

# Programme de la 3<sup>e</sup> édition 24 Heures GYM

Le samedi 26 mai 2018 à Cernier

Venez ajouter vos minutes sportives à la Suisse bouge

06h30 Echauffement en Plein Air

Dès 08h00 Déjeuner du sportif

09h00 à 18h15 Activités sportives gratuites  
en salle et en plein air

18h30 Show gymnique

19h30 Apéritif officiel

20h00 Fondue sur commande



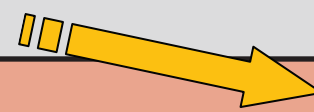
Renseignements/Inscriptions :

online dès le 1.3.18 sur [www.acng.ch](http://www.acng.ch)

Samedi 26 mai 2018 à La Fontenelle / Cernier



BLOC ECHAUFFEMENT 06h30 - 07h30	0.01 Départ à la Fontenelle		Echauffement en plair 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 CHF 9.00).							
08h00 - 20h00	Accueil des participants		Distribution et paiement sur place des bons pour le déjeuner, l'assiette fitness et la fondue.							
Centre scolaire de la Fontenelle			Ancienne halle		Terrains extérieurs. Départ à la Fontenelle					
Salle de sport double		Salle de sport simple	Espace santé	Guillaume-Farel 4						
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01 Initiation agrès + Airtrack jeunes et actifs  Gym Peseux		1.03 Volleyball  Martin Barette	1.04 Massage assis individuel 20 minutes  Carole Demougin	1.05 Dance2bFIT dès 14 ans  Sophie Chapatte	1.06 Initiation au Bobsleigh dès 12 ans  Yann Moulinier	1.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir  J. Bibler et R. Dirren	1.08 Initiation Tir à l'arc  Franz Müggli	1.09 Nordic Walking  Corinne Masini	
30'										
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01 Jardin découverte agrès - gym - rythmique - athlétisme - équi- libre pour les plus petits - 4 à 6 ans  Moniteurs FSG et Jocelyn Aumont		2.03 Rope Skipping pour tous  Sandra Gillabert	2.04 Massage assis individuel 20 minutes  Carole Demougin	2.05 Kids Dance2bFIT 8 à 14 ans  Sophie Chapatte	2.06 Initiation au Bobsleigh dès 12 ans  Yann Moulinier	2.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir  J. Bibler et R. Dirren	2.08 Initiation Tir à l'arc  Franz Müggli	2.09 Athlétisme Parcours Kids Cup  Gabriel Surdez Christophe Pittet	
12h00 à 13h15	Repas de midi - cantine à disposition sur place - assiette fitness CHF 14.00									
BLOC 3 13h30 à 14h45	3.01 Proprioception adultes  Jocelyn Aumont	3.02 Athlétisme Initiation saut à la perche (en halle) Gabriel Surdez Christophe Pittet	3.03 Gymnastique acrobatique pour tous  Cesare Salvadori Filka Pennisi	3.04 Massage assis individuel 20 minutes  Carole Demougin	3.05 Initiation Street Dance 8 ans et plus  Pil'Life Danse	3.06 Attraction bob à roulettes tous âges  Yann Moulinier	3.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir  J. Bibler et R. Dirren	3.08 Initiation Tir à l'arc  Franz Müggli	3.09 Athlétisme Initiation saut à la perche  Gabriel Surdez Christophe Pittet	
30'										
BLOC 4 15h15 à 16h30	4.01 TRX pour tous  Jocelyn Aumont	4.02 Kaiko Parkour pour tous Slakeline  Therry Favre	4.03 Capoeira pour tous  CTE Neuchâtel	4.04 Massage assis individuel 20 minutes  Carole Demougin	4.05 Street Dance avancés 13 ans et plus  Pil'Life Danse	4.06 Attraction bob à roulettes tous âges  Yann Moulinier	4.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir  J. Bibler et R. Dirren	4.08 Initiation Tir à l'arc  Franz Müggli	4.09 Entraînement fonctionnel en plein air  Océane Evard	
17h00	Aula de la Fontenelle - repas des gymnastes du SHOW gymnique									
BLOC 5 17h00 à 18h15	5.01 Stretching postural  Pil'Life Danse		5.03 Initiation au massage sportif  Féli Pythoud	5.04 Massage assis individuel 20 minutes  Carole Demougin	5.05 Breakdance pour tous  Groove danceschool	5.06 Attraction bob à roulettes tous âges  Yann Moulinier	5.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir  J. Bibler et R. Dirren	5.08 Initiation Tir à l'arc  Franz Müggli		
19h30	Apéritif officiel									
BLOC 6 20h00	Aula de la Fontenelle. Fondue, sur commande, pour tous. Adulte CHF 19.00. Enfant CHF 10.00									
18h30	SHOW gymnique des MEILLEUR(E)S GYMNASTES NEUCHÂTELOIS						Inscriptions obligatoires online <a href="http://www.acng.ch">www.acng.ch</a> dès le 1.3.2018			



## Programme à l'extérieur

<b>Cours</b>	0.01	<b>Echauffement en plein air pour les matinaux</b>	Jocelyn Aumont, éducateur physique, Let's Go, Cernier
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Bien commencer sa journée par un échauffement en plein air. Montée en température, mobilité articulaire, stretching léger.	

<b>Cours</b>	1.06 / 2.06	<b>Entraînement et initiation au Bobsleigh</b>	Yann Moulinier, triple vice-champion suisse au lancer du marteau
Tenue de sport extérieur	Dès 12 ans	Petits et grands découvrent, se défient et s'amuse. Il n'y a pas d'âge pour pousser un bobsleigh.	
<b>Cours</b>	1.07	<b>Target Sprint, Biathlon d'été</b>	Julien Bibler / Roland Dirren, Fédération suisse de tir
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant avec course et tir.	
<b>Cours</b>	1.08 / 5.08	<b>Initiation Tir à l'arc</b>	Franz Müggli
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Venez essayer, précision et concentration / Tirer seul et continuer sa progression en encadrement restreint.	
<b>Cours</b>	1.09	<b>Nordic Walking</b>	Corinne Masini, monitrice ESA
Tenue de sport extérieur Veste de pluie Bâtons personnels	Pour tous	Echauffement, démonstration de différentes techniques, marche, stretching. Sortie par tous les temps.	
<b>Cours</b>	2.09	<b>Kids cup - parcours d'athlétisme</b>	. Gabriel Surdez / Christophe Pittet
Tenue de sport pour l'intérieur et l'extérieur	Pour tous	Venez découvrir la forme de concours d'athlétisme adaptée à tous les âges et permettant de faire de l'athlétisme sous forme jouée. Cette formule cartonne avec les jeunes.	
<b>Cours</b>	3.02 / 3.09	<b>Initiation au saut à la perche</b>	Gabriel Surdez / Christophe Pittet
Tenue de sport pour l'intérieur et l'extérieur	Pour tous	Venez découvrir le saut à la perche, apprendre à tenir la perche par de petits jeux et des parcours sympa à l'intérieur et à l'extérieur. C'est ouvert à tout le monde et sans danger.	
<b>Cours</b>	3.06 à 5.06	<b>Attraction bob à roulettes</b>	Yann Moulinier, triple vice-champion suisse au lancer du marteau
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Exercices physiques pour l'acquisition d'une poussée performante et mise en pratique sur un bob à roulettes.	
<b>Cours</b>	4.09	<b>Entraînement fonctionnel</b>	Océane Evard
Tenue de sport extérieur	Pour tous	Se vider la tête en prenant un grand bol d'air tout en affrontant ses propres limites. Améliorer sa condition physique en alliant plein air, plaisir, santé, convivialité et performance.	

N.B. : Le cours 3.02 se donne en halle, le cours 3.09 à l'extérieur.

## Programme en salle

<b>Cours</b>	1.01	<b>Initiation agrès + Airtrack</b>	Gym Peseux
Tenue gymnique et basanes	Dès 14 ans	Initiation et progression aux divers éléments de base pour la gymnastique aux agrès.	
<b>Cours</b>	1.03	<b>Volleyball</b>	Martin Barette
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Initiation et progression par petits jeux.	
<b>Cours</b>	2.01	<b>Jardin découverte pour les petits</b>	Moniteurs FSG et Jocelyn Aumont
Tenue de sport intérieur	4 à 6 ans	Tu es petit et tu désires essayer ! Viens... avec tes parents si tu le veux... tester 5 ateliers : agrès, gym, rythmique, athlétisme, équilibre, avec des moniteurs sympas.	
<b>Cours</b>	2.03	<b>Rope Skipping</b>	Sandra Gillabert
Tenue sport intérieur	Pour tous	Venez vous amuser, tout en entraînant votre endurance, coordination et créativité, avec une corde à sauter.	
<b>Cours</b>	3.01	<b>Proprioception</b>	Jocelyn Aumont, Let's GO Cernier
Tenue de sport intérieur	Adultes	Découvrir et améliorer les mécanismes réflexes qui permettent de garder l'équilibre et améliorer sa proprioception pour diminuer le risque de blessures.	
<b>Cours</b>	3.03	<b>Gymnastique acrobatique</b>	Cesare Salvadori / Filka Pennisi
Tenue de gym près du corps, sans basket ni bijou	Pour tous	Un programme facile permettant des passerelles tant avec les agrès qu'avec les autres disciplines élites (GAM, GAF, GR). Cette leçon permettra aux gymnastes et aux moniteurs de s'initier de façon simple et ludique à la GAC.	
<b>Cours</b>	4.01	<b>TRX</b>	Jocelyn Aumont, Let's Go, Cernier
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Initiation, découverte et progression, travail de tous les groupes musculaires.	
<b>Cours</b>	4.02	<b>Kaïko Parkour</b>	Therry Favre
Short, training, liquette, t-shirt, basket, sweet	Jeunes et adultes	Venez apprendre les bases ou progresser pour vous déplacer aisément à travers les obstacles de la rue. Osez repousser vos propres limites.	
<b>Cours</b>	4.03	<b>Capoiera</b>	CTE Neuchâtel
Tenue de sport intérieur	Pour tous	Venez vous initier à la capoiera et développer ce qui existe déjà en vous, principalement la spontanéité. Osez essayer et laissez-vous surprendre !	
<b>Cours</b>	5.01	<b>Stretching postural</b>	Pil'Life Dance
Tenue sport intérieur	Pour tous	Stretching postural : amplitude articulaire et musculaire dans le respect de votre physiologie	
<b>Cours</b>	5.03	<b>Initiation au massage sportif</b>	Féli Pythoud
Tenue de sport. Prendre 2 linges et 1 petit coussin	Pour tous	Apprendre et essayer les gestes de massage sportif par deux sur tapis de sol.	

N.B. : Le cours 3.02 est décrit à la page précédente.

Suite à la page suivante

<b>Cours</b>	1.04 / 2.04 / 3.04 / 4.04 / 5.04	<b>Massage assis individuel</b>	Carole Demougin
Tenue de sport intérieur	Jeunes et adultes	Relaxation et bien-être, assis sur une chaise, durant une séance de 20 minutes..	

<b>Cours</b>	1.05	<b>Dance2bFIT</b>	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Tenue sport intérieur + haltères ou bouteille d'eau de 5 dl.	Dès 14 ans	Danse fitness cardio, avec renforcement musculaire sur musiques actuelles et dynamiques.	
<b>Cours</b>	2.05	<b>Kids Dance2bFIT</b>	Sophie Chapatte, the Dance Aerobics Company
Habits à l'aise, bonnes chaussures de sport, bouteille d'eau	8 à 14 ans	Venez danser sur divers styles et musiques actuelles, chorégraphies adaptées pour KIDS.	
<b>Cours</b>	3.05	<b>Initiation Street Dance</b>	Pil'Life Danse
Tenue de sport intérieur.	Dès 8 ans	Street-Danse technique modern-jazz et feeling hip-hop. Energie, rythme, personnalité.	
<b>Cours</b>	4.05	<b>Street Dance pour avancés</b>	Pil'Life Danse
Tenue de sport intérieur	Dès 13 ans	Une danse dans l'air du temps et décomplexée. Accessible à tous, les chorégraphies seront adaptées en fonction du niveau et de l'âge des participants.	
<b>Cours</b>	5.05	<b>Breakdance</b>	Silva Paulo, Groove Ecole de breakdance
Tenue sport intérieur	Pour tous	Apprendre les mouvements de base de la breakdance. Cela comporte des pas debout, au sol et des figures « acrobatiques » ou en équilibre. Le tout sur de la musique funky.	