



slowUP

Vallée de Joux

Dimanche 02.07.2023

De 10h à 17h 23 km

Réservé aux piétons,
vélos, rollers...
Participation gratuite

Renseignements:
Centre Sportif Vallée de Joux
+41 21 845 17 76



www.slowUp.ch



MIGROS

SWICA

SKODA

rivella

**BIKE
WORLD**

CSVJ
Centre Sportif
Vallée de Joux

AUDEMARS PIGUET
Le Brassin

JAEGGER-LECOULTRE

**Section
vaudoise**

jean-joux

vaudoise

sevj



POURQUOI
APPRÉCIONS NOUS
DE VOUS VOIR
PRATIQUER UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE?

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA

Vivez pleinement et consciemment les moments inoubliables de la vie aux côtés de vos proches. Avec SWICA, vous avez un partenaire fiable qui vous protège et vous soutient.

LÀ POUR VOUS.

Téléphone au 0800 80 90 80 ou sur [swica.ch/activ](https://www.swica.ch/activ)

Tout tourne rond grâce à Bike World

Un souci de vélo, de remorque de vélo ou de patins en rollers? Les professionnels Bike World y remédieront. Et ceci à 4 endroits sur ce slowUp. Une station de gonflage est également là pour les pneus à plat. Si vous n'avez pas encore le deux-roues qu'il vous faut pour le slowUp, 16 magasins Bike World vous proposent la plus grande sélection de vélos du pays.



Les professionnels Bike World remettent en état vélos, remorque de vélo et rollers.

Gagner des prix avec la roue de la fortune SWICA

Le mouvement aide à garder la forme et la santé. C'est pourquoi SWICA soutient le slowUp, cette année encore, en plus de nombreuses autres activités sportives. Viens nous rendre visite au stand SWICA et fais tourner notre roue de la fortune pour tenter de gagner un super prix immédiat. Tu pourras aussi participer au concours slowUp. Cette année, nous mettons notamment en jeu une escapade pour toute la famille d'une valeur de CHF 3'000.–!

Et pour que tu fasses le plein d'énergie pour le reste de ta journée, nous t'offrons avec plaisir un sucre de raisin. Ainsi, ta journée sera placée sous le signe de la santé et de l'énergie. Nous nous réjouissons de t'accueillir.



Véritable rafraîchissement et super divertissement avec Rivella

Viens nous rendre visite avec toute la famille dans la zone Rivella! Mets ton équilibre et ta coordination à l'épreuve en participant à notre parcours aquatique numérique et gagne des supers prix! Tu auras également l'occasion de déguster un Rivella rafraichissant!

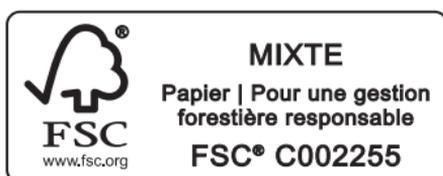
Plus d'informations sous: rivella.ch/fr/erleben



Remerciements

Un grand remerciement à tous les acteurs permettant l'organisation du slowUp Vallée de Joux cette année encore. Tout d'abord les communes, la gendarmerie, la protection civile, les pompiers et les sociétés BlueFires et Section Circulation Parc qui font tous partie du comité d'organisation. Ainsi que toutes les sociétés, clubs et professionnels Combiens qui proposent de la nourriture variée et équilibrée tout le long du parcours.

Impression et mise en page:





Bienvenue !

Le slowUp encourage la pratique d'une activité physique, incite les gens à sortir et à bouger en offrant une occasion de faire du vélo, de la marche, de la course ou toute autre forme d'activité physique dans un environnement sûr et divertissant. L'un des grands avantages dans la vallée est de pouvoir également explorer et découvrir la nature. Notre parcours est situé dans des endroits incroyables et offre donc une occasion unique de découvrir la nature tout en pratiquant une activité physique.

