



SlowUp

Vallée de Joux

Dimanche
07.07.2024

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



rivella

**BIKE
WORLD**

CSJ
Centre Sportif
Vallée de Joux

AUDEMARS PIGUET
Le Brassin



JAEGER-LECOULTRE



vaudoise



*SHAPED IN GOLD,
REVEALED BY LIGHT*



AUDEMARS PIGUET
Le Brassus

SEEK BEYOND



Migros s'occupe des jeux et des divertissements



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 XXL offre le décor parfait pour une photo souvenir - sur demande, Migros l'envoie sous forme de carte postale à ceux qui sont restés à la maison.

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.



Avec les zones Famigros et Développement durable, Migros se charge de divertir toute la famille le long du parcours.



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 STAR Ambulances et Section Circulation Parc, qui font tous partie du comité d'organisation, ainsi que toutes les sociétés, clubs et professionnels combiers qui proposent de la nourriture variée et équilibrée tout au long du parcours.

Impression et mise en page:

CAVIN 
BAUDAT
making creativity simple


Notre impact. Durable
Imprimé
myclimate.org/01-24-793741


FSC
www.fsc.org

MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C002255



Bienvenue!

Comme chaque année, le Centre Sportif a le privilège de pouvoir accueillir le slowUp dans la Vallée.

Cet événement incontournable permet d'offrir aux participants une expérience unique et inoubliable. Et il ne s'agit pas nécessairement d'une expérience sportive, mais aussi de redécouvrir les joies de l'activité physique, à son rythme, dans un cadre d'exception.

En contribuant à cette mise en mouvement, le Centre Sportif aimerait mettre en avant les effets positifs de l'activité sur notre santé physique, mentale et émotionnelle. Il contribue à réduire le stress et l'anxiété, augmenter la confiance en soi, mais aussi prévenir les maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité.

C'est aussi la possibilité de se réunir de se retrouver. Ces valeurs de partage sont dans l'ADN du Centre Sportif.

En vous souhaitant une magnifique journée.

François Victor
Directeur Centre Sportif Vallée de Joux





CRÉDIT MUTUEL VALLÉE DE JOUX



Tél. 021 845 15 00
cmvsa.ch

**UN PARTENAIRE
POUR TOUTES LES
ÉTAPES DE LA VIE**

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**

THE WATCHMAKER OF WATCHMAKERS



LENNY KRAVITZ

REVERSO



slowUp

Concours slowUp 2024

Participe et gagne l'un
des nombreux prix
d'une valeur totale de
CHF 10 000.-

Scanner et gagner!



De super prix t'attendent:

- 1 Un séjour pour toute la famille à l'hôtel Belvedere à Grindelwald d'une valeur de CHF 3400.- offert par SWICA
- 2 3 Deux cartes-cadeaux MIGROS d'une valeur de CHF 1000.- chacune
- 4 Un VTT flambant neuf pour ton prochain slowUp d'une valeur de CHF 829.- offert par BIKE WORLD

Avec d'autres prix exceptionnels:

Livraison de Rivella pendant un an, bons pour l'hôtel-château bio Wartegg à Rorschachenberg offerts par Jazz Apple, bons pour location journalière de vélos électriques offerts par Rent a Bike, kits de visibilité offerts par la Suva ou paquets gourmands de nimm2.

www.slowUp.ch

L'événement annuel gratuit le plus important du canton de Vaud.

À pied, à rollers, à trottinette ou à vélo, le succès du slowUp Vallée de Joux ne se dément pas puisque ce sont en moyenne 20'500 participants qui se retrouvent depuis 19 ans au début de l'été sur les routes du bord du lac.

Tous les ingrédients sont réunis à cet effet ce 7 juillet 2024 pour transformer la Vallée de Joux en une zone de fête accueillante et apaisante...

- C'est tout d'abord des routes sécurisées sans véhicule à moteur de 10h à 17h.
- La journée est accessible à tous, enfants, adultes, personnes en situation de handicap, sportifs ou non.
- Des zones d'animation sur lesquelles différents stands proposent de déguster leurs spécialités.
- Des paysages somptueux au cœur d'une nature préservée, avec en point d'orgue, les deux lacs qui jouxtent le parcours. Le lac de Joux et le lac Brenet propices à la baignade sans modération.

Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, que l'on soit seul, en famille ou entre amis, le slowUp Vallée de Joux s'impose comme un des événements à ne pas manquer cet été.

Et si jamais la longueur relative du parcours (24km) semble un tantinet supérieure à ses possibilités, il est toujours possible d'utiliser le train ou le bateau pour se dispenser d'une partie de la boucle.

