

Samedi 16 mai 2020 à Cernier - Centre sportif de la Fontenelle, salle Guillaume Farel et piscine d'Engollon



BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01 Départ à La Fontenelle	Echauffement en plein air - venez tous contribuer aux minutes sportives de Val-de-Ruz à la semaine de La Suisse Bouge													
08h00 - 08h30	Aula de La Fontenelle	Déjeuner du sportif, sur commande. Enfants CHF 6.00, adultes CHF 9.00.													
08h00 - 20h00	Accueil des participants	Distribution et paiement sur place des bons de cantine et de restauration.													
Centre scolaire de La Fontenelle											Engollon	Salle G.-Farel	Terrains extérieurs autour de La Fontenelle		
	Salle de sport double	Salle de sport simple	Espace santé	Piscine		Piscine	Guillaume-Farel 4								
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01 Initiation agrès + Airtrack Gym Peseux	1.03 La GYM enfantine fête l'athlétisme Sylvie Grünig		1.05 Aqua Fitness AM Sandoz-Jaeggi			1.07 Pilates Circle Francine Bobillier	1.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	1.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.10 AirFit Océane Evard					
30'															
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01 Badminton Initiation en famille et formes de jeu Nicole Degoumois	2.03 Ma fête d'anniversaire Sylvie Grünig	2.04 Gymnastique avec une chaise Carmen Nussbaum	2.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer			2.07 Recycling Pound Pet Francine Bobillier	2.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	2.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	2.10 Nordic walking Corinne Masini					
12h00 à 13h00	Cantine et restauration sur place. Menu de midi, sur commande : côtelette de porc, salade verte, salade de pomme de terre, dessert. Enfants CHF 10.00, adultes CHF 13.00														
BLOC 3 13h15 à 14h30	3.01 Parcours d'équilibre Jocelyn Aumont	3.02 Gym ACRO (GAC) Filka Pennisi	3.03 Primal vinyasa Yoga Carol Vallat	3.04 Ping-pong Jean-Paul Jeckelmann	3.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	3.06 Plongeon Hervé Aeschlimann	3.07 Renforcement Fitness Christiane Vauthier	3.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	3.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	3.10 Athlétisme Tir à la corde, balle à la lanière, lancers Gabriel Surdez					
30'															
BLOC 4 15h00 à 16h15	4.01 TRX Jocelyn Aumont	4.02 Cirque aérien (tissu et cerceau) Petya et Ventsislav Gabrovski	4.03 Initiation au Twirling Christiane Imhof	4.04 Comment avoir confiance en soi ? Mélanie Jaquet	4.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	4.06 Plongeon Hervé Aeschlimann	4.07 Gym Douce Marie Douard	4.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	4.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	4.10 Athlétisme Estafette navette Relais olympique Christophe Pittet					
30'															
BLOC 5 16h45 à 18h00	5.01 Kaïko Parkour Slakeline Therry Favre	5.02 Initiation à la GR Orane Suter	5.03 Balle brûlée Mini tournoi avec obstacles Gym Peseux	5.04 The Way to Excellence Vivre ses rêves ! Jean-Pierre Egger	5.05 Initiation au Mermaiding Laetitia Holzer	5.06 Plongeon Hervé Aeschlimann	5.07 T-Bow Edith Gygax	5.08 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	5.09 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli						
18h00	Apéritif officiel														
BLOC 6 18h30 à 20h00	BEST SHOW														
BLOC 7 dès 20h00	Menu du soir, sur commande : risotto avec salade. Enfants CHF 8.00, adultes CHF 11.00.														



Inscriptions obligatoires online
www.acng.ch dès le 1.3.2020



Programme à l'extérieur

Cours	0.01	Echauffement en PLEIN AIR	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Bien commencer sa journée. Montée en température, mobilité articulaire, stretching léger.	
Cours	1.08 / 5.08	Target Sprint, Biathlon d'été, course et tir	Julien Bibler, ANT
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant course et tir.	
Cours	1.09 / 5.09	Initiation Tir à l'arc	Franz Müggli
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Venez essayer, précision et concentration / Tirer seul et progresser en encadrement restreint.	
Cours	1.10	Entraînement fonctionnel AirFit	Océane Evard, AirFit
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Se vider la tête en prenant un grand bol d'air, en alliant plaisir, santé, convivialité et performance.	
Cours	2.10	Nordic Walking	Corinne Masini, monitrice ESA
Tenue de sport extérieure Veste de pluie Bâtons personnels	Pour tous	Echauffement, démonstration de différentes techniques, marche, stretching, par tous les temps.	
Cours	3.10	Athlétisme - tir à la corde, balle à la lanière, lancers	Gabriel Surdez, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Formes ludiques: tir à la corde, balle à la lanière, lancers.	
Cours	4.10	Athlétisme - estafette navette, relais olympique	Christophe Pittet, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Formes de relais : estafette navette, relais olympique.	

Piscine (La Fontenelle)

Cours	1.05	Aqua Fitness	Anne-Marie Sandoz-Jaeggi, Instructrice Aquafitness
Affaires de bain	Pour tous	Aqua-Facias, travail avec des élastiques dans l'eau. Un sport bien-être adapté à tous.	
Cours	2.05 / 5.05	Initiation au Mermaiding	Laetitia Holzer, Métisphère
Affaires de bain, lunettes de natation ou masque de plongée	Dès 8 ans, savoir nager	Sport-loisir aquatique en relation avec l'apnée sportive. Apprendre à évoluer sous l'eau avec un costume de sirène et une mono-palme.	

