



**MERCI**



**De mai à juin,  
les minutes individuelles comptent!**

Tu cours, jardines, 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.

Ce programme est proposé dans le respect des normes sanitaires de l'OFSP.

**PROGRAMME COMPLET ET DÉTAILLÉ**

[www.duelintercommunalcoop.ch](http://www.duelintercommunalcoop.ch) (> Ardon)  
[www.ardon.ch](http://www.ardon.ch) (> vie locale > manifestations)  
 INFOS: ASOA, 079 586 29 74, asoa@ardon.ch



**ARDON BOUGE**  
**24 MAI - 6 JUIN 2021**  
**VENEZ BOUGER AVEC NOUS!**  
**LA SUISSE BOUGE**  
 POUR LA PROMOTION DU MOUVEMENT

**PROGRAMME**  
 30 activités gratuites pour tous les âges  
 Sur inscription

## ≡ LUNDI 24 ≡

**Morpion sportif**  
16h30 - 17h30, ASOA

## ≡ MARDI 25 ≡

**Balade ornithologique**  
8h15 - 10h15, Marais d'Ardon  
RDV à la bute (côté Martigny)

**Entraînement urbain**  
19h45 - 20h30  
Départ du skate parc

**Visite d'Elsa et Olaf**  
16h30 - 18h30, Cour de l'ASOA

## ≡ MERCREDI 26 ≡

**Pilates**  
9h30 - 10h30  
Couvert de la Cerise

**Banc de l'amitié, Partie 1**  
13h30 - 17h, ASOA

**Faune piscicole**  
17h30 - 19h  
Gouille de la pisciculture d'Ardon

## ≡ JEUDI 27 ≡

**Initiation au roller freestyle**  
17h30 - 19h, Skate parc

## ≡ VENDREDI 28 ≡

**Parcours BricoWalpen**  
17h - 19h  
Couvert de la Cerise

## ≡ SAMEDI 29 ≡

**Randonnée ornithologique**  
6h15 - 11h  
Devant la bibliothèque

**Course d'orientation**  
14h - 18h  
Foyer pour requérants d'asile d'Ardon

**Initiation à la pêche**  
dès 9h jusqu'à 18h30  
Gouille de la pisciculture d'Ardon

Quittez les feuilles et papier pour le jouer en équipe de manière sportive. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Découverte du marais d'Ardon. Balade à plat dans la réserve naturelle pour découvrir l'avifaune. **Inscription** 079 295 98 26 - Noémie Delaloye  
**À prendre** des bonnes chaussures et des jumelles.

Variété d'exercices différents en extérieur (marche, fitness, course, mouvement, ...). **Inscription** 078 686 90 64 - Katia Herder

Viens rencontrer tes héros préférés et repars avec une photo souvenir. **Inscription** 079 881 71 99 - Asia Cataldi

Cours de renforcement et de décontraction des muscles sur le rythme de la respiration. **À prendre** un tapis de yoga  
**Inscription** 079 650 15 55 - Sandra Anex

Création de la fresque pour le banc public sur le thème du sport. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Présentation des principaux poissons vivant dans les cours d'eau de la région. **Inscription** 079 541 24 94 - Société des pêcheurs amateurs du district de Conthey

**Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Course individuelle chronométrée sur plusieurs épreuves en lien avec le bricolage. Dès 14 ans. **À gagner** une boîte à outils offerte par la quincaillerie Walpen.  
**Inscription** 078 648 41 23 - Rosana Cataldi

Marche à lisière, avec observations d'oiseaux des coteaux. **Sortie pour les bons marcheurs.** **Inscription** 079 295 98 26 Noémie Delaloye  
**À prendre** pique-nique, jumelles

Jeu d'orientation par équipe à travers la commune sur un parcours de 6km. Dès 10 ans. **Inscription** 027 607 21 11 - Foyer de requérants  
**À prendre** pique-nique et casquette

Initiation à la pêche au lancé, en petits groupes, en famille ou en solitaire. Matériel à disposition sur place, 1 poisson pêché/personne. **À prendre** pique-nique, grillade.  
**Inscription** 079 541 24 94 - Société des pêcheurs amateurs

