

LUNDI 04

Toute la journée	Course Moi pour Toit - Couvert de la Cerise Venez encourager les élèves, organisé par l'école.
17h - 18h	Multisports** - De la 5H à la 8H - Salle de gym B
17h30 - 18h30	Trouve la coupe d'or - 4 ballons de foot à gagner. Toutes les infos à la fin du programme.
17h30 - 20h	Petits duels - Bibliothèque - Viens défier tes amis.
18h15 - 19h15	Agrès plaisir** - De la 3H à la 5H - Salle de gym A
19h15 - 20h15	Agrès plaisir** - De la 6H à la 8H - Salle de gym A
19h30 - 21h	Badminton** - Dès 16 ans - Salle de gym B

MARDI 05

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.
16h30 - 17h30	Gym Parents-enfants** - 2023 - début école - Salle de gym B
17h - 18h30	Tennis et initiation* - De 10 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.
17h30 - 18h30	Trouve la coupe d'or - 4 ballons de foot à gagner. Toutes les infos à la fin du programme

MERCREDI 06

13h30 - 14h30	Supernova/Kodenkai*** - De 5 à 10 ans - Hall populaire Initiation aux sports de combat et arts martiaux. À prendre tenue de sport et de l'eau.
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.
14h - 17h	Balade au Sentier des Oiseaux* - Enfants moins de 12 ans accompagnés - Départ Place St-Jean, co-voiturage jusqu'à Saillon Marche douce d'environ 1h, suivie d'une verree, accessible à tous. À prendre chaussures de marche, eau, casquette.
16h - 17h	Multisports** - 1H et 2H - Salle de gym A
16h - 18h	Petits duels - Bibliothèque - Viens défier tes amis.
16h30 - 17h30	Baby-gym** - De 0 à 2 ans - Salle de gym B
16h30 - 18h30	Rallye d'épreuves d'adresse - Dans la cour intérieure du foyer Domus - Jeux d'adresse en équipe de 2 à 3 personnes. Inscription sur place et prix sympas à gagner.
17h - 18h	Multisports** - 3H et 4H - Salle de gym A
17h30 - 18h30	Trouve la coupe d'or - 4 ballons de foot à gagner. Toutes les infos à la fin du programme.

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

18h - 19h	Danse all style (hip hop, reggae, ...) - Salle de gym
18h30 - 19h30	Gym douce** - Dès 50 ans - Hall populaire
18h45 - 22h	Pétanque - De 7 à 99 ans - Couvert de la Cerise Venez vous amuser en toute convivialité.
19h30 - 21h	Uni-hockey** - Dès 16 ans - Salle de gym A

JEUDI 07

16h45 - 18h30	Course d'obstacles* - Pour tous - Jardin du Père Léon, Rue des Collonges Course d'obstacles. Annulé en cas de pluie.
16h45 - 18h30	Câlins aux chevaux* - Jardin du Père Léon, Rue des Collonges Les chevaux du centre Hippothérapie-K Valais s'offrent un moment de câlinage avec vous. Annulé en cas de pluie.
17h30 - 18h30	Trouve la coupe d'or - 4 ballons de foot à gagner. Toutes les infos à la fin du programme.
18h45 - 20h	Gym Mixte** - Hall populaire Cardio et renforcement musculaire

VENDREDI 08

16h - 18h	Petits duels - Bibliothèque - Viens défier tes amis.
17h - 19h	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! Déplacé à la ludothèque selon la météo.
17h30 - 18h30	Trouve la coupe d'or**** - 4 ballons de foot à gagner. Toutes les infos à la fin du programme.
19h30 - 21h	Cinéma Open Air* - Couvert de la Cerise Prends ton siège et une couverture pour partager un bon film en plein air! Selon météo. Restauration sucrée et salée sur place.
21h - 22h	Cache-cache night - Couvert de la Cerise Partie de cache-cache nocturne. À prendre une lampe de poche.

SAMEDI 09

9h - 19h	Parcours fitness au marché de printemps Place St-Jean - Marché artisanal avec des produits locaux. Petite restauration et coin pour les enfants.
----------	--

DIMANCHE 10

10h - 11h	Danse avec Minnie, Mickey et leurs amis Cantine du FC Ardon.
14h - 18h	Retour aux jeux d'école - Couvert de la Cerise Replongez-vous dans les mythiques jeux d'enfance: balle brûlée, balle à deux camps, cache-cache, 1,2,3 soleil, etc.).

