

Va et découvre ton village !

5 itinéraires pédestres pour vous

COMMISSION
Senior +
de Vuadens





Va et découvre ton village

Nous, Vuadensois, avons le privilège d'habiter une région magnifique.
Pourquoi ne pas en profiter ?

Nous savons tous que la mobilité douce et les balades sont bénéfiques pour nos aînés, aussi bien pour le rythme cardiaque que pour la musculature. Les itinéraires pédestres que nous vous proposons dans cette brochure vont donc grandement contribuer à votre bien-être. Pour de petites pauses, des bancs ont été installés à plusieurs endroits et pour votre sécurité, une passerelle a été construite au-dessus du Russon, au fond de ce petit vallon.

Nous tenons à remercier le Conseil communal pour son soutien et les employés de la voirie pour la réalisation de ces infrastructures. Nous remercions aussi les propriétaires pour leur accord et appelons les promeneurs à respecter les lieux. Nous avons tout mis en œuvre pour que ces parcours soient accessibles à tous même aux plus âgés. Dans la mesure du possible, ces itinéraires ont été définis hors des grands axes.

La Commission Senior+ vous encourage vivement à utiliser ces chemins et à découvrir le village.

Différentes dates vous sont proposées pour une marche accompagnée; elles sont mentionnées à la fin de la présente brochure.

Bonne balade et bonne santé !