La volonté est également d'encourager la participation de toutes et tous, et ce quel que soit l'âge. Notre slowUp contribue à renforcer les liens communautaires. Cela encourage les résidents à dialoguer avec les visiteurs et contribue à renforcer l'empreinte de la Vallée de Joux.

Il ne faut pas oublier non plus l'aspect de la santé mentale. Nous vivons des vies quotidiennes de plus en plus stressantes et il ne fait plus aucun doute que les activités en plein air sont associées à une amélioration de la santé mentale. Le slowUp offre une occasion unique de se détendre, d'apprécier la beauté de la nature et de profiter de la compagnie des autres participants et participantes.

N'oublions pas non plus la santé dans son sens large. Bouger fait partie de la promotion d'un mode de vie durable : en combinant une activité physique, une vie saine et une utilisation de moyens de transport respectueux de l'environnement, le slowUp encourage un mode de vie durable qui respecte l'environnement.

Certaines personnes peuvent vouloir ralentir et prendre le temps de se ressourcer, de se connecter avec la nature ou de profiter de leur environnement sans stress. D'autres peuvent voir cela comme un moyen de faire de l'exercice doucement ou de se remettre en forme après une période de sédentarité. En fin de compte, faire le slowUp de la Vallée de Joux peut être une excellente façon de se détendre et de se reconnecter avec soi-même.

François Victor
Directeur Centre Sportif Vallée de Joux

Explore more avec Škoda

Depuis sa création, Škoda est étroitement liée aux deux-roues ! Cette passion n'a pas changé depuis. C'est pourquoi Škoda sponsorise le slowUp depuis de nombreuses années déjà. Cette année, Škoda fait peau neuve.



Sur deux sites, les visiteuses et visiteurs pourront assister à des matchs passionnants et partager des souvenirs photo «électrisants» inoubliables pour toute la famille. Trouvez les voitures dans la piscine à balles, tentez votre chance aux dés et remportez l'un des Crazy Popcorn et d'autres prix exceptionnels.

Nous attendons votre visite avec impatience !

SKODA

Informations

- Le parcours long de 23 km se déroule sur des routes fermées aux véhicules à moteur.
- Le slowUp Vallée de Joux a lieu de 10h à 17h. Les routes sont fermées entre 9h et 18h.
- La manifestation se déroule quelle que soit la météo.
- Il n'y a ni inscription, ni chrono, ni départ ou arrivée, mais le circuit s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre.

Sécurité

- Portez un casque et des équipements de protection à vélo et à rollers.
- Respectez le code de la route ainsi que le sens de circulation.
- Circulez à droite et doublez par la gauche.
- Attention, les véhicules de secours (ambulances, pompiers, police) ont l'autorisation de circuler.
- Les trottinettes et vélos électriques plafonnant à 25km/h sont autorisés sur le circuit. Les trottinettes et vélos électriques plus rapides (45km/h et plaques jaunes) sont interdits.
- Dans les descentes et en particulier à l'entrée des Charbonnières, nous prions les cyclistes d'aider les rollers à freiner en leur permettant de s'appuyer sur leur dos ou porte-bagage.
- Un bracelet est distribué à tous les petits enfants à votre arrivée. Merci d'y noter le numéro de téléphone de l'un des parents. Tout au long du parcours, les secouristes et les membres de la PC distribuent également ces bracelets.
- Le slowUp n'est pas une course, merci d'adapter votre vitesse à l'âge et au nombre des participants qui vous entourent.
- Un poste de secourisme se trouve dans les principaux villages, alors n'hésitez pas à faire appel à leurs services en cas de besoin.

NUMÉRO D'URGENCE +41 (0)21 845 80 51


JAEGER-LECOULTRE



POLARIS

Concours slowUp 2023

**Participe au concours slowUp,
tu peux gagner des prix fantastiques:**

- un séjour en famille à Davos offert par SWICA (d'une valeur de CHF 3'000.–)
- un VTT flambant neuf de BIKE WORLD pour ta prochaine slowUp (d'une valeur de CHF 1099.–)
- des cartes-cadeaux MIGROS d'une valeur de CHF 1'000.–.