Piscine d'Engollon

Cours	3.06 / 5.06	Plongeon	Hervé Aeschlimann
Affaires de bain	Pour tous	Initiation et progression.	

Suite à la page suivante

Programme en salle (La Fontenelle)

Cours	1.01	Initiation agrès + Airtrack	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Dès 14 ans	Initiation aux mouvements acrobatiques et de base aux agrès. Continuer sa progression.	
Cours	1.03	Gym Infantine fête l'athlétisme	Sylvie Grünig, Experte Gym P+E et monitrice infantine
Tenue de sport intérieure	4 à 7 ans	Découverte d'une leçon adaptée pour des enfants de 4 à 7 ans sur le thème « la fête de l'athlétisme ».	
Cours	2.01	Badminton Parents-Enfants	Nicole Degoumois, Club Panathlon Neuchâtel
Tenue de sport intérieure Bouteille d'eau	Parents et enfants dès 8 ans	Initiation en famille et formes de jeu	
Cours	2.03	Ma fête d'anniversaire	Sylvie Grünig, Experte Gym P+E et monitrice infantine
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 2 à 4 ans	Découverte d'une leçon Parents et enfants de 2 à 4 ans avec 1 parent sur le thème « ma fête d'anniversaire »	
Cours	3.01	Parcours d'équilibre	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport intérieure	Dès 12 ans	Renforcement de la musculation interne sous forme ludique.	
Cours	3.02	Gymnastique acrobatique	Filka Pennisi, ACROGYM Neuchâtel
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Initiation technique de la gymnastique acrobatique main à main, porter, pyramide et lancer dynamique.	
Cours	3.03	Primal vinyasa Yoga	Carol Vallat, Studio Pilates et Yoga Soham, Cornaux
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Faites évoluer vos schémas de mouvement.	
Cours	4.01	TRX	Jocelyn Aumont, FT45' La Chaux-de-Fonds
Tenue de sport intérieure	Adultes	Outil utilisé pour un entraînement complet et la prise de conscience du travail de l'équilibre.	
Cours	4.02	Cirque aérien (tissu et cerceau)	Petya Gabrovska et Ventsislav Gabrovski
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Figures de base, s'enrouler et se défaire de ses nœuds (tissu aérien). Monter et descendre dans le cerceau.	
Cours	4.03	Initiation au twirling	Christiane Imhof, Fédération suisse de Twirling bâton
Tenue de sport intérieure	Pour tous, dès 6 ans	Initiation au twirling : mélange de danse, de gymnastique et de maniement du bâton.	
Cours	5.01	Kaïko Parkour – Slakeline	Therry Favre
Short, training, liquette, t-shirt, basket, sweet	Jeunes et adultes	Initiation à l'art du déplacement sur différents obstacles. Notion de base en cas de chute.	
Cours	5.02	Initiation à la Gymnastique Rythmique (GR)	Orane Suter, GR Neuchâtel
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Initiation à la GR et aux bases de la manipulation des engins.	
Cours	5.03	Balle brûlée, mini tournoi avec obstacles	Gym Peseux
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Mini tournoi avec comme particularité des obstacles dans les zones de repos.	

Suite à la page suivante

Espace Santé (La Fontenelle)

Cours	2.04	Gymnastique avec une chaise	Carmen Nussbaum
Tenue de sport intérieure	65 ans et plus	Situations sécurisantes pour maintenir la mobilité des articulations, la force et l'équilibre.	
Cours	3.04	Ping-pong	Jean-Paul Jeckelmann, Gym Serrières
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Découverte du ping-pong.	
Cours	4.04	Comment avoir confiance en soi ?	Mélanie Jaquet, préparation mentale, coaching et PNL
Tenue libre	Dès 16 ans	Découvrir les clés essentielles pour être à l'aise et en confiance en toutes circonstances.	
Cours	5.04	The Way to Excellence. Vivre ses rêves !	Jean-Pierre Egger, coach sportif.
Tenue libre	Pour tous	Performances de pointe en sport, performances de pointe en entreprise. Comment combiner performances de pointe et école à Val-de-Ruz.	

Programme en salle (Salle Guillaume-Farel)

Cours	1.07	Pilates Circle	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Adultes	Exercice de fitness et Pilates pour renforcer les muscles profonds.	
Cours	2.07	Recycling Pound Pet	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Adultes	Leçon avec des bouteilles de PET, en musique, travail de la coordination et de cardio.	
Cours	3.07	Renforcement/Fitness	Christiane Vauthier, FSG Neuchâtel Gym
Tenue de sport intérieure	Jeunes, adultes, seniors	Renforcement avec step pour réveiller et faire travailler en musique tous les muscles du corps.	
Cours	4.07	Gym Douce	Marie Douard, Pro Senectute
Tenue de sport intérieure	Retraités et plus	Gymnastique adaptée, pour toutes les personnes dès l'âge de la retraite.	
Cours	5.07	T-Bow	Edith Gygax, GYM Boudry, monitrice ESA
Tenue de sport + basket	Adultes / Seniors	Le T-Bow est un arc multifonctionnel pour l'exercice et la thérapie, Il entraîne force, endurance, coordination et souplesse.	