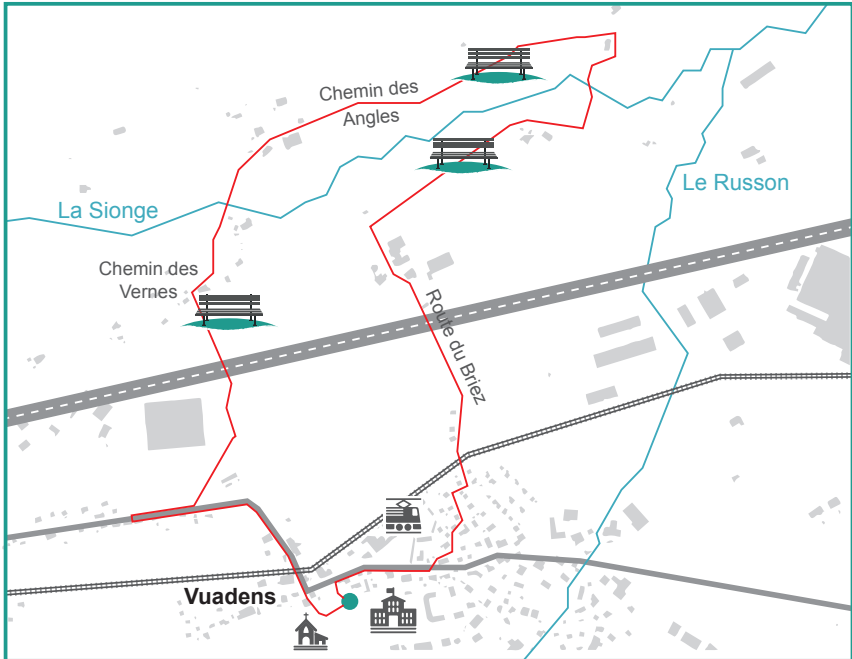


COMMISSION
Senior+
de Vuadens

Parcours

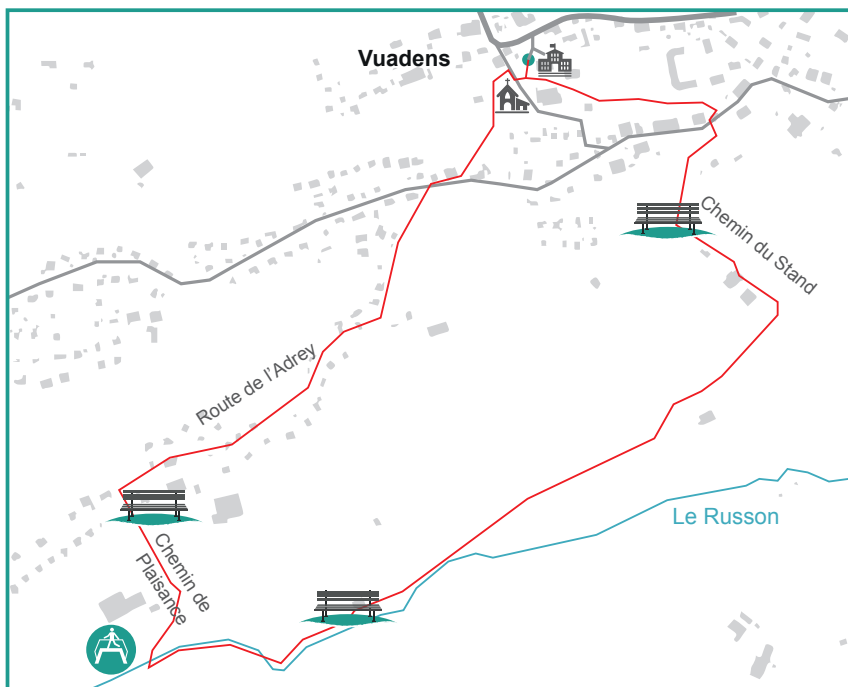
La Sionge

Longueur: 4.5 km



Parcours
Le Russon

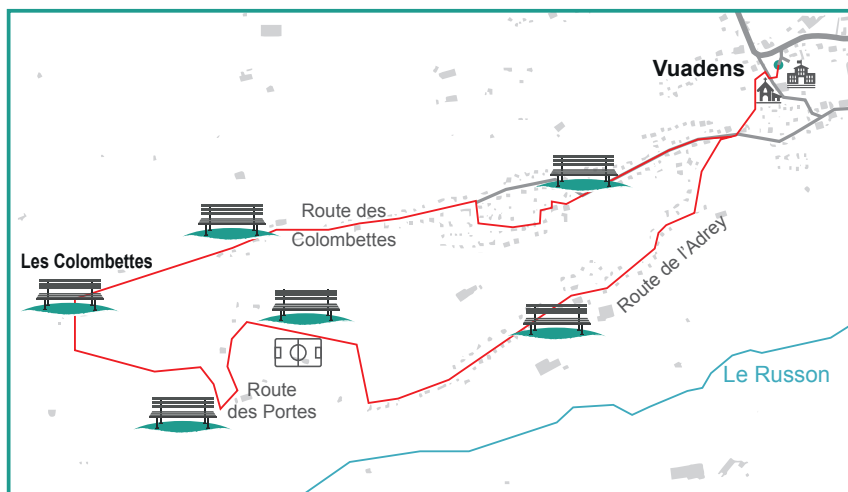
Longueur: 3.5 km



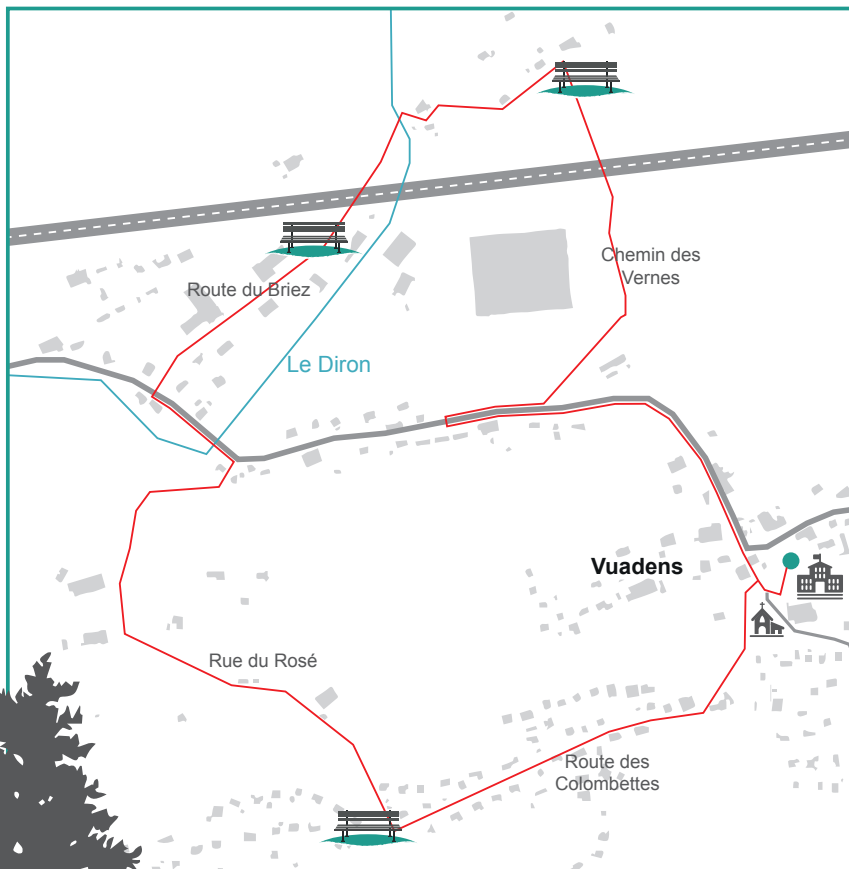
Parcours

Les Colombettes

Longueur: 5.5 km



Parcours
Le Diron
Longueur: 3.3 km

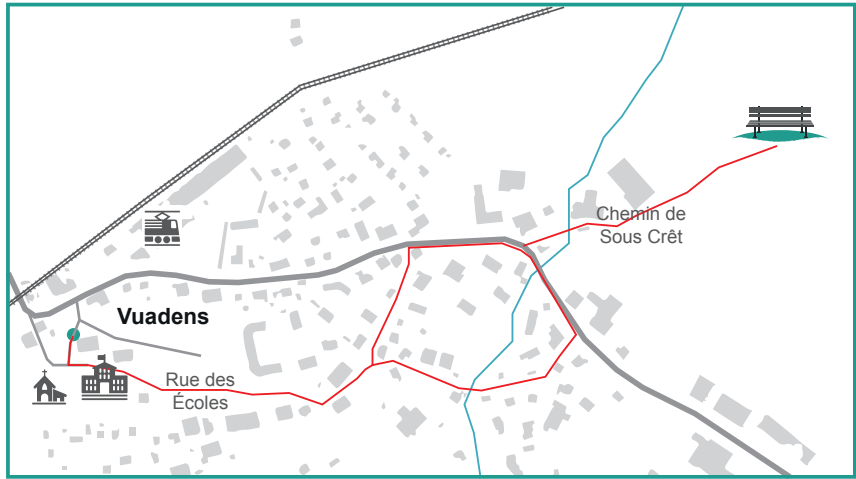




Parcours

La Motta

Longueur: 2.4 km





Quelques infos

En cas de beau temps et pour découvrir les itinéraires, cinq dates vous sont proposées pour une marche accompagnée.

Parcours:	Date:	Horaire:
Le Russon	mardi 18 mai 2021	à 14h00
La Sionge	mardi 25 mai 2021	à 14h00
Le Diron	mardi 1 ^{er} juin 2021	à 14h00
Les Colombettes	mardi 8 juin 2021	à 14h00
La Motta	mardi 15 juin 2021	à 14h00

Rendez-vous et départ depuis la place de l'Ecole au centre du village.

Lors de ces marches accompagnées, les prescriptions de sécurité liées à la protection contre le coronavirus seront strictement appliquées :

- Seules les personnes qui se sentent en bonne santé peuvent y participer ;
- Ne serrez pas la main à vos compagnons de route ;
- Gardez vos distances, ne partagez pas vos repas et boissons ;
- Des groupes seront constitués pour respecter la limitation de participation des personnes ;

Les itinéraires sont accessibles en tout temps pour les seniors et à l'ensemble de la population. Il est recommandé de porter des chaussures de marche. Un banc est installé à chaque kilomètre au moins pour vous reposer. Veuillez respecter les lieux, emporter vos détritres et ne laisser aucune trace de votre passage. Les chiens doivent être tenus en laisse. Aucun balisage du parcours n'est prévu, il est important de se munir des infographies de la présente brochure pour s'assurer du bon itinéraire.

La Commission Senior+ invite les personnes âgées à pratiquer la marche. Cette activité procure de nombreux avantages :

- Bienfaits pour la santé
- Découverte du patrimoine naturel et culturel
- Partage et convivialité

Pour toute question ou remarque, veuillez-vous adresser à la Commune de Vuadens.

La Commission Senior+