De nombreux autres prix sont à gagner: la livraison de Rivella Refresh devant ta porte pendant un an (2x, CHF 300.–), 2x bons de CHF 250.– pour le Bio-Schlosshotel Wartegg à Rohrschaerberg offerts par Jazz Apple, 10X2 bons journaliers pour des vélos électriques d'une valeur de CHF 140.– offerts par Rent a Bike, des kits de visibilité d'une valeur de CHF 110.– offerts par la Suva ou des paquets gourmands «Lachgummi» de nimm2.



**BIKE
WORLD**



Un événement immanquable

Que ce soit en courant ou sur deux roues, près de 22 000 personnes ont eu le plaisir de se lancer sur les 23 km du parcours l'année passée. C'est donc avec impatience, que la Vallée de Joux consacre cette année encore, une journée entière à la mobilité douce avec la 18^e édition du slowUp. Les voitures sont mises de côté pour laisser place aux cyclistes, marcheurs et tout autre moyen de transport non motorisé.

Le parcours de 23 km permet de découvrir ou redécouvrir toute la beauté du lieu, en cheminant autour du Lac de Joux tout en traversant les différents villages de la vallée. Tout au long du parcours, les participants peuvent s'arrêter afin de découvrir les activités proposées sur les différents stands ou encore pour déguster les spécialités culinaires de la région. Ou simplement faire une petite pause afin d'admirer le panorama sur les montagnes et les lacs de la région.



Au-delà d'être un événement accessible pour tous, sportifs ou non, adultes, enfants ou personnes en situation de handicap, le slowUp Vallée de Joux est également un événement durant lequel la pratique d'un mode de vie respectueux de l'environnement est encouragée. C'est aussi l'occasion idéale pour se baigner dans l'un des lacs qui bordent le parcours: le Lac de Joux ou le Lac Brenet.

Le slowUp Vallée de Joux est donc un événement à ne pas manquer cet été. Et pourquoi pas terminer sa journée par un moment de détente à l'espace wellness du Centre Sportif Vallée de Joux voire par la salle de sport pour les plus motivés! Alors réservons dès aujourd'hui notre date et ne manquons pas cette expérience inoubliable!

Toujours à vos côtés !

- > INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES
- > INFRASTRUCTURE & ÉNERGIE
- > CONSEILS ÉNERGÉTIQUES
- > BORNES DE RECHARGE
- > PHOTOVOLTAÏQUE
- > MULTIMÉDIA



Société Electrique de la Vallée de Joux SA / 021 845 13 13 / sevj.ch





Savourer avec moins de sucre

Notre conseil

Mélanger les boissons sucrées avec de l'eau:



2 dl de jus de fruits à 100%



Alternative: 2 dl de jus de fruits coupé avec de l'eau (Schorle) (Proportion $\frac{1}{3}$ de jus, $\frac{2}{3}$ d'eau)



 = 4 g de sucre



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Accès train

Il est possible de venir en train depuis Lausanne, départ toutes les heures 07h02, 08h02, 09h02, 10h02, etc. avec changement au Day.

Accès vélo

L'accès en vélo à la Vallée se fait par la Route du Jura numéro 7 de la Suisse à vélo du Col du Marchairuz (–Nyon), resp. de Vallorbe (–Bâle).

Accès voiture

L'accès depuis le bassin lémanique est grandement conseillé via le col du Marchairuz.

La capacité de parcage via le col du Mollendruz ou Vaulion est limitée et vous risquez de vous trouver très éloignés du parcours.

Bien évidemment, il est conseillé de privilégier les transports en commun.

Durant le slowUp

Si les enfants sont fatigués ou qu'un demi slowUp vous suffit amplement, deux possibilités s'offrent à vous :

- Revenir en train, côté gauche du lac, service régulier entre le Pont et le Brassus, horaires à consulter sur www.cff.ch.
- Prendre le bateau, le Caprice II, qui traverse le lac à horaire régulier.



