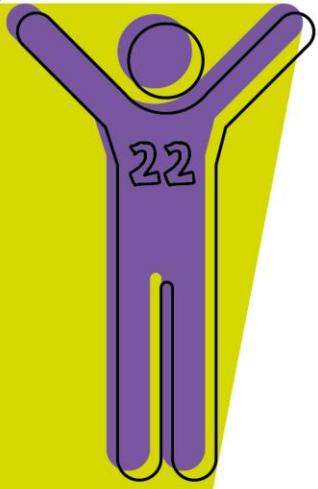


**En automne,
on garde
la forme!**



Septembre
le mois qui
bouge!

**Activités physiques
ludiques et gratuites**

**Programme
2022**



Offert par les
Services cantonaux
de la santé publique
et des sports

TOUTES LES ACTIVITÉS DE CE PROGRAMME SONT GRATUITES !

Remarque	Pour des raisons d'organisation, certaines activités nécessitent une inscription à l'avance.	
Activités	A l'intérieur	A l'extérieur



DURANT TOUT LE MOIS

Arts martiaux

Pratiquer des arts martiaux alliant la maîtrise et la confiance en soi, la gestion du stress, le cardio, la force et la souplesse.

Public cible : Adultes et enfants dès 12 ans

Lieu : La Chaux-de-Fonds (Alexis-Marie-Piaget 73, entrée ouest, 3^e étage)

Horaires : 19h à 20h30 – les lundis 5, 12, 19 et 26 septembre ainsi que les jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 septembre

Inscriptions : François Noverraz, 079 551 79 51, clubsds@gmail.com

Organisateur : [Goshindo To Kenko](#)

Sauvetage et rame

Découvrir les entraînements de natation, des premiers secours, de la rame, du palme-masque-tuba et de l'eau libre (en lac, selon la météo).

Public cible: Tout public

Lieu et horaires : [Site web](#)

Inscriptions : cours@ssvnn.net

Organisateur : [Société de Sauvetage et de Vigilance Nautique de Neuchâtel](#)

Boxe pour enfants

Découvrir la boxe, encadré par des moniteurs Jeunesse et Sport.

Public cible : De 8 à 20 ans

Lieu : La Chaux-de-Fonds (Collège des Forges, entrée côté du terrain de foot du FC le Parc)

Horaires : Pour les 8-12 ans : les vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre de 17h30 à 18h30

Pour les 13-15 ans : les mercredis 7, 14, 21, 28 septembre de 17h15 à 18h30

Pour les 16-20 ans : les vendredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre de 18h30 à 20h

Organisateur : [Boxing club de La Chaux-de-Fonds](#)

Judo

Découvrir le judo et des activités poly sportives pour les enfants et partag'gym pour les seniors.

Public cible : Adultes et enfants dès 4 ans

Lieux : Cortaillod, Corcelles et Neuchâtel

Horaires : [Site web](#)

Organisateur : [Judo club Cortaillod](#)

Autre : Tenue de sport et boisson

DURANT TOUT LE MOIS (suite)

Aïkido

Maîtriser l'aïkido et découvrir la force de la paix intérieure afin de mieux atteindre ses objectifs. Augmentez la confiance en vous-même dans une ambiance conviviale.

Public cible : Adultes et enfants dès 3 ans
Lieux : Dojo de Neuchâtel (Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel)
Horaires : Adultes : du lundi au jeudi 18h45-20h15, les vendredis 12h15-13h15 les samedis 8h-9h.
Enfants 8 à 14 ans : du lundi au jeudi 17h30-18h30
Enfants 5 à 7ans : lundi-mercredi-jeudi 17h30-18h30
Enfants de 3 à 7 ans : Aiki-Gym, jeudi et vendredi 16h-17h
Inscriptions : Sonja Graf, sonja@dojo-ne.ch, 079 247 57 31
Organisateur : [Dojo de Neuchâtel](#)

Yoga Japonais

Faire plus avec moins d'efforts ! Le yoga japonais est une méthode puissante qui permet avant tout de trouver la paix et la force intérieure pour mieux gérer les défis quotidiens.