Après l'effort, le réconfort; un moment de détente à l'espace wellness du Centre Sportif permettra d'apporter la touche zen qui s'impose et de clore la journée en beauté!





Infrastructure & Energie



Photovoltaïque Bornes de recharge



Multimédia



Installations électriques



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

La Vallée de Joux en famille

WWW.MYVALLEEDEJOUX.CH



Des balades ludiques

Des sentiers didactiques à l'échelle de l'escape game en plein air: l'occasion de marcher en apprenant et en s'amusant !



Des activités nautiques

Pédalo, canoë, paddle, planche à voile, ski nautique et bien d'autres activités à pratiquer en été sur le lac de Joux !



Des visites culturelles uniques

Plongée dans les secrets du temps, du ciel et d'un inventeur fou !



Des repas à l'alpage authentiques

Une pause à l'alpage à base de produits du terroir gourmands !

Accès train

Il est possible de venir en train depuis Lausanne, départ toutes les heures avec changement au Day. (Renseignements et horaires sur www.cff.ch)

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), ou de Vallorbe. Consultez le site suissemobile.ch.

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 6 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

Les vélos de location officiels slowUp sont disponibles à la location aux gares du Sentier (choix réduit) et du Pont. Les vélos de ville et les vélos électriques confortables sont disponibles dans différentes tailles de cadre. Pour les familles, des vélos électriques Family Cargo, des vélos de ville et des vélos électriques avec remorque ou siège pour enfants ainsi que des vélos pour enfants sont également disponibles.

Réservation en ligne sur: www.rentabike.ch/fr-ch/slowUp

| | Demi-tarif / tarif-AG Famigros réduction | Tarif normal |
|---|--|--------------|
| Citybike | CHF 33.00 | CHF 38.00 |
| Vélo pour enfants | | CHF 20.00 |
| E-Bike | CHF 55.00 | CHF 60.00 |
| Citybike 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 (Le Sentier) | | CHF 60.00 |
| Prêt de casques avec empilage hygiénique | | CHF 5.00 |

L'âge minimum pour les conducteurs de vélos électriques est de 16 ans (14 ans avec un permis de cyclomoteur).

Aménagement des rabais

Demi-tarif et AG:

Réduction de location de CHF 5.00 par vélo/vélo sur le tarif normal. Présenter l'abonnement demi-tarif ou l'AG sur place.

Membres du club Famigros:

Réduction de location de CHF 5.00 par vélo/vélo et de CHF 25.00 par E-Bike Cargo sur le tarif normal. 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 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



Le voilà, le **compagnon sportif** qui vous suit dans toutes vos activités.



Et beaucoup d'autres activités...

Retrouvez toutes
nos offres sur notre
site internet :
centresportif.ch



La Vallée de Joux, du plaisir pour tous les sportifs

Le Centre Sportif Vallée de Joux offre maintenant depuis plus de 30 ans un large éventail d'activités et se définit comme un lieu de rassemblement pour tous les sportifs amateurs ou confirmés.

Des installations diverses telles qu'une piscine, patinoire, salle omnisport, salle de musculation, hébergement, restaurant, etc... permettent toutes sortes de pratiques. C'est aussi un calendrier d'événements tout au long de l'été :

Voici le calendrier :

- 30.05.2024 :** 2^e interentreprises fitness
- 06.06.2024 :** 9^e interentreprises course à pied
- 13.06.2024 :** 22^e interentreprises vélo de route
- 20.06.2024 :** 9^e interentreprises natation
- 30.06.2024 :** 24^e triathlon Vallée de Joux
- 07.07.2024 :** 19^e slowUp Vallée de Joux
- Du 12.08.2024
au 16.08.2024 :** 27^e Hockeyades Vallée de Joux
- 13.10.2024 :** 16^e trail Vallée de Joux





Slow Up

Les dates*

| | |
|------------|--------------------------|
| 02.06.2024 | Valais |
| 09.06.2024 | Schwyz |
| 16.06.2024 | Hochrhein |
| 30.06.2024 | Jura |
| 07.07.2024 | Vallée de Joux |
| 28.07.2024 | la Broye |
| 11.08.2024 | Brugg Regio |
| 18.08.2024 | Seetal |
| 25.08.2024 | Bodensee Schweiz |
| 01.09.2024 | Mountain Albula |
| 08.09.2024 | Emmental-Oberaargau |
| 15.09.2024 | Bâle-Dreiland |
| 29.09.2024 | Zürichsee |
| 13.04.2025 | Ticino |
| 27.04.2025 | Lac de Morat |
| 04.05.2025 | Werdenberg-Liechtenstein |
| 11.05.2025 | Solothurn-Buechibärg |
| 18.05.2025 | Schaffhausen-Hegau |
| 01.06.2025 | Valais |

*Dates prévues, sous réserve de modification.