Important: le 2 juillet, tous les véhicules stationnés sur les routes doivent impérativement quitter les lieux avant 18h00.

suissemobile.ch

Impressions gratuites de cartes et appli



Location de vélos **RENT A BIKE**

Des vélos de location slowUp officiels vous attendent à la location à la gare du Sentier et du Pont. Les confortables Citybikes et E-Bikes vous sont proposés à la location en plusieurs tailles de cadre. Des remorques pour enfants sont également mis à votre disposition. Réservation en ligne sur:

<https://www.rentabike.ch/fr/rent-et-tours/reservation-slowup>

	Demi-tarif / tarif-AG Famigros réduction	Tarif normal
Countrybike	CHF 33.00	CHF 38.00
Vélo pour enfants		CHF 20.00
E-Bike	CHF 55.00	CHF 60.00
Countrybike avec remorque	CHF 71.00	CHF 76.00
E-Bike avec remorque	CHF 93.00	CHF 98.00
Family Cargo E-Bike	CHF 84.00	CHF 89.00
Véhicules pour les personnes handicapées		CHF 60.00
Prêt de casques avec empiècement hygiénique		CHF 5.00

Membres du club Famigros

Les membres de Famigros bénéficient d'une réduction de CHF 5.00 sur les vélos et les vélos électriques et de CHF 25.00 sur les vélos électriques cargo. Présenter la carte Famigros ou l'application Migros (le logo Famigros doit être visible sous «Profil>Mon Cumulus») au slowUp et profiter de la réduction..

Remarque

Les réservations peuvent être faites jusqu'à 17h00 le samedi. Les vélos réservés doivent être retirés avant 11h00, sans quoi leur disponibilité n'est plus garantie !

Annulation

L'annulation en ligne ou par téléphone jusqu'au vendredi, 17h avant chaque slowUp est gratuite. Une annulation retardée ou un non retrait sont facturés 100% du montant total.

Véhicules pour les personnes handicapées

Des véhicules pour les personnes souffrant d'un handicap peuvent être réservés par téléphone directement auprès de Rent a Bike: tél. 041 925 11 70 (jusqu'au vendredi 17h).

Journée de découverte autour du Lac de Joux

- Sans chrono, sans moteur
23 km de parcours pour tous...
 - A pied, à vélo, en rollers...
Participation gratuite
- Alors n'hésitez pas !



SlowUP

Vallée de Joux

Pour tous renseignements

Centre Sportif Vallée de Joux - 1347 Le Sentier

Tél. +41 (0)21 845 17 76 - info@centresportif.ch

NUMÉRO D'URGENCE +41 (0)21 845 80 51





SCAN ME

La Vallée de Joux, le paradis des sportifs

Niché en plein cœur de la Vallée, le Centre Sportif Vallée de Joux est un lieu de rassemblement pour les amateurs de sports dans la région. Il offre une gamme complète d'activité pour les adultes comme pour les enfants.

Au-delà des différentes installations sportives proposées par le Centre Sportif telles qu'une piscine, une patinoire, une salle de musculation, un terrain multisport... C'est également une grande variété de manifestations et compétitions qui se déroulent tout le long de l'année.

Voici le calendrier:

01.06.2023:	8 ^e Interentreprises course à pied
08.06.2023:	21 ^e Interentreprises vélo
15.06.2023:	8 ^e Interentreprises natation
22.06.2023:	1 ^e Interentreprises fitness
25.06.2023:	23 ^e Triathlon Vallée de Joux
01.07.2023:	Tour et demi-tour du lac de Joux organisée par le FCVDJ
02.07.2023:	18 ^e slowUp Vallée de Joux
19.07.2023:	6 ^e Swimrun Vallée de Joux
14-18 août 2023:	26 ^e Hockeyades
08.10.2023:	15 ^e Trail Vallée de Joux