LUNDI 11

16h30 - 19h	Défis de jeux géants - Pour tous - Ludothèque Parcours spécial dédié aux jeux géants. Venez les découvrir en groupe et en famille!
17h - 18h	Multisports** - De la 5H à la 8H - Salle de gym B
17h30 - 20h	Petits duels - Bibliothèque - Viens défier tes amis.
18h15 - 19h15	Agrès plaisir** - De la 3H à la 5H - Salle de gym A
19h15 - 20h15	Agrès plaisir** - De la 6H à la 8H - Salle de gym A
19h30 - 21h	Badminton** - Dès 16 ans - Salle de gym B

MARDI 12

16h30 - 17h30	Gym Parents-enfants** - 2023 - début école - Salle de gym B
17h - 18h30	Tennis et initiation* - De 4 à 10 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.
17h30 - 18h30	Urban Training* - Dès 14 ans - Skate parc - Initiation aux mouvements de fitness. À prendre tenue de sport et de l'eau. Sur inscription 079 729 01 92. Annulé en cas de pluie.

MERCREDI 13

13h30 - 14h30	Supernova/Kodenkai*** - De 10 à 16 ans - Hall populaire Initiation aux sports de combat et arts martiaux. À prendre tenue de sport et de l'eau.
13h30 - 14h45	Ma voix, Mon français - Entre femmes - ASOA - Que tu parles français ou non, viens chanter, sourire et créer du lien! Apprentissage de la chanson «Ne me quitte pas» de Jacques Brel. Fatima et Hela porteront la voix de l'intégration et du vivre-ensemble.
16h - 18h	Petits duels - Bibliothèque - Viens défier tes amis.
16h - 17h	Multisports** - 1H et 2H - Salle de gym A
16h30 - 17h30	Baby-gym** - De 0 à 2 ans - Salle de gym B
17h - 18h	Multisports** - 1H et 2H - Salle de gym A
18h - 19h	Danse all style (hip hop, reggae, ...) - Salle de gym
18h30 - 19h30	Gym douce** - Dès 50 ans - Hall populaire
18h45 - 22h	Pétanque - De 7 à 99 ans - Couvert de la Cerise Venez vous amuser en toute convivialité.
19h30 - 21h	Uni-hockey** - Dès 16 ans - Salle de gym A

JEUDI 14

14h30	2 à 6 ans	Course en folie! - Jardin du Père Léon Venez courir déguisé dans le thème coloré des années 80! Inscription 15 minutes avant le départ. Remise des prix à 16h30. Gâteaux bienvenus. Organisé par les jeunes du village.
15h	grande course	
15h30	6 à 10ans	

◁ VENDREDI 15 ▷

9h30 - 10h30

Courir pour le plaisir - Tout niveau - Jardin du Père Léon

◁ SAMEDI 16 ▷

9h30 - 12h

Vie à la ferme - Centre Hippothérapie-K Valais. - soins aux animaux et balade à cheval. **Sur inscription** 079 583 91 47.

◁ DIMANCHE 17 ▷

Quand vous voulez

Balade pour la fête des mères - À pieds, à vélo ou en trottinette, profitez de cette journée en famille pour faire une balade digestive.

DURANT TOUTE LA MANIF'

L'école invite à la mobilité douce pour tes trajets et sera sans devoirs du 4 au 8 mai pour t'encourager à participer aux activités après l'école. Les structures d'accueil bougent avec les enfants.

* **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.



LA COUPE D'OR

Tente de gagner l'un des 4 ballons de foot mis en jeu chaque soir par le FC Ardon! Pour participer et connaître la zone de recherche, scanne le QR Code et inscris-toi sur le site *Suisse Bouge*. Trouve la coupe cachée et remporte un ballon de foot offert par **Sclean'up**.



MERCI

Aux sociétés locales, structures et associations: APEA, ASOA, Bibliothèque, Centre scolaire de Cordé, Club des Aînés, Tarabi-Rencontres culture et musique arabe, FC Ardon, Fondation Domus, Gym des aînés avec ProSenectute, Gym La Lizernoise, Jardin du Père Léon, Jeunesse d'Ardon, Les Marchés d'Ardon, Ludothèque, Aux Pays des Jouets, Pétanque Les Zottes, Société des pêcheurs amateurs du district de Conthey, Supernova/Kodenkaï, travaux publics, Tennis Club, structures d'accueil

Aux acteurs individuels: Asia et Rosanna Cataldi, Mélissa Gilloz et Nayla Mayor, Sandra Anex, Steven Roh

Aux entreprises: Imprimerie des Biolles, Sclean'up, Hippothérapie-K Valais, RZ Athletics, Virginie Maret

**ARDON BOUGE VOUS EST PROPOSÉ PAR L'ASOA
DANS LE CADRE DE LA SUISSE BOUGE!**

INFORMATIONS ET PROGRAMME COMPLET

www.duelintercommunalcoop.ch (> Ardon)

www.ardon.ch (> Evénements)

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



coop

groupe
mutuel

UN PROJET DE
suisse.bouge



**Du 1^{er} au 31 mai,
les minutes individuelles comptent,
même en dehors de ce programme!**

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

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

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

INSCRIS-TOI



PROGRAMME

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

**BATTONS
NOTRE
RECORD
DE 595'651
MINUTES**