

Nettoyage de la Commune par les élèves de 8H.

Samedi 2 mai

JOURNÉE D'OUVERTURE DE LA SUISSE BOUGE

PARCOURS MOVE AND ROLL 10H00 à 17H00

Parcours à venir faire à pied, en trott', en vélo, et tout autre moyen sans motorisation.
Petit et grand parcours au choix (accessible à tous).
Plan du parcours disponible sur place.

Place de fête : zone du skate parc (rue de la Cerise)
10H00 à 12H00 : Départ pour le parcours chaque 30 min.
Midi : Restauration par les commerces locaux
14H00 à 17H00 : Départ pour le parcours chaque 30 min.
Animations : Pétaque et défis divers
Musiques : DJ, fanfare, musique acoustique
Stand : ludique et informatif par la FRC

Le long du parcours, vous trouverez :
Jeu de l'échelle géant et Zumba.

DÉCOUVERTE DES INSTRUMENTS 13H30 à 15H00

Parcours ludique à la découverte de la musique.
Départ au local de la Fanfare Helvétia (rue des Verdelets)

TAI CHI ET QI-GONG 14H00 à 16H00

Découverte de ces arts traditionnels chinois, fondés sur des mouvements lents, la respiration et la concentration. Lieu : Place de la Boulangerie "Les Roués"

JEU DE L'ÉCHELLE GÉANT

Disponible tous les jours de 17h00 à 19h00 dans la cour de l'école. Animé par la gym.

Observation du gibier sur la région d'Isières.

RDV à la Pontaise avec habits adaptés
Inscription au 079 204 39 42 (jusqu'au 2 mai à 15h00)

RALLYE A 6 PATTES 10H00 à 12H00

Avec ton chien, venez montrer votre complicité lors d'un rallye (env. 45 min) autour du terrain du club.
10H00 à 11h00 : Inscription et départ.
Lieu : Terrain du Club d'Education Canine Tout'à Poils
Accès au lieu sur www.club-canin.ch

Lundi 4 mai

THE-DANSANT 14H00 à 16H30

Thé-dansant avec le musicien Gianni Maselli
Lieu : Espace Garance de la Fondation Domus

ENTRAÎNEMENT POMPIERS 19H00 à 20H30

Devenez un pompier le temps d'une soirée en participant à leur entraînement (avec tenue et matériel)
19H00 : au local du feu (rue des Verdelets)
1) Démo et essai du matériel respiratoire avec fumée
2) Entraînement physique à vélo ou trottoirnettes (prendre : son vélo ou sa trottoirnette)

MASSAGES CARDIAQUES 19H00 à 20H30

Venez apprendre à faire un massage cardiaque avec la section des samaritains Les Grands Rocs et voir les moniteurs samaritains se défier autour du massage cardiaque.
19H00 : au local du feu (rue des Verdelets).

FOOTBALL

Tous les entraînements de foot vous sont ouverts.
Planning sur www.fcardon.ch

Pratique créative du mouvement au bord de la Lizerne

13h30 : RDV à la Fondation Domus

TENNIS ENFANTS (Raquettes à disposition) 16H45 à 18H15

Initiation sur les courts du TC à la Rue des Collonges

Mercredi 6 mai

MARCHE A ZINAL 08H30 à 16H30

Marche facile d'une durée de 3h30. Prendre pic-nic et habits adaptés.
8H30 : RDV à la Fondation Domus. Déplacement en véhicule privé (covoiturage organisé sur place)
Inscription au 079/586.29.74 (jusqu'au 4 mai)

MESSE A LA GROTTE 09H30

9h00 : Départ à pied depuis l'église d'Ardon jusqu'à la Grotte. Messe vers 9h30.

GYMKHANA 14H00 à 18H00

Parcours d'épreuves et de slaloms à faire en vélo. La police sera aussi à disposition pour effectuer le contrôle technique de ton vélo.
Lieu : Terrain gris du centre scolaire

LA FARANDOLE 14H00 à 16H00

Parcours ludique organisé pour les enfants à la crèche.

PÉTANQUE 18H30

Parties de pétanque ouvertes à tous, en compagnie des joueurs des Zottes.
Lieu : Terrain à la rue de la Cerise

GYMNASTIQUE

Tous les cours de gym vous sont ouverts.
Planning sur www.lalizernoise.ch

Marche à la découverte des différents croix du villa
14h00 : Départ de la croix des Forges (Pont de la Li
ou petit parcours : 15h00 départ depuis l'Eglise

TENNIS (Raquettes à disposition. Lieu : rue des Collonges)

Jeux avec la fondation Domus. 14H00 à 17H00

Initiation pour les adultes. 19H15 à 20H00

GYMKHANA 17H00 à 18H00

Parcours d'épreuves à faire en vélo au terrain gris du centre scolaire.