Rendez-vous sur centresportif.ch



Slow UP

Les dates*

04.06.2023	Valais
18.06.2023	Hochrhein
25.06.2023	Jura
02.07.2023	Vallée de Joux
23.07.2023	la Broye
13.08.2023	Brugg Regio
20.08.2023	Sempachersee
27.08.2023	Bodensee Schweiz
03.09.2023	Mountain Albula
10.09.2023	Emmental-Oberaargau
17.09.2023	Bâle-Dreiland
24.09.2023	Zürichsee
21.04.2024	Ticino
28.04.2024	Lac de Morat
05.05.2024	Werdenberg-Liechtenstein
12.05.2024	Solothurn-Buechibärg
26.05.2024	Schaffhausen-Hegau
02.06.2024	Valais
09.06.2024	Schwyz-Swiss Knife Valley
16.06.2024	Hochrhein

*Dates prévues, sous réserve de modification



MIGROS

SWICA

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Suisse**Mobife** 

Suisse. 



MÊME EN CAS DE



LE TCS VOUS ASSISTE.

Dépannage 24/7 et protection complète pour les vélos classiques et électriques.

PSSST !

Rendez-nous
visite au stand TCS
sur le parcours.



tcssectionvaudoise



Maureen n'est pas cliente
parce que nous avons plus
de 100 agences en Suisse.

Mais parce que ses
parents ont toujours
été satisfaits chez nous.

Agence générale Nord Vaudois
Grand-Rue 26 · 1347 Le Sentier
T 021 845 66 47
nordvaudois@vaudoise.ch
vaudoise.ch

Vous nous inspirez.

 **vaudoise**
Assurances

L'anneau éphémère à découvrir absolument



Imaginée dans le cadre du passage du Tour de France en 2022 et l'arrivée du Tour de Romandie en 2023, une installation éphémère visible du ciel a vu le jour à la Vallée de Joux.

Cette architecture, signée par le designer et architecte vaudois Fabien Roy, propose une sculpture symbolisant la géométrie pure de l'anneau. Cette forme de 50 mètres de diamètre, en lien direct avec le cyclisme, fait également référence au patrimoine horloger de la Vallée de Joux. Composée de 5 km de lattes de bois issu des forêts locales, l'installation représente à la fois une roue de vélo et un cadran horloger avec ses aiguilles. Une fois démontée, le bois sera bien sûr réutilisé dans le secteur de la construction et ne générera ainsi aucun déchet.

L'installation se veut également interactive pour les personnes présentes sur place. Ainsi, en suivant le cheminement intérieur dans le sens des aiguilles d'une montre, le visiteur découvre une exposition en lien avec le cyclisme. 24 panneaux retracent les grandes années des vélos TIGRA et de l'équipe cycliste du même nom, chères à leur créateur Paul-Edouard Piguet, enfant de la Vallée de Joux.

À découvrir à moins de 300 mètres du parcours du slowUp, la structure et son exposition se situent dans un champ bordant le Centre Sportif. Depuis la Rue du Pont-Neuf, après la SEVJ, prendre à gauche au niveau de la rivière, puis longer celle-ci jusqu'à l'anneau éphémère. Entrée libre. Bonne visite !



LOCATION DE TOILETTES MOBILES



KING TRONE

LE ROI DES TOILETTES



LIVRAISON



POSE



VIDANGE



PAPIER



PRODUITS



ENLÈVEMENT

0800 520 250

WWW.KINGTRONE.COM

by **cbc**

CA-BALAÏS.COM

CHANTIERS - MANIFESTATIONS - PARTICULIERS

7 JOURS SUR 7 - 24 HEURES SUR 24

VAUD - GENÈVE - FRIBOURG - NEUCHÂTEL - VALAIS

Une manifestation pour tous !

Le slowUp est également accessible aux personnes à mobilité réduite. Le parcours de 23 km est essentiellement plat, à l'exception de la montée des Esserts-de-Rive à la sortie du Sentier. Les participants présents seront ravis de vous donner un petit coup de main, il ne faut pas hésiter à leur demander. A l'inverse, le contrôle permanent de son véhicule est nécessaire lors de la descente des Charbonnières.

