



ARDON

coop

groupe
mutuel

UN PROJET DE
suisse.bouge



ARDON BOUGE

DU 5 AU 18 MAI 2025
VENEZ BOUGER AVEC NOUS!

SUISSE BOUGE
POUR LA PROMOTION DU MOUVEMENT

PROGRAMME

Plus de 60 activités gratuites pour tous
et sans inscription (sauf indication)

BATTONS
NOTRE
RECORD
DE 388' 837
MINUTES

TOUTES LES
ACTIVITÉS
SONT
GRATUITES

LUNDI 05

- 17h - 18h **Parcours urbain** - De la 3H à la 5H - Salle de gym
Agrès plaisir en extérieur.
- 17h30 - 19h **Gym Multisports**** - De la 5H à la 8H - Salle de gym
- 18h - 19h **Parcours urbain** - De la 6H à la 8H - Salle de gym
Agrès plaisir en extérieur.
- 19h30 - 21h **Badminton**** - Salle de gym

MARDI 06

- 8h15 • 9h15 • 10h15 **Pilates*** - Couvert de la Cerise - **À prendre** tapis de sol, eau, et lunettes de soleil. **En cas de pluie** déplacé à la Pontaise.
- 16h15 - 17h45 **Tennis et initiation*** - De 4 à 8 ans - Terrain de tennis
Jeux et initiation sur le court. Participe quand tu veux durant l'horaire. **À prendre** tenue de sport et raquette de tennis si tu en as.
- 16h30 - 17h30 **Gym Parents-enfants**** - 2022 au début école - Salle de gym
- 18h **Balade avec chiens et chevaux** - Pour tous - Départ du Centre Hippothérapie-K Rue du Grand Bochat. Avec ou sans animal, venez vous balader avec l'APEA. **Renseignements** au 079 583 91 47

MERCREDI 07

- 8h15 - 11h30 **Nordic walking** - Départ depuis la Place St-Jean
- 13h30 - 16h30 **Initiation à la pêche** - Enfants moins de 12 ans accompagnés
Gouille de la pisciculture - Initiation à la pêche auprès de pêcheurs expérimentés. Matériel en prêt sur place. **À prendre** sac plastique et un vieux linge pour transporter le poisson pêché.
- 13h30 - 14h30 **Karaté enfant**** - De 5 à 10 ans - Salle de la Pontaise
Initiation aux sports de combat et arts martiaux.
- 14h30 - 15h30 **Karaté enfant**** - De 10 à 16 ans - Salle de la Pontaise
Initiation aux sports de combat et arts martiaux.
- 14h - 16h **Balade sur le Sentier des Amoureux*** - Enfants moins de 12 ans accompagnés - Départ Place St-Jean, Co-voiturage jusqu'à Chamoson - Marche douce accessible à tous. **En cas de pluie** remis au mercredi suivant.
- 16h30 - 17h30 **Baby-gym**** - De 0 à 2 ans - Salle de gym
- 16h45 - 17h45 **Gym Multisports**** - De la 1H à la 4H - Salle de gym
- 17h45 - 18h45 **Danse**** - De 7 à 10 ans - Salle de gym
- 18h15 - 19h15 **Hata Yoga doux** - Hall populaire
- 18h30 - 19h30 **Gym douce**** - Dès 50 ans - Salle de gym
- 19h30 - 20h30 **Hata Yoga dynamique** - Hall populaire
- 19h30 - 21h **Uni-hockey**** - Dès 16 ans - Salle de gym
- 18h45 - 22h **Pétanque** - De 7 à 99 ans - Couvert de la Cerise
Venez vous amuser en toute convivialité.
- 19h30 - 21h **Volley**** - Salle de gym

JEUDI 08

9h30 - 11h

Les P'tits Loups jouent sur un mini parcours

Enfants dès 1 an, accompagnés d'un parent, d'un grand-parent ou d'une nounou - Ludothèque

18h45 - 20h

Gym Mixte** - Hall populaire

Cardio et renforcement musculaire

VENDREDI 09

10h - 10h45

En avant les poussettes!* - RDV dans la cour d'école

Balade en poussette à travers le village d'Ardon avec la Ribambelle.

En journée

Déchets tombés, déchets ramassés

Chasse aux déchets par les élèves du centre scolaire.

