

## LUNDI 05

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

## MARDI 06

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

## MERCREDI 07

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

TOUTES LES  
ACTIVITÉS  
SONT  
GRATUITES

## JEUDI 08

9h30 - 11h	<b>Les P'tits Loups jouent sur un mini parcours</b> Enfants dès 1 an, accompagnés d'un parent, d'un grand-parent ou d'une nounou - Ludothèque
18h45 - 20h	<b>Gym Mixte**</b> - Hall populaire Cardio et renforcement musculaire

## VENREDI 09

10h - 10h45	<b>En avant les poussettes!*</b> - RDV dans la cour d'école Balade en poussette à travers le village d'Ardon avec la Ribambelle.
En journée	<b>Déchets tombés, déchets ramassés</b> Chasse aux déchets par les élèves du centre scolaire.
16h - 18h	<b>Jeux XXL sur gazon</b> - Pour tous - Couvert de la Cerise Ces jeux, vous les jouez sur table... Venez les jouer en version XXL en plein air!
18h30 - 19h30	<b>Danse all style</b> (hip hop, reggae, ...) ** - Pour tous - Salle de gym Cours de danse suivi d'une démo par le groupe de danse de la Lizernoise.

## SAMEDI 10

9h30 - 11h30	<b>Déchets tombés, déchets ramassés</b> - 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	<b>Street Workout**</b> - Skatepark Course et utilisation des obstacles urbains.
13h30 - 16h	<b>Jardin du Père Léon</b> - 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	<b>Défis de jeux géants</b> - Pour tous - Ludothèque Parcours spécial dédié aux jeux géants. Venez les découvrir en groupe et en famille!
Dès 17h	<b>Foot: match parents-enfants</b> - 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	<b>Agrès plaisir**</b> - De la 3H à la 5H - Salle de gym
17h30 - 19h	<b>Gym multisports**</b> - De la 5H à la 8H - Salle de gym
18h - 19h	<b>Agrès plaisir**</b> - De la 6H à la 8H - Salle de gym
19h30 - 21h	<b>Badminton**</b> - Salle de gym

## MARDI 13

10h - 10h30	<b>Gym en musique</b> - Pour tous - Jardin des structures d'accueil Enfants sous la responsabilité des parents. <b>En cas de pluie</b> déplacé sous le préau des structures.
16h30 - 17h30	<b>Gym Parents-enfants**</b> - 2022 au début école - Salle de gym
17h - 18h	<b>Pilates-ados</b> - De 7 à 20 ans - Pontaise Exercices et renforcements pour renforcer sa posture devant la tablette. Places limitées. <b>À prendre</b> Tapis de gym ou grand linge
Dès 17h	<b>Foot: match parents-enfants</b> - 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	<b>Nordic walking</b> - Départ depuis la Place St-Jean
14h - 14h45	<b>En avant les poussettes!*</b> - RDV dans la cour d'école Balade en poussette à travers le village d'Ardon avec la Ribambelle.
13h30 - 17h	<b>Escape Game à l'Envers</b> 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	<b>Rallye Pédibus, concours et concert</b> - 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	<b>Baby-gym**</b> - De 0 à 2 ans - Salle de gym
16h45 - 17h45	<b>Gym Multisports**</b> - De la 1H à la 4H - Salle de gym
Dès 17h	<b>Foot: match parents-enfants</b> - 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	<b>Danse**</b> - De 7 à 10 ans - Salle de gym
18h15 - 19h15	<b>Hata Yoga doux</b> - Hall populaire
18h30 - 19h30	<b>Gym douce**</b> - Dès 50 ans - Salle de gym
19h30 - 20h30	<b>Hata Yoga dynamique</b> - Hall populaire
19h30 - 21h	<b>Uni-hockey**</b> - Dès 16 ans - Salle de gym
18h45 - 22h	<b>Pétanque</b> - De 7 à 99 ans - Couvert de la Cerise Venez vous amuser en toute convivialité.
19h30 - 21h	<b>Volley**</b> - 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/Kodenkai, 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 Reymond

**Aux entreprises:** Imprimerie des Biolles, Virginie Maret - 5agency

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



[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch) (> Ardon)

[www.ardon.ch](http://www.ardon.ch) (> Evénements)

INFOS: ASOA - 077 269 95 34 - [asoa@ardon.ch](mailto:asoa@ardon.ch)



coop

groupe  
mutuel

UN PROJET DE  
suisse.bouge



### 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](http://www.duelintercommunalcoop.ch)

# 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