Le comité d'organisation veille à ce que les lieux d'animation soient accessibles à tous et que des toilettes pour fauteuils roulants soient mises à disposition (emmener une EUROKEY), en particulier au Pont à côté du parking réservé aux voitures munies du macaron personnes handicapées.

Des prises pour le chargement des fauteuils roulants électriques sont disponibles aux deux extrémités du lac, au Pont et au Sentier sur les candélabres.

Il est également possible de réserver des véhicules pour les personnes en situation de handicap directement auprès de Rent a Bike : tél. 0419251170 (réservation jusqu'au vendredi 17h).

Voir tarifs et informations sur la page location de vélos



Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Erlachstrasse 14, 3001 Berne, tél. 031 308 15 15
Compte postal 80-48-4, www.cerebral.ch



ON ROULE
TOUTES LES COULEURS



baudat
imprimerie
www.baudat-favj.ch

LE CRÉPON 1 - 1341 L'ORIENT | 1347 LE SENTIER | 021 845 55 27
IMPRIMERIE@BAUDAT-FAVJ.CH | WWW.BAUDAT-FAVJ.CH

NOUVEAU



Tomino'

La Tomme fraîche



LRG

LAITERIES RÉUNIES GENÈVE

Depuis 1911

Un produit des Laiteries Réunies Genève
Ein Produkt der Laiteries Réunies Genève
www.lrgg.ch



Brasserie DES COMBIÈRES

UNE PETITE SOIF ?

Venez goûter à
nos bières locales !



ROUTE DU LAC 3 - 1342 LE PONT - LESCOMBIÈRES.CH



Participer au slowUp Vallée de Joux signifie évidemment s'arrêter à l'un des stands de restauration afin de déguster de délicieux produits locaux.

Toutes ces sociétés ou entreprises locales se feront un plaisir de vous proposer pourquoi pas des plats régionaux et équilibrés.

N'hésitez pas à vous arrêter à l'un de ces emplacements :

- **Le Pont**, Société de développement du Pont
- **Le Pont**, Manneke Kris
- **Le Pont**, Damiano Zooler
- **L'Abbaye**, Michaël Piguet
- **Les Bioux**, Fondation Terre Espoir
- **L'Orient**, la Chorale avec le Hockey-club Vallée de Joux
- **Le Sentier**, Food'L
- **Le Sentier (La Golisse)**, Le Nautilus
- **Le Sentier (Arcadie)**, Apichaya Aubert
- **Le Sentier (Le Rocheray)**, Le Fumoir du Brocheray
- **Le Lieu**, Grizzly du Risoud
- **Le Lieu**, Septentrion
- **Le Séchey**, Société de développement du Séchey
- **Les Charbonnières**, Football Club Vallée de Joux
- **Les Charbonnières**, Ski-Club Charbonnières - le Lieu

Dès le repas terminé, n'oubliez pas de trier vos déchets dans l'une des poubelles éco-points judicieusement placées sur les 23 km.