REPÉTITION MARCHANTE 19H00 à 20H00

Répétition marchante de la Fanfare Cécilia dans le village. Venez marcher en musique avec nous. Départ de l'ancienne école d'Ardon (rue des Verdelets)

Vendredi 8 mai

COURSE D'ORIENTATION 14H00 à 15H00

Course d'orientation pour les élèves de l'école primaire

MIAM...DES FRUITS 14H00 à 15H00

Dégustation de fruits pour les enfants à la crèche.

DÉGUSTATION DE FRUITS 14H00 à 15H00

Dégustation de fruits pour les enfants à la crèche.

COURSE DES CAFES 10H00 à 11H00

Venez démontrer votre agilité avec un plateau rempli 10h00 : Inscription au Café des Alpes
10h30 : début des courses

BIOTOPE AVEC PRONATURA 13H30 à 15H00

Après-midi familial à la découverte de la vie du marais d'Ardon avec ProNatura. Prendre goûter et être adaptés. Inscription info@apeardon.ch (jusqu'au 20 av
10h30 au manège d'Ardon (rue du Revis).

INITIATION AU PARKOUR 14H00 à 16H00

Démonstration et initiation à l'art du déplacement dans la salle de gymnastique.

JEU DE L'ÉCHELLE GÉANT

Tous les jours de 17h00 à 19h00 dans la cour de l'école

SPORT

Pluie de médailles

La compétition qui s'est déroulée en date du 1er mars à Onex/Genève a vu la présence de 10 athlètes du club de karaté Panthère: Premplöz et Vouvry.

Cette journée a été fructueuse puisque 9 médailles ont été obtenues par les compétiteurs suivants:

En kumité (combat)

Carvalho Cristel	médaille d'or	KC Premplöz
Planchamp Vanessa	médaille d'or	KC Vouvry
Roh Mathias	médaille d'or	KC Premplöz
Anes Dias Samuel	médaille d'argent	KC Vouvry
Eliorian	médaille de bronze	KC Premplöz

En kata:

Planchamp Vanessa	médaille d'or	KC Vouvry
Carvalho Cristel	médaille de bronze	KC Premplöz
Roh Mathias	médaille de bronze	KC Premplöz
Eliorian	médaille de bronze	KC Premplöz

Quelques uns des participants en étaient à leur première compétition avec plus d'assurance, ils obtiendront de très bons résultats sous le seignement des instructeurs Georgy et Michaël Jacquemet.

Un grand bravo à tous les compétiteurs, nous les encourageons à persévérer.



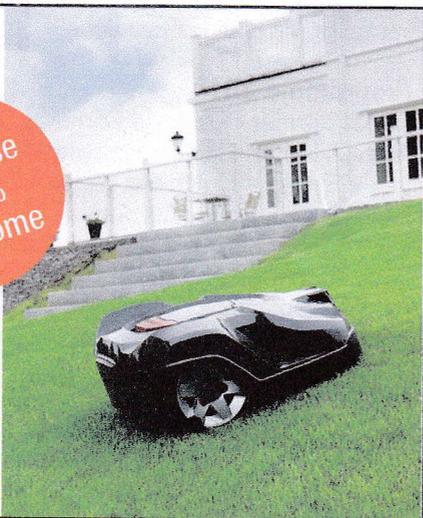
PUBLICITÉ

Demandez une offre à votre spécialiste Automower®

Tondeuse 100% autonome

JARDIN-FORÊT
heritier

vente - installation - maintenance
027 203 34 24 - 079 623 14 14
www.heritier-sarl.ch



AUBERGE DE LA CROIX-BLANCHE + ST-PIERRE-DE-CLAGES

ses röstis,
ses tartes flambées
ses menus du jour

Suggestions printanières

- Foie gras de canard au Diolinoir
- Gambas cuites à l'escabèche, taboulé aux épices du monde
- Rosbif froid et sauce tartare, frites
- Asperges du Valais, sauce hollandaise aux agrumes, jambon cru du pays

Auberge de la Croix-Blanche 027 306 42 62
St-Pierre-de-Clages, au centre du village

www.aubergcroixblanche.ch