MIGROS

SWICA

Promotion Santé
Suisse

Suisse**Mobile** 

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

Partenaire du Centre Sportif de la Vallée de Joux

Peu importe que vous arriviez en 203^e position.

Vous serez toujours en tête
de nos préoccupations.



Venez nous voir

Agence Le Sentier
François Martinet · Agent général
Grand-Rue 26 · 1347 Le Sentier
T 021 845 66 47
vaudoise.ch

Vous nous inspirez.

 **vaudoise**
Assurances



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

VALLÉE
DE JOUX



*La Vallée
vous tend
les bras!*

valleedejoux.ch

LOCATION DE TOILETTES MOBILES



0800 520 250

WWW.KINGTRONE.COM

by **cbs**

CA-BALAIE.COM

KING
TRONE
LE ROI DES TOILETTES



LIVRAISON



POSE



VIDANGE



PAPIER



PRODUITS



ENLÈVEMENT

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. 041 925 11 70 (réservation jusqu'au vendredi 17h). Voir tarifs et informations sur la page location de vélos



Cerebral

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



Rivella - Le rafraîchissement sans pareil

Pendant le parcours, passe le tunnel qui se trouve dans la zone Rivella pour attraper une bouteille de ta boisson préférée. Tu ne pourras pas passer à côté du tout nouveau goût Rivella !

Nous te souhaitons un super tour et un bon rafraîchissement.





PRINTEMPS
ÉTÉ

Tomino'

La Tomme fraîche



LRG

LAITERIES RÉUNIES GÈNEVE

Depuis 1919



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

VOTRE CRÉATEUR DE ZÉNITUDE.

Faites savoir que vous êtes prêt
à relever les défis de demain en
matière de communications.

Nous proposons des solutions intelligentes
qui libèrent votre esprit et transforment
votre imagination en réalité.

De l'impression traditionnelle aux solutions
high-tech de réalité augmentée,
nous rendons la créativité simple.

Rencontrons-nous aujourd'hui
autour d'un café et adoptez la
zenattitude@cavin-baudat.ch

Même si ce n'est pas une course de vitesse, la participation au slowUp Vallée de Joux implique un arrêt aux stands. Que ce soit pour le ravitaillement ou pour le plaisir...

Au niveau de la restauration, la philosophie des organisateurs consiste à privilégier la présence des sociétés ou des entreprises locales. Celles-ci sont présentes dans la plupart des villages du tour de lac et proposent de nombreux types de nourriture qui vont de la raclette, du rôti ou des malakoffs en passant par les crêpes, les churros ou les gaufres belges. Il y en a pour tous les goûts et il est naturellement possible de picorer les mets de son choix au fur et à mesure de sa balade.

Pour tous les participants soigneux de leur bien-être, quelques stands offrent même des plats slowAppétit, c'est-à-dire régionaux, de saison et équilibrés.

A noter également la présence des deux brasseurs locaux qui se feront un plaisir de faire déguster leurs produits !

Et après s'être rassasié et désaltéré, le tri des déchets est un jeu d'enfants dans une des poubelles éco-point disposée judicieusement tout au long du parcours.

BON APPÉTIT!



Tout tourne rond grâce à Bike World

Un souci de vélo, de remorque de vélo ou de patins en ligne? 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 patins en ligne.

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 à Grindelwald d'une valeur de 3'400 francs!

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.

VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ.

Notre satisfaction dépend de la vôtre. En tant que n° 1* de la satisfaction clientèle, nous vous soutenons à travers des solutions d'assurance de premier ordre, des prestations santé étendues et un service d'excellence.

LÀ POUR VOUS.

Téléphone +41 0800 80 90 80 ou *[swica.ch/changer](https://www.swica.ch/changer)

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA

famigros

Jeux et divertissement pour petits et grands

Venez nous rendre visite dans
la zone Famigros



La zone Famigros se situe directement sur le parcours slowUp, avec un **nouveau château gonflable**, une borne photo pour photos-souvenirs dans le panier d'achat XXL, des jeux de fléchettes géants et de formidables prix immédiats.

[migros.ch](https://www.migros.ch)

SPONSOR PRINCIPAL NATIONAL

MIGROS

en fait plus pour la Suisse