



## Communiqué

Lausanne la Sportive

### **À vos marques, prêts... bougez! Pour une deuxième édition**

**Comme en 2020, la Ville va faire bouger les Lausannoises et Lausannois cet été. Dès cette semaine et jusqu'au 20 septembre, elle propose plus de 100 activités physiques, gratuites et ouvertes à toutes et tous. Cette deuxième édition d'« À vos marques, prêts... bougez ! » est proposée en partenariat avec l'association Urban-Training.**

Cet été, les Lausannoises et Lausannois pourront à nouveau bouger et se dépenser sans compter. Alors que le sport reprend peu à peu ses droits, la Ville lance la deuxième édition de son programme d'activités sportives estivales, « À vos marques, prêts... bougez ! ». Riche de plus de 100 cours gratuits, il vise à encourager l'activité physique et la (re)mise en mouvement au sein de la population. Organisé par le Service des sports de la Ville en partenariat avec l'association Urban-Training, ce programme débute cette semaine pour se terminer le 20 septembre 2021.

Du Yoga à la Zumba en passant par des cours de Pilates et de danse ou encore du renforcement musculaire, il y en aura pour tous les goûts et pour tous les niveaux. Plus de 20 offres supplémentaires se sont ajoutées cette année, comme des cours parents-enfants les mercredis après-midi au Parc de Milan, ou encore de l'Aqua-training les dimanches matin pour ceux qui souhaiteront se rafraîchir. Des coachs professionnels guident les participantes et participants dans leur exercice.

L'ensemble des cours ont lieu en plein air dans des parcs publics ou autres espaces ouverts de la ville, dans le respect des mesures de protection sanitaires en vigueur. Si la participation est gratuite, l'inscription est obligatoire.

En complément à ce programme, les sept parcours audio-guidés des « Escapades Lausannoises » allient activité physique et découverte. D'une distance de 2 à 20km en plein air, ils sont ouverts à toutes et tous, que ce soit pour une balade en famille ou un entraînement léger de course à pied. Des interventions de personnalités de la région ponctuent le chemin d'anecdotes et de traits d'humour.

Enfin, tous les samedis et dimanches jusqu'au 21 septembre, les quais d'Ouchy et de Belgique offrent un terrain de jeux au bord du lac. Fermés à la circulation, ils permettent à tout un chacun de profiter librement pour y marcher, courir, rouler ou tout simplement bouger.

Avec une riche offre estivale, ouverte à toutes et tous, la Municipalité marque sa volonté d'encourager un mode de vie actif et d'améliorer la santé de sa population par une pratique régulière de l'activité physique, en valorisant dans cet esprit un nouvel usage de l'espace public.

La Municipalité de Lausanne

*Informations sur ce programme et l'ensemble de l'offre sportive estivale disponibles sur [www.lausanne.ch/ete2021](http://www.lausanne.ch/ete2021)*

**Pour tout renseignement complémentaire, prendre contact avec :**

- **Oscar Tosato, directeur des Sports et de la cohésion sociale, tél. +41 79 442 57 77**
- **Patrice Iseli, chef du Service des sports, tél. +41 79 217 54 24**

Lausanne, le 24 juin 2021