Public cible : Adultes
Lieu : Dojo de Neuchâtel (Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel)
Horaires : mercredi 20h20-21h20, vendredi 8h30-9h30
Inscriptions : Eric Graf, eric.graf@dojo-ne.ch, 079 691 19 18
Organisateur : [Ecole Suisse de Yoga Japonais](#)

Cyclomania ! du vélo en milieu urbain

Apprendre à utiliser davantage le vélo au quotidien, dans un cadre ludique et stimulant.

Public cible : Tout public
Lieu : Neuchâtel, Milvignes, Grande Béroche
Informations : www.cyclomania.ch/fr/about
Organisateur : [PRO VELO Suisse](#)



JEUDI 1^{er} SEPTEMBRE 2022

Marcher au quotidien – Conseils, astuces et exercices

Découvrir lors d'un atelier théorique comment se déplacer en toute sécurité, ainsi que des enjeux liés au maintien d'une activité physique comme la marche.

Public cible : Seniors
Lieu : Fleurier (foyer de la Fleurisia)
Horaires : Accueil dès 9h30 avec café/thé-croissants ; atelier de 10h à 11h30
Inscriptions : cora@ne.ch ou 032 886 46 20
Organisateur : [Mobilité piétonne Suisse](#)

JEUDI 1^{er} SEPTEMBRE 2022 (suite)

Vélo électrique

Apprendre à utiliser correctement ce nouveau moyen de transport et de loisirs.

Public cible : Seniors et autres personnes intéressées

Lieu : Neuchâtel (station de Neuchâtel Roule, port de Neuchâtel)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#)

Autre : En cas de pluie, reporté au 8 septembre



SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2022

Balade commentée « Entre chemins de traverse et nature bucolique »

Flâner en passant par des ruelles et escaliers paisibles pour rejoindre le vallon et les roches de l'Ermitage et l'Abbaye de Fontaine-André. Retour à la gare par des cheminements insolites.

Public cible : Tout public

Lieu : Neuchâtel

Horaires : Départ à 9h15 de la gare (hall central), arrivée au même endroit, vers 12h

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

Balade commentée « Balade de banc en banc à Neuchâtel »

Découvrir, entre le centre piétonnier, la colline du château et les rives du lac, les différents types de bancs publics et évoquer leurs fonctions et usages. En filigrane, l'occasion de parler de l'ambiance et de l'histoire de certains lieux traversés.

Public cible : Seniors

Lieu : Neuchâtel

Horaires : Départ à 14h de la gare (hall central), arrivée vers 16h30 au bord du lac près du banc géant

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

Tournoi de basket 3x3

Assister à un tournoi de basket 3 contre 3 au bord du terrain.

Public cible : tout public

Lieu : Neuchâtel (terrains multisports derrière la patinoire)

Horaires : 9h30 à 17h30

Informations : Ling Imer au 079 936 79 47, Loïc Prébandier au 079 927 88 62

Organisateurs : [Marin Basket Club](#) et Preb's 3x3



DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2022

« Ça bouge à la maison ! » en live

Vivre en live les cours de gym donnés à la télévision par les coaches Fanny et Lucas durant la pandémie.

Public cible : Seniors

Lieu : Neuchâtel (halle des sports de la Riveraine)

Horaires : Dès 9h30

Inscriptions : [Formulaire en ligne](#)

Organisateur : [Pro Senectute Arc jurassien](#) en collaboration avec Pro Senectute Berne

« V2R Pour rassembler petits et grands! »

Découvrir avec vos vélos, rollers, trottinettes, poussettes, seul.es, en famille ou entre ami.es, les 2 boucles proposées.