TOUTES LES  
ACTIVITÉS  
SONT  
GRATUITES

## ≡ DIMANCHE 30 ≡

**Move and Roll\***  
9h30 - 11h30, Cour d'école

**Parcours thématiques\*\***  
2 Parcours à choix (1h - 2h)

**Rallye**  
dès 14h, durée 2h  
ASOA

## ≡ MARDI 01 ≡

**Initiation au Kin-Ball**  
17h à 19h, Skate parc

**Entraînement urbain**  
19h45 - 20h30  
Départ du skate parc

## ≡ MERCREDI 02 ≡

**Banc de l'amitié, Partie 2**  
13h30 - 17h, ASOA

**Pêche à la mouche**  
17h30 - 18h30  
Gouille de la pisciculture d'Ardon

## ≡ VENDREDI 04 ≡

**Jeux de groupes**  
17h - 18h30, Skate parc

## ≡ SAMEDI 05 ≡

**Cours de skate**  
10h - 11h30, Skate parc

**Cours de trott' freestyle**  
10h - 11h30, Skate parc

**Visite de Mickey et Minnie**  
9h - 11h, Couvert de la Cerise

## ≡ DIMANCHE 06 ≡

**Kin-ball**  
De 6 à 11 ans, 9h - 10h  
Dès 12 ans, 10h15 - 11h15  
Skate parc

**Visite de la Pat'Patrouille**  
16h - 18h, Cour de l'ASOA

Parcours à mobilité douce à travers la commune d'Ardon. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA.

Saurez-vous répondre à toutes les questions? **6 thèmes** à choix. **Inscription** 079 628 46 49

Jeu de piste accompagné d'une carte et d'indices. 5 lieux seront à trouver dans notre beau village.  
**Inscription** 078 631 31 38 - Association des parents d'élèves

Jeu de coopération qui se joue avec un ballon géant. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Variété d'exercices différents en extérieur (marche, fitness, course, mouvement, ...). **Inscription** 078 686 90 64 - Katia Herder

Peinture de la fresque pour le banc public. **À prendre** Vieux habits **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

**Présentation et initiation** Tente d'attraper ta première truite à la pêche à la mouche. **Niveau** débutants à confirmés. **Inscription** 079 541 24 94 - Société des pêcheurs amateurs

Balle américaine, course relais et la sorcière aux mille couleurs. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Initie-toi et perfectionne ta technique en skate avec Sébastien Crettenand. **À prendre** Casque et protections, skate, habits confortables. **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Cours d'initiation à la trottinette freestyle avec Ayrton Monnet. **À prendre** Casque et protections, skate, habits **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Viens rencontrer tes héros préférés et repars avec une photo souvenir. **Inscription** 079 881 71 99 - Asia Cataldi

Expérimentation de la discipline québécoise Omnikin qui se joue en équipe de 4 avec un ballon géant. Allie adresse, coopération et condition physique. **À prendre** Habits de sport **Inscription** 079 586 29 74 - ASOA

Viens rencontrer Marcus et Rocky et repars avec une photo souvenir. **Inscription** 079 881 71 99 - Asia Cataldi

## EN CONTINU

**Promenade avec les chiens du refuge de la SPA, Av. Pont-de-la-roua 2**  
Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. **Inscription** 079 703 30 60 - SPA

**Parcours Ardon Bouge, Départ devant la bibliothèque**  
Parcours sportif dans le vieux-village pour des exercices physiques accessibles à tous. **Info** 079 628 46 49 - Gym de la Lizernoise

**\*\*Parcours thématiques, Grand parcours, 2h: départ du couvert de la Cerise - Petit parcours, 1h: départ de la bibliothèque, 13h30 - 17h**  
**6 thèmes** à choix *Séries Netflix, Qu'est-ce que t'en sais?, Harry Potter, Disney, T'es Pécacozotte, ou bien?, Ça sert à rien, mais je le sais!* **Saurez-vous répondre à toutes les questions?** Pour tout âge. **Info** 079 628 46 49 - Christine Lambiel et Morgane Selva **À prendre** Un papier, un stylo, un smartphone avec connexion Internet pour scanner les QR codes. **Tirage au sort et lot à gagner**

**Sur les traces d'Harry Potter à vélo, Départ de l'ASOA, 1-2 heures**  
Jeu de piste « permanent » à travers le village. Armé de ton balai (vélo) et de ta baguette magique (smartphone), résous les énigmes pour suivre Harry Potter de poste en poste à travers le grand Ardon. Tout âge (jusqu'à 10-12 ans accompagné d'un adulte). **À prendre** Smartphone avec connexion internet pour les QR codes. **Info** - 079 425 10 20 Valia

**\*Move and Roll, Départ de la cour d'école**  
Parcours à mobilité douce (trottinette, vélo, basquettes) à faire en famille à travers les rues, vignes et vergers d'Ardon. Partez depuis le centre scolaire et suivez les flèches. **Info** 079 586 29 74 - ASOA

## L'école et les structures d'accueil participent à la manifestation.

Toutes les activités sont **gratuites, sur inscription** (nombre de participants limité) et pour **tous les âges**. Les activités sont annulées en cas de pluie ou fort vent.

Le **port du masque est obligatoire** dès 12 ans à l'arrivée et au départ de l'activité (également pendant si l'activité le demande). Ce programme est proposé dans le respect des **normes sanitaires de l'OFSP**.