



coop
Duel intercommunal
La Suisse bouge



La Suisse Bouge

pour la promotion du mouvement et de l'alimentation saine

ARDON
contre
VETROZ et RIDDES

Défi
amical et sportif

C'est à celui qui bougera le plus de temps !

#duellintercommunal2018 #asulsuissebouge #ardonbouge #bougeavecnous

Du 18 au 26 mai 2018

Venez bouger avec nous !

www.ardon.ch (onglet : 'manifestations')
www.duellintercommunalcoop.ch



NOUVEAUTÉ

Durant tout le mois de mai, les minutes individuelles comptent !!!

Tu cours, jardines, pédales, promène ton chien, te balades avec enfants et amis, skates, fait du fitness, ... : tes activités comptent !

Grâce à l'application mobile "Suisse Bouge", scanne le QR code au départ et à l'arrivée de ton activité sportive, ce qui comptabilisera du temps pour Ardon !

Points de départs possibles avec l'appli :

Bâtiment communal - Centre scolaire - Terrain de foot
Couvert de la Cerise - Gare - Boucherie - Fitness



Bougeons ensemble
Du 18 au 26 mai
40 activités gratuites !



Bougeons ensemble
Du 18 au 26 mai

SPÉCIAL MERCI

Cette manifestation villageoise n'aurait pas lieu sans leur participation. Un grand merci :

Aux sociétés et structures locales :

Amicale "Les Zottes"
Bibliothèque
Centre scolaire
Club des aînés
Fanfare La Cécilia
Football club
Gym Lizernoise
Paroisse
Structures d'accueil

Aux différents acteurs :

Alexandra Dewier
ASOA
Commune d'Ardon
Catherine Guyaz
Gérard Valette
Groupe ornithologique valaisan
Jean-Marc Roh
Noémie Delaloye
Police municipale
Pro Senectute
Roland Cochard, Arc en Folie
Sandra Anex
Sarah Gaillard
SPA Valais Ardon
Travaux publics
Valia Humbert-Delaloye

Aux entreprises

Boucherie Délitroz Sàrl
Imprimerie des Biolles
Move Center

Merci aussi aux communes de **Vétroz** et de **Riddes** pour ce défi amical.

Programme complet et détaillé sur :

*www.duellintercommunalcoop.ch/zip/1957
*www.ardon.ch (onglet : 'manifestation')

Résultats du duel en direct

Inscription à la Lizerne Survivor

Informations : ASOA, 079/586.29.74, mja.ardon@gmail.com

PROGRAMME

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES !

VENDREDI 18 MAI

Ca va bouger à la bibliothèque 16h00 - 18h00 A la bibliothèque
Parcours d'agilité dans et autour de la bibliothèque !

SAMEDI 19 MAI

Open sports en salle (jeunes) 19h00 - 22h00 A la salle de gym de l'école
(adultes) 22h00 - 24h00

DIMANCHE 20 MAI

Marche sur les hauts d'Ardon 08h00 - 15h00 Départ du bâtiment communal
Marche avec 800m de dénivelé positif. Bonnes chaussures, bâtons, pique-nique.

LUNDI 21 MAI

Balade canine Réservation souhaitée 08h15 - 10h30 Au Refuge de la SPA
! au 079 902 11 67 ! 14h15 - 16h45 Av. Pont-de-la-roua 2

Escape Hall 14h00 - 17h00 Au hall populaire
Utilise muscles et neurones pour sortir au plus vite. Entrée en continu jusqu'à 16h30.

Foot (12 à 15 ans + adultes) 18h00 - 19h30 Au terrain de foot Les Aprages - Nord

MARDI 22 MAI

Cours Pilates 09h00 - 10h00 Salle de la Pontaise

Plogging 14h00 - 16h00 Départ de la collecte de tri (vers le tennis).
Marche combinant le ramassage de déchets pour un paysage propre.

