des genouillères, coudières et protège-poignets!



Autour du 4 octobre

Agoramobile

L'Agoramobile fait halte sur le parking du Censuy du 1er au 4 octobre. Dans ce cadre, ne manquez pas, **le samedi 4, à 10h30**, une rencontre unique avec le médaillé de bronze de judo des Jeux Olympiques de Pékin: **Sergei Fischwanden**.

Après un jeu de questions-réponses orchestré par un journaliste, le judoka sera à votre disposition pour une séance de dédicaces. Programme complet de l'Agoramobile sur: www.renens.ch



«Pass'sport»

Pour continuer à bouger après cette journée, un «pass'sport» donnant accès à une entrée ou un cours d'essai gratuit dans les écoles, clubs ou autres institutions sportives participant à l'événement sera distribué à tous. N'oubliez pas de le demander au stand d'information!

Club et écoles participants: Danse Aerobics Company, Ecole Krys Dance, Renens Natation, Renens Basket, l'Alcatraz (Club de squash de Renens), Tennis de table Renens, Chavannes Tchoukball Club, Espace Yoga pour tous, Qi Gong et Tai Chi, Renens Sumo Club, Tennis Club Renens, Judo Club Renens, Les Pieds à Gilles, la Boule et Pétanque Renanaise, la Gym Renens.

Parking et accès

Depuis la gare CFF

10 min à pied
Bus TL 32 ou 33
Arrêt «Renens Piscine»

Depuis le m1 (tsol)

10 min à pied depuis les arrêts
«UNIL-Dorigny» ou «Mouline»

Parking

Le parking du Censuy sera fermé aux voitures. Possibilité de se garer au parking de la piscine et à l'Avenue de la Piscine.