Public cible : Tout public

Lieu : Commune du Val-de-Ruz, le parcours est disponible sur le site internet indiqué ci-dessous

Horaires : Toute la journée

Contact : Michel Etienne, 079 541 09 36

Informations : www.v2rbouge.ch

Journée découverte de la Nature

Découvrir le chalet La Maison des Amis de la Nature ; à pied ou à vélo, le chemin sera balisé depuis Chaumont jusqu'à destination « Maison AN Chaumont ».

Public cible : Tout public

Lieu : [Chaumont, La Combe d'Enges](#)

Horaires : Toute la journée

Inscription : Claudine Faehndrich, 079 686 33 90, claudine7@me.com

Organisateur : [Amis de la Nature, section de Neuchâtel](#)

Autre : Accueil, boissons offertes et possibilité de pique-niquer sur place

Parcours Vita de la Tène

Découvrir le parcours Vita grâce à l'accompagnement d'un coach sportif : il proposera des exercices adaptés tant aux familles qu'aux sportifs chevronnés. 14 postes sur 1,7km, entre forêt et bord du canal de la Thielle.

Public cible : Tout public

Lieu : Parcours Vita de la Tène, rendez-vous au parking sud du camping

Horaire : 10h à 11h30

Organisateur : Commune de la Tène, 032 886 65 00

Autre : Veuillez vous présenter 5 à 10 minutes avant le début de l'activité en tenue adaptée et muni d'une bouteille d'eau.

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2022 (suite)

Tournoi de basket 3x3

Assister à un tournoi de basket 3 contre 3 au bord du terrain.

Public cible : tout public

Lieu : Neuchâtel (terrains multisports derrière la patinoire)

Horaires : 9h30 à 17h30

Informations : Ling Imer au 079 936 79 47, Loïc Prébandier au 079 927 88 62

Organisateurs : [Marin Basket Club](#) et Preb's 3x3



MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022

Apprentissage du vélo

Apprendre à faire du vélo à l'âge adulte.

Public cible : Femmes fréquentant le centre RECIF

Lieu : Neuchâtel (préau du Collège de la Promenade)

Horaires : 14h à 16h

Organisateurs : [PRO VELO Neuchâtel](#) et [RECIF](#)

Judo

Découvrir le judo dès le plus jeune âge.

Public cible : Enfants dès 5 ans

Lieu : Peseux (Rue Ernest-Roulet 4)

Horaires : 14h à 15h pour les enfants de 5-7 ans

15h30 à 16h45 pour les plus de 8 ans

Organisateur : [Judo club de la Côte Peseux](#)



SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022

Randonnée Le Locle - Les Brenets

Faire découvrir les plaisirs de la randonnée aux moins mordus de cette activité.

Public cible : Tout public

Lieu : Le Locle, (gare CFF, départ à pied jusqu'aux Brenets, retour en train).

Horaires : 14h15 (environ 2h30 de marche, distance horizontale : 7,5 km, 380 m. de montée, 450 m de descente)

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [Neuchâtel Rando](#)

SAMEDI 10 SEPTEMBRE 2022 (suite)

Escrime

S'initier à l'escrime en testant et en regardant.

Public cible : Tout public

Lieu : Neuchâtel (rue du Pommier 8)

Horaires : 10h à 16h

Inscriptions : president@escrimeneuchatel.ch

Organisateur : [Société d'escrime de Neuchâtel](#)

Autre : Prévoir un bas de training long, un t-shirt et des chaussures de sport d'intérieur. Le reste du matériel sera mis à disposition.



DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2022

Balade commentée « À travers bois, prés et champs harmonieux »

Découvrir les paysages diversifiés et doucement vallonnés autour des villages des Geneveys-sur-Coffrane, de Montmollin et de Coffrane.

Public cible : Tout public

Lieu : Geneveys-sur-Coffrane

Horaires : Départ à 9h15 de la gare. Arrivée vers 12h au même endroit.

