

V2R Sports invite la population et les familles à une journée polysportive exceptionnelle, avec des activités ouvertes à tous ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite.








Participez à une journée GRATUITE de sport et de mouvement, tout public, petits et grands, débutants ou confirmés, jeunes et moins jeunes.




Petite restauration sur place (Foodtruck).




Les activités marquées du logo Unified sont ouvertes aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite



Programme

Activité	Heure	Public	UNIFIED	Détails	Organisateur
Aïkido Initiation pour enfants et adultes	09h00 à 16h30	De 5 à 85 ans Tous niveaux Tenue de sport		Art martial japonais de self-défense / pas de violence / pas de compétition	Andreas Baumann andreas.baumann@aikido-val-de-ruz.ch Tél. 079 381 56 27
Basket Initiation et jeu	09h00 à 16h30	Les enfants entre 5 et 18 ans sont les bienvenus. Tenue de sport		Dribbler, se déplacer avec le ballon, tirer au panier et jouer. Initiation et progression.	Francis Solis, Val-de-Ruz Basket. 079 310 01 50
Chant Eveil musical	10h45 à 11h45	Dès 8 ans		Découvre-toi une passion, l'échauffement, le rythme, la respiration, la connaissance de la voix et travaille sur des chansons.	Ema Cazes Mayer Allée des Erables 4, 2053 Cernier cernier.ecole@ecoledanse.ch www.ecolededanse.ch, 079 511 73 22
Athlétisme Initiation	10h00 à 11h00	Dès 8 ans	non	Viens découvrir les mouvements tels que les sauts et les lancers qui rendent ce sport si complet.	Emeline Henri Pollier FSG Cernier, viviane73@hotmail.ch
Danse contemporaine Initiation	09h30 à 10h30	De 8 à 12 ans Habits de sports Pieds nus		La vie est une danse faite d'une succession de rythmes. Envie de danser ? Que tu sois débutant-e ou avancé-e, viens essayer un cours qui te fait envie !	Ema Cazes Mayer Allée des Erables 4, 2053 Cernier cernier.ecole@ecoledansse.ch www.ecolededanse.ch, 079 511 73 22
Foot Initiation	09h30 à 11h30	Enfants bienvenus Tenue confortable		Entraînement de foot avec des enfants et adultes en situation de handicap. Ouvert à tous.	Joséphine Leuba, entraîneur/e Juniores féminines FF-14. Adeline Paternostre, entraîneur Foot Handi Les Perce Neige / Association Pulse.
Gymnastique aux agrès Anneaux balançants - initiation	09h30 à 10h30 11h00 à 12h00	Enfants et jeunes de 5 à 10 ans Tenue de sport	non	Découvre la gym aux agrès lors d'un atelier en salle. Venez expérimenter sensations, coordination et maîtrise du corps dans une ambiance dynamique.	Olivia Brügger, Team agrès Val-de-Ruz Tél. 079 960 40 36 https://team-agres-val-de-ruz.ch

Gymnastique aux agrès Reck - initiation	13h30 à 14h30 15h00 à 16h00	Enfants et jeunes de 5 à 10 ans Tenue de sport	non	Découvre la gym aux agrès lors d'un atelier en salle. Venez expérimenter sensations, coordination et maîtrise du corps dans une ambiance dynamique.	Olivia Brügger, Team agrès Val-de-Ruz Tél. 079 960 40 36 https://team-agres-val-de-ruz.ch
Gymnastique aux agrès Initiation Air-track et sol	09h00 à 10h15 13h30 à 14h45	Enfants et jeunes de 10 à 16 ans Tenue de sport, pas de basket sur les engins	non	Viens découvrir des sauts sur un air-track et progresse sur une piste de sol (dima) de 12m. Absolument amusant.	Roberto Milana, milanarob@gmail.com Tél. 078 633 11 21 gypmeseux.ch
Gymnastique Parents-enfants Initiation	09h00 à 12h00	Enfants âgés de 2 ans et demi à 5 ans accompagnés d'un adulte		En salle, avec matériel gymnique (conventionnel et non conventionnel), une leçon ou plusieurs postes à disposition pour essai. Prévoir une heure.	Sylvie Grünig, FSG Cernier www.fsg-cernier.ch sgjaw@icloud.com Tél. 076 464 40 44
Judo Initiation	Dès 10h00 à 12h00 Dès 13h00 à 16h00	Tenue de sport Session de 45 minutes		Initiation de judo pour toutes et tous.	Michael Droz-dit-Busset JKC La Chaux-de-Fonds Le Locle Fontainemelon (www.jkc.ch) Tél. 079 537 14 51
Marche nordique Bungy Pump	13h30 à 14h45	Tenue de sport Bâtons fournis sur place	non	Marche nordique, avec des bâtons munis de résistance qui permettent de se muscler et de pratiquer du fitness en plein aire.	Valérie Desclouds, Instructrice et distributrice suisse BungyPump of Sweden Thérapeute https://valsportscoaching.ch
Marche nordique Bungy Pump	15h00 à 15h45	Tenue de sport Bâtons fournis sur place		Marche nordique pour personnes à mobilité réduite et rééducation.	Valérie Desclouds, Instructrice et distributrice suisse BungyPump of Sweden Thérapeute https://valsportscoaching.ch
Mermaiding Petite sirène en piscine	14h00 à 14h45 15h00 à 15h45	Etre présent 15 min avant 45 minutes par session Tenue de bain	non	Apprendre à évoluer sous l'eau avec un costume de sirène et une monopalme.	Cindy Guyot, Plongeuse en apnée, entraîneuse et instructrice Sport APNEA Neuchâtel Présidente régionale Romandie de la Fédération Suisse des Sports Subaquatiques
Rock'n'Fly Initiation	13h30 à 14h00 15h00 à 15h30		non	Initiation de danse Rock'n Roll avec démonstration; essais d'acrobaties faciles pour les motivés	Rock'n'Fly www.rocknfly.ch
Run laser Initiation en complément au Target Sprint	09h00 à 16h30	Dès 10 ans Tenue de sport	non	Initiation au pistolet laser (inoffensif) en position debout et bras franc. Départ groupé, course de ~400 m --> 1er passage au tir : 5 tirs --> 2ème tour de piste --> 2ème passage au tir : idem que le premier tir --> 3ème tour de piste jusqu'à l'arrivée.	Hutzli Johnny Moniteur J+S pistolet sylvia.johnny@bluewin.ch

Target Sprint Initiation	09h00 à 16h30	Dès 10 ans Tenue de sport	non	Départ groupé, course de ~400 m --> 1er passage au tir : 5 tirs en position couché à la carabine à air comprimé 10 m --> 2ème tour de piste --> 2ème passage au tir : idem que le premier tir --> 3ème tour de piste jusqu'à l'arrivée.	Stephan Sartori resp. carabine SNTS stephan.sartori@snts.org
Tennis Initiation	09h00 à 16h30	4 à 99 ans Tenue de sport et basquettes sans crampons Raquettes fournies sur place	quelques marches d'escaliers pour l'accès	Initiation encadrée par des moniteurs et entraîneurs pour tous les niveaux: enfants, adolescents, adultes, seniors.	Lionel Jeanneret, responsable juniors 079 794 35 81 info@tcvr.ch, www.tcval-de-ruz.ch
Vélos tandem adaptés et électriques ou joëlettes	10h00 à 15h00	Pour tous Tenue libre		Faire un tour en vélo (1 accompagnant) ou en joëlette (2 accompagnants).	NOA Association Fun for All giuseppemacri71@gmail.com www.funforall.ch Tél. 079 786 19 20
Volleyball Kids Initiation	13h30 à 14h30 15h15 à 16h15	Enfants de 7 ans à 15 ans		Viens découvrir le volley comme tu ne l'as jamais vu ! Pas besoin d'être un pro pour s'amuser: ici, on apprend à dompter le ballon avec agilité et esprit d'équipe.	Fildago Nuno, presidence@fsg-savagnier.ch www.fsg-savagnier.ch 078 891 30 10
Yoga Japonais Initiation	09h00 à 16h30	Adultes de tout âge Enfants de moins de 14 ans, accompagnés d'un adulte Tenue confortable		Yoga basé sur les 5 piliers: gymnastique régénatrice, respiration, exercices énergétiques, traitements et traitement à deux, méditations.	Andreas Baumann andreas.baumann@aikido-val-de-ruz.ch Tél. 079 381 56 27

Renseignements: Martine Jacot, 079 639 31 17

La journée aura lieu par tous les temps !

Sans inscription préalable