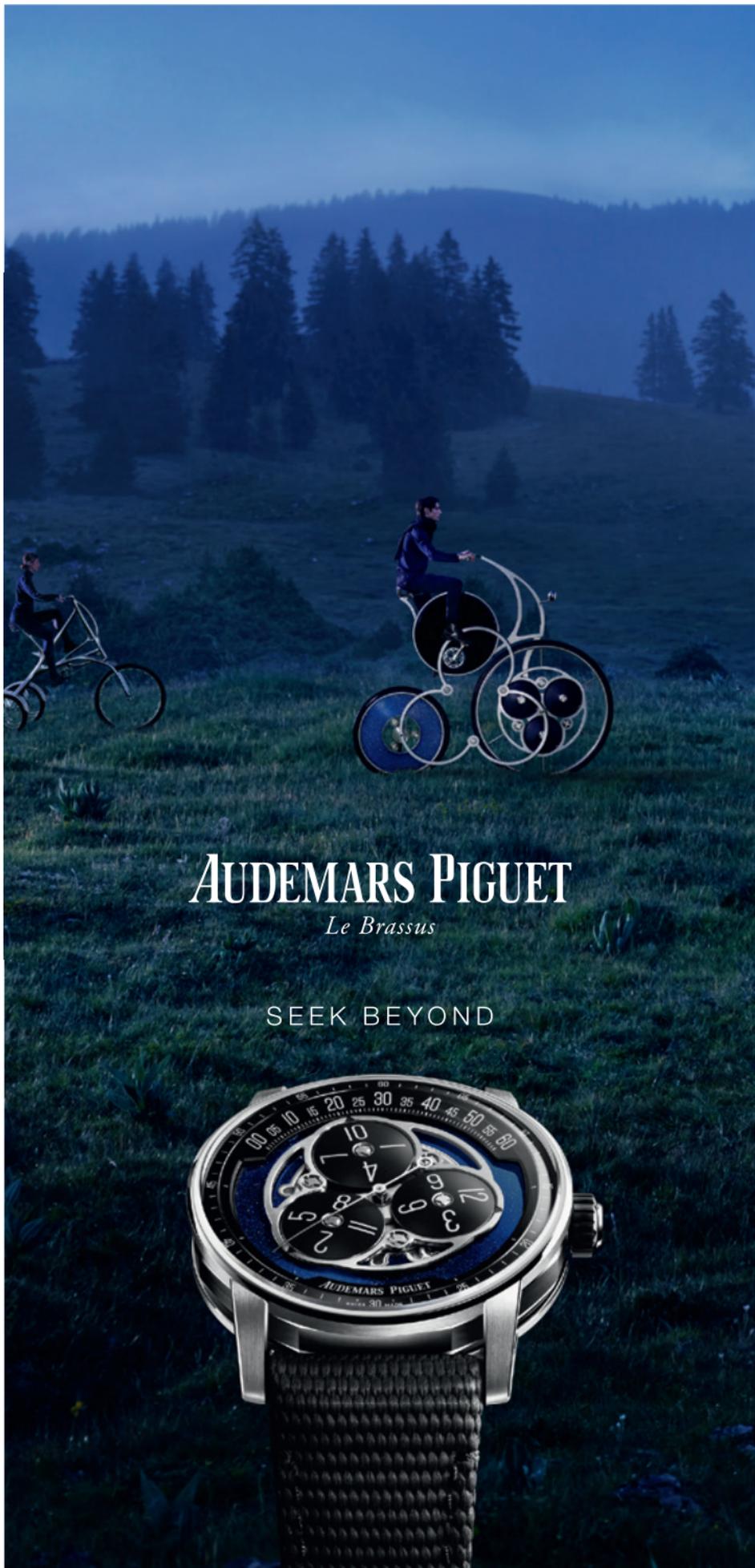


Avec Migros, tout est bien plus amusant!

La **zone Famigros** se trouve directement sur le parcours du slowUp, avec un nouveau château gonflable et un jeu de fléchettes géant permettant de gagner des prix immédiats très intéressants. Un panier à provisions Migros surdimensionné représente le décor parfait pour une photo souvenir sur demande, Migros l'enverra comme carte postale à celles et ceux qui sont restés à la maison. Et pour que les vélos profitent également de la pause, il sera possible de se procurer un petit moulin à vent avant de repartir.



La **zone Développement durable** invite elle aussi à une petite halte. Plus on pêche d'étoiles au jeu M-Check et plus on répond correctement aux questions du quiz, plus les prix immédiats sont intéressants. Ceux qui souhaitent uniquement faire une pause et se prélasser dans les chaises longues sont également les bienvenus. Mais ce serait vraiment dommage de passer à côté du concours! Des cartes cadeaux de Migros et Bike World sont à gagner.



AUDEMARS PIGUET

Le Brassus

SEEK BEYOND

Migros en fait plus pour ralentir les dimanches.

En tant que sponsor principal de slowUp, Migros permet l'organisation de parcours sans voitures sur 10 millions de kilomètres d'asphalte chaque année.

De super prix dans la zone de développement durable de Migros

MIGROS

en fait plus pour la Suisse