16h - 18h

Jeux XXL sur gazon - Pour tous - Couvert de la Cerise

Ces jeux, vous les jouez sur table... Venez les jouer en version XXL en plein air!

18h30 - 19h30

Danse all style (hip hop, reggae, ...)*** - De la 3H à la 8H -

Salle de gym. Cours de danse suivi d'une démo par le groupe de danse de la Lizernoise.

SAMEDI 10

9h30 - 11h30

Déchets tombés, déchets ramassés - Départ Couvert de la Cerise. Chasse aux déchets dans une ambiance conviviale pour une nature plus belle suivie d'un apéritif offert au Jardin du Père Léon (Rue des Collonges). Organisé par le Conseil des Élèves de l'École. Matériel fourni.

10h - 11h

Street Workout** - Skatepark

Course et utilisation des obstacles urbains.

13h30 - 16h

Jardin du Père Léon - Pour tous - Rue des Collonges

Création de nichoirs, d'un gîte à insectes géant, construction de bancs en palettes et d'une cabane verte dans ce nouvel espace public proposé par l'Association du Jardin du Père Léon.

LUNDI 12

16h30 - 19h

Défis de jeux géants - Pour tous - Ludothèque

Parcours spécial dédié aux jeux géants. Venez les découvrir en groupe et en famille!

Dès 17h

Foot: match parents-enfants - Stade des Aprages

Viens jouer avec ou contre tes parents en partageant un moment convivial en famille lors des entraînements du soir. Cantine ouverte pour vous régaler.

17h - 18h

Agrès plaisir** - De la 3H à la 5H - Salle de gym

17h30 - 19h

Gym multisports** - De la 5H à la 8H - Salle de gym

18h - 19h

Agrès plaisir** - De la 6H à la 8H - Salle de gym

19h30 - 21h

Badminton** - Salle de gym



MARDI 13

10h-10h30

Gym en musique - Pour tous - Jardin des structures d'accueil
Enfants sous la responsabilité des parents. **En cas de pluie** déplacé sous le préau des structures.

16h30-17h30

Gym Parents-enfants** - 2022 au début école - Salle de gym

17h-18h

Pilates-ados - De 7 à 20 ans - Pontaise

Exercices et renforcements pour renforcer sa posture devant la tablette. Places limitées. **À prendre** Tapis de gym ou grand linge

Dès 17h

Foot: match parents-enfants - Stade des Aprages

Viens jouer avec ou contre tes parents en partageant un moment convivial en famille lors des entraînements du soir. Cantine ouverte pour vous régaler.



MERCREDI 14

8h15-11h30

Nordic walking - Départ depuis la Place St-Jean

14h-14h45

En avant les poussettes!* - RDV dans la cour d'école
Balade en poussette à travers le village d'Ardon avec la Ribambelle.

13h30-17h

Escape Game à l'Envers

Enfants moins de 10 ans accompagnés - Départ de l'ASOA.
En groupe, résolvez des énigmes pour trouver la clé qui vous ouvrira l'ASOA. Durée 1h30. Derniers départs à 15h30.

14h-16h

Rallye Pédibus, concours et concert - Dès 4 ans - Jardin du Père Léon, Rue des Collonges

Viens tester tes connaissances sur la mobilité douce et le Pedibus et participe au concours via le QR code sur les panneaux. Durée 1h à plat. Animé par Pedibus Valais et Rodrigo à l'accordéon.

16h30-17h30

Baby-gym** - De 0 à 2 ans - Salle de gym

16h45-17h45

Gym Multisports** - De la 1H à la 4H - Salle de gym

Dès 17h

Foot: match parents-enfants - Stade des Aprages

Viens jouer avec ou contre tes parents en partageant un moment convivial en famille lors des entraînements du soir. Cantine ouverte pour vous régaler.

17h45-18h45

Danse** - De 7 à 10 ans - Salle de gym

18h15-19h15

Hata Yoga doux - Hall populaire

18h30-19h30

Gym douce** - Dès 50 ans - Salle de gym

19h30-20h30

Hata Yoga dynamique - Hall populaire

19h30-21h

Uni-hockey** - Dès 16 ans - Salle de gym

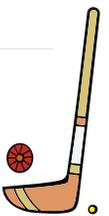
18h45-22h

Pétanque - De 7 à 99 ans - Couvert de la Cerise

Viens vous amuser en toute convivialité.

19h30-21h

Volley** - Salle de gym



JEUDI 15

16h15 - 17h45

Tennis et initiation* - De 9 à 99 ans - Terrain de tennis
Jeux et initiation sur le court. Participe quand tu veux durant l'horaire. **À prendre** tenue de sport et raquette de tennis si tu en as.

18h45 - 20h

Gym Mixte** - Hall populaire
Cardio et renforcement musculaire.

VENDREDI 16

18h30 - 20h

Pole Sport - Dès 6 ans - Salle de gym - Place limitée
Lena, Louane et Maé, en lice pour les championnats suisses 2025, vont vous initier à ce sport complet. Vente de gâteaux sur place pour les soutenir. **À prendre** short, t-shirt ou brassière.

SAMEDI 17

Dès 10h

Balade à cheval - Pour tous - Centre Hippothérapie-K Valais
Le centre Hippothérapie-K Valais inaugure ces infrastructures et vous invite à la fête. Balade à cheval, cantine et animations.

14h - 18h

Retour aux jeux d'école - Couvert de la Cerise
Replongez-vous dans les mythiques jeux d'école balle brûlée, balle à deux camps, cache-cache, morpion sportif, 1,2,3 soleil, etc.).

DIMANCHE 18

10h - 11h

Danse avec Minnie, Mickey et leurs amis
Cantine du FC Ardon.

* **Annulation** selon météo: infos au 077 269 95 34, le jour même.

** **À prendre** Baskets à semelles blanches pour les activités en intérieur, habits de sport et de l'eau.

DURANT TOUTE LA MANIF'

- **Parcours urbain** de 45 minutes à travers Ardon avec des exercices à chaque étape. Départ au terrain jaune de l'école, 1er exercice sur la porte de la salle de gym.
- **Rallye Pédibus** pour tester tes connaissances sur la mobilité douce et le Pedibus et participe au concours via le QR code sur les panneaux. Durée 1h à plat au Jardin du Père Léon, rue des Collonges.
- **L'école** invite à la mobilité douce pour tes trajets et sera sans devoirs du 5 au 9 mai pour t'encourager à participer aux activités après l'école.
- **Les structures d'accueil** bougent avec les enfants.



MERCI

Aux sociétés locales, structures et associations: ASOA, Air Pole, APEA, Centre Hippothérapie-K Valais, Centre scolaire de Cordé, Club des Aînés, Conseil des Élèves de l'École FC Ardon, Gym des aînés avec ProSenectute, Gym La Lizernoise, Jardin du Père Léon, Jeunesse d'Ardon, Ludothèque Aux Pays des Jouets, Pédibus Valais, Pétanque Les Zottes, Société des pêcheurs amateurs du district de Conthey, Supernova/Kodenkaï, Travaux publics, Tennis Club, structures d'accueil

Aux acteurs individuels: Andy et Ethan Ferreira, Asia et Rosanna Cataldi, Assunta Delaloye, Elisa Perez, Leonor Caetano Alves, Lena Zen-Ruffinen, Liam Cataldi, Louane Frison, Maé Derivaz, Noam Epiney, Rodrigo Ferreira, Sandra Anex, Ouly Raymond

Aux entreprises: Imprimerie des Biolles, Virginie Maret - Sagency



**Du 5 au 18 mai,
les minutes individuelles comptent !**

Tu cours, pédales, promènes ton chien, te balades
avec enfants et amis, skates,
fais du fitness, en dehors de ce programme... :
tes activités comptent pour Ardon Bouge !

Grâce à l'**application mobile Suisse Bouge**,
inscris ton temps d'activité sportive pour Ardon
en appuyant simplement sur « Start » et « Stop »
en début et fin d'activité ou initie des duels
sportifs avec tes proches.

Suis l'avancement du duel sur
www.duelintercommunalcoop.ch



**TÉLÉCHARGE L'APPLICATION MOBILE SUISSE BOUGE
ET RETROUVE LE PROGRAMME COMPLET**



www.duelintercommunalcoop.ch (> Ardon)

www.ardon.ch (> Evénements)

INFOS : ASOA - 077 269 95 34 - asoa@ardon.ch