Inscriptions : scsp.0sp@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

Si l'accompagnant n'est pas présent à 9h15 à l'arrivée du train venant de Neuchâtel (à cause d'une correspondance pas assurée en gare de Neuchâtel), merci de le contacter au 079 615 61 40.

Balade commentée « Entre damier urbain et vallon romantique »

Découvrir la ville à travers des ruelles paisibles et des espaces verts, puis changement de décor en quelques pas à travers la combe bucolique des Petites Crosettes.

Public cible : Tout public

Lieu : La Chaux-de-Fonds

Horaires : Départ à 14h de la gare (hall central). Arrivée au même endroit vers 17h.

Inscriptions : scsp.0sp@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

Parcours Vita de la Tène

Découvrir le parcours Vita grâce à l'accompagnement d'un coach sportif : il proposera des exercices adaptés tant aux familles qu'aux sportifs chevronnés. 14 postes sur 1,7km, entre forêt et bord du canal de la Thielle.

Public cible : Tout public

Lieu : Parcours Vita de la Tène, rendez-vous au parking sud du camping

Horaire : 10h à 11h30

Organisateur : Commune de la Tène, 032 886 65 00

Autre : Veuillez vous présenter 5 à 10 minutes avant le début de l'activité en tenue adaptée et muni d'une bouteille d'eau.



MARDI 13 SEPTEMBRE 2022

Vélo électrique

Apprendre à utiliser correctement ce nouveau moyen de transport et de loisirs.

Public cible : Seniors et autres personnes intéressées

Lieu : Cernier (parking d'Evologia)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : scsp.osp@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#)

Autre : Reporté au 15 septembre en cas de mauvais temps

Volleyball

Découvrir ou redécouvrir le volleyball.

Public cible : Dès 15 ans

Lieu : Neuchâtel (salle École de la Maladière, rue du Littoral 2/Avenue du Mail 13)

Horaires : 20h à 21h30

Organisateur : [NUC Volleyball](#)

Autre : Entrée gratuite à un match de LNA offerte aux participant.es



MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022

Apprentissage du vélo

Apprendre à faire du vélo à l'âge adulte.

Public cible : Femmes fréquentant le centre RECIF

Lieu : Neuchâtel (préau du Collège de la Promenade)

Horaires : 14h à 16h

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#) et [RECIF](#)

Football américain et Flag football (football américain sans contact)

Participer à une séance découverte de 2 sports américains. Venez essayer un équipement de football américain, lancer et attraper le ballon ou courir avec un ballon.

Public cible : Adultes et enfants dès 6 ans

Lieu : Neuchâtel (terrain en herbe de la place rouge des Jeunes-Rives)

Horaires : 14h à 20h

Organisateur : [Neuchâtel Knights American Football Team](#)

MERCREDI 14 SEPTEMBRE 2022 (suite)

Volleyball

S'échauffer avec les championnes de suisse en titre (équipe féminine LNA) et assister à l'entraînement.

Public cible : Tout public

Lieu : Neuchâtel (salle de la Riveraine, rue du Littoral 1)

Horaires : 17h à 18h30

Organisateur : [NUC Volleyball](#)

Autre : Entrée gratuite à un match de LNA offerte aux participant.es

Cirque

Découvrir les arts du cirque avec un atelier trapèze/jonglerie (1) et un autre acrobatie/théâtre (2).

Public cible : Adultes et enfants dès 8 ans

Lieu : Hauterive (salle de gym, même hall que l'entrée de la piscine)

Horaires : « Atelier 1 » de 14h à 15h et « Atelier 2 » de 15h à 16h

Inscriptions : tajums@troupeganesha.ch max. 16 personnes par atelier

Organisateur : [École de Cirque TAJum's](#)

Autre : Tenue de sport, sans chaussures et cheveux longs attachés



JEUDI 15 SEPTEMBRE 2022

Volleyball

S'échauffer et se préparer physiquement avec l'équipe féminine de LNB et assister à l'entraînement.