Gym Parents - Enfants (0 à 1h) 16h30 - 17h45 A la salle de gym de l'école

Petite trotte de course à pieds 18h30 - 20h00 Départ du couvert de la Cerise

Foot (11 ans + adultes) 18h30 - 19h45 Au terrain de foot entraînement Les Aprages - Nord

Gym Fitness (Step & Pounding) 20h00 - 21h15 A la salle de gym de l'école

Promène les chiens du refuge de la SPA toute la semaine !

MERCREDI 23 MAI

Cours Pilates (adultes) 09h00 - 10h00 Salle de la Pontaise
(séniors) 10h00 - 11h00

Messe en plein air 09h00 - 10h00

Parcours ludique (2 à 6 ans) 13h30 - 16h00 A la salle de rythmique de l'école

Pétanque 13h30 - 18h00 Au couvert de la Cerise

Ca va bouger à la bibliothèque 14h00 - 18h00 A la bibliothèque

Gymkhana à vélo 14h00 - 17h00 Au terrain gris de l'école

Gym séniors 14h00 - 17h00 A la salle de gym de l'école

Tir à l'arc (initiation) 17h00 - 19h00 A l'ASOA, Maison des jeunes

Gym Dames assouplissement 18h30 - 19h30 A la salle de rythmique de l'école

Uni-hockey (dès 14 ans) 19h15 - 21h00 A la salle de gym de l'école

Foot (7 à 8 ans + adultes) 17h30 - 19h00 Au terrain nord - Les Aprages
(9 ans + adultes) 18h15 - 19h30 Au terrain de foot synthétique
(10 ans + adultes) 18h15 - 19h30 Au terrain nord - Les Aprages

JEUDI 24 MAI

Marche rapide ornithologique 09h10 - 11h00 Départ du bâtiment communal

Plogging (marche littering) 14h00 - 16h00 Départ de la collecte de tri (vers le tennis)

Multi-sports (3h à 6h) 17h00 - 18h30 A la salle de gym de l'école

Yoga (prendre un tapis et une serviette) 18h00 - 19h15 Au hall populaire

Gym Hommes 18h45 - 20h00 A la salle de rythmique de l'école

Volley détente (mixte, dès 16 ans) 19h30 - 21h00 A la salle de gym de l'école

Boxe aérobic 19h30 - 20h45 Au hall populaire

Foot (12 à 15 ans + adultes) 18h00 - 19h30 Au terrain de foot Les Aprages - Nord

L'école bouge toute la semaine !



VENDREDI 25 MAI

Marche gym (aînés) 14h00 - 16h00 Départ du couvert de la Cerise en direction du marais d'Ardon
Quand le sport n'est qu'un prétexte pour passer un bon moment de franchise rigolade.

Dégustation de fruits 15h00 - 16h30 Pour les enfants de la crèche

Ca va bouger à la bibliothèque 16h00 - 18h00 A la bibliothèque

Foot (10 ans + adultes) 18h15 - 19h30 Au terrain de foot synthétique
(9 ans + adultes) 18h15 - 19h30 Au terrain nord - Les Aprages
(11 ans + adultes) 18h30 - 20h00 Au terrain nord - Les Aprages

Répétition marchante 'ouverte' 19h00 - 20h30 A l'ancienne école Rue des Verdelets
Tour du village en marchant puis concert devant la Pontaise à 20h clôturé par un apéritif.



SAMEDI 26 MAI

Parcours du combattant
Fête de clôture

Lizerne Survivor (parcours) 10h00 - 16h30 A Vétroz, sur le terrain entre le
(fête) 17h00 - 20h00 ch. du Milieu et la rte de la Bourgeoisie

Les Ardonnais affrontent Vétroz et Riddes dans un fou parcours du combattant ! Habits de sports, déguisements et esprits de compétition recommandés.

1km de course, 15 obstacles déjantés et prix pour les meilleurs déguisements ! Plusieurs catégories, parcours pour toutes les générations !

En équipe ou en solo, venez vous défouler avec les couleurs d'Ardon !

Pré-inscription * sur : www.ardon.ch (manifestation+Suisse Bouge)
ou sur : <https://goo.gl/PAbu3r>

* recommandée. Inscription aussi possible sur place