Public cible : Tout public

Lieu : Neuchâtel (salle de la Riveraine, rue du Littoral 1)

Horaires : 18h à 18h40

Organisateur : [NUC Volleyball](#)

Autre : Entrée gratuite à un match de LNA offerte aux participant.es



VENDREDI 16 SEPTEMBRE 2022

Marcher au quotidien – Conseils, astuces et exercices

Découvrir lors d'un atelier théorique comment se déplacer en toute sécurité, ainsi que des enjeux liés au maintien d'une activité physique comme la marche.

Public cible : Seniors

Lieu : Neuchâtel

Horaires : Accueil dès 9h30 avec café/thé-croissants ; atelier de 10h à 11h30

Inscriptions : scsp.opspl@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [Mobilité piétonne Suisse](#)



SAMEDI 17 SEPTEMBRE 2022

Volleyball

Découvrir ou redécouvrir le volley.

Public cible : Enfants de moins 15 ans

Lieu : Neuchâtel (salle de la Maladière)

Horaires : 9h45 à 11h

Organisateur : [NUC Volleyball](#)

Remarque : Entrée gratuite à un match de LNA offerte aux participant.es

Football américain et Flag football (football américain sans contact)

Participer à une séance découverte de 2 sports américains. Venez essayer un équipement de football américain, lancer et attraper le ballon ou courir avec un ballon.

Public cible : Adultes et enfants dès 6 ans

Lieu : Neuchâtel (terrain en herbe de la place rouge des Jeunes-Rives)

Horaires : 11h00 à 16h00

Organisateur : [Neuchâtel Knights American Football Team](#)



DU 19 AU 30 SEPTEMBRE 2022

Danse

Danser à tous les âges, c'est possible. L'école de danse de Cernier vous propose de découvrir, pendant 2 semaines, ses cours (classique, moderne, jazz, contemporain, danse urbaines, renforcement).

Public cible : Adultes, seniors et enfants dès 5 ans

Lieu : Cernier (Allée des Érables 4)

Horaires : www.ecolededanse.ch

Organisateur : [École de Danse et de Ballet](#)



MARDI 20 SEPTEMBRE 2022

Visite guidée et contée du marché de Neuchâtel

Faire son marché autrement : découvrir des couleurs, des odeurs, des saveurs et partager des savoirs avec la conteuse Ariane Racine.

Public cible : Tout public

Lieu : Marché de Neuchâtel (vers la fontaine de la place des Halles)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78 jusqu'au 15 septembre



MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

Vélo électrique

Apprendre à utiliser correctement ce nouveau moyen de transport et de loisirs.

Public cible : Seniors et autres personnes intéressées

Lieu : La Chaux-de-Fonds (Espace)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#)

Autre : Reporté au 28 septembre en cas de mauvais temps

Apprentissage du vélo

Apprendre à faire du vélo à l'âge adulte.

Public cible : Femmes fréquentant le centre RECIF

Lieu : La Chaux-de-Fonds (préau du centre scolaire Numa-Droz)

Horaires : 14h à 17h

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#) et [RECIF](#)

Judo

Découvrir le judo avec des cours adaptés aux enfants.

Public cible : Enfants dès 5 ans

Lieu : Peseux (Rue Ernest-Roulet 4)

Horaires : De 14h à 15h pour les 5-7 ans et de 15h30 à 16h45 dès 8 ans

Organisateur : [Judo club de la Côte Peseux](#)

Badminton

Découvrir cette discipline facile à pratiquer pendant vos loisirs.

Public cible : Adultes et enfants dès 6 ans

Lieu : La Chaux-de-Fonds (salle des Crêtets, Rue Beau-Site 11)

Horaires : 16h à 18h pour les 8-16 ans

18h à 20h pour les juniors dès 16 ans et les adultes

Organisateur : [Badminton club La Chaux-de-Fonds](#)

Autre : Les frais d'inscription d'un montant de Fr. 100.00 seront offerts à toutes les personnes qui rejoindront le club lors de cette soirée.



SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022

Visite guidée et contée du marché de La Chaux-de-Fonds

Faire son marché autrement : découvrir des couleurs, des odeurs, des saveurs et partager des savoirs avec la conteuse Ariane Racine.

Public cible : Tout public

Lieu : Marché de La Chaux-de-Fonds (vers la boulangerie de la place du Marché)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78 jusqu'au 21 septembre

Randonnée de Cressier à Cressier

Découvrir les plaisirs de la randonnée aux moins mordu.es de cette activité.

Public cible : Tout public

Lieu : Cressier (gare CFF)

Horaires : 13h45 (durée environ 3h distance horizontale : 8,5 km, 225 m de montée, 225 m de descente)

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Organisateur : [Neuchâtel Rando](#)



DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022

Balade commentée « Sur les pas du plus célèbre des promeneurs solitaires à Môtiers »

Flâner dans des lieux où Jean-Jacques Rousseau a vécu et aimé se balader. L'occasion aussi de lire en chemin quelques extraits de cet auteur en lien avec le plaisir de la marche et des paysages parcourus.

Public cible : Tout public

Lieu : Môtiers

Horaires : Départ de la gare à 9h50. Arrivée au même endroit, vers 12h15.

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

Balade commentée « 1'001 arbres »

Flâner à la découverte des arbres à travers rues et parcs. L'occasion de porter un regard « végétalisé » en milieu urbain et d'en savoir un peu plus sur les principales essences présentes au fil du parcours.

Public cible : Familles et tout public

Lieu : Neuchâtel (arrêt « Plan » du bus n° 109)

Horaires : Départ à 14h30. Arrivée au centre-ville, vers 17h.

Inscriptions : scsp.ops@ne.ch ou 032 889 52 78

Autre : Bonnes chaussures vivement conseillées. La balade a lieu par tous les temps.

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2022 (suite)

Family Games

Découvrir et pratiquer les activités de 30 sociétés sportives.

Public cible : Tout public

Lieu : La Chaux-de-Fonds (stade de la Charrière)

Horaires : 9h à 17h

Organisateur : [Panathlon club des montagnes neuchâteloises](#)



MARDI 27 SEPTEMBRE 2022

Vélo électrique

Apprendre à utiliser correctement ce nouveau moyen de transport et de loisirs.

Public cible : Seniors et autres personnes intéressées

Lieu : Noiraigue (gare)

Horaires : 9h30 à 11h30

Inscriptions : cora@ne.ch ou 032 886 46 20

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#)

Autre : Reporté au 29 septembre en cas de mauvais temps



MERCREDI 28 SEPTEMBRE 2022

Apprentissage du vélo

Apprendre à faire du vélo à l'âge adulte.

Public cible : Femmes fréquentant le centre RECIF

Lieu : La Chaux-de-Fonds (préau du centre scolaire Numa-Droz)

Horaires : 14h à 17h

Organisateur : [PRO VELO Neuchâtel](#) et [RECIF](#)



JEUDI 29 SEPTEMBRE 2022

Karaté

Découvrir seul, entre amis ou en famille, une forme de Karaté qui s'adapte à tous les âges lors d'une soirée portes ouvertes.

Public cible : Adultes et enfants dès 6 ans

Lieu : Peseux (Rue de Neuchâtel 6, même entrée que le Solarium « My Sun »)

Horaires : À 17h30 (6-13 ans), de 19h à 21h (dès 14 ans)

Organisateur : Club de Karaté Wadosen
Autre : Mettre une tenue de sport



**Toutes ces activités vous sont offertes par
les services cantonaux de la santé publique et des sports.**

En partenariat avec :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera