

24 heures gym !

25-26 MAI 2019
CERNIER

www.acng.ch

**VIENS AJOUTER TES MINUTES SPORTIVES !
LA CH BOUGE À VAL-DE-RUZ...**

SAMEDI 25 MAI 2019

4^e ÉDITION « 24 HEURES GYM »

Plus de 40 ateliers d'activités sportives et conférences en salle, en piscine et en plein air. Ose avec les conseils d'un coach ! Profite, inscris-toi à temps...

Programme

06h30	Echauffement en plein air
08h00	Déjeuner du sportif
09h00 à 18h15	Leçons découvertes sportives et conférences
	Entrée gratuite pour toi, ta famille et tes amis !

**Renseignements, inscriptions
et commande de repas « 24 Heures GYM »**

Online dès le 1er mars 2019 sur : www.acng.ch

CHAMPIONNAT CANTONAL DE SOCIÉTÉS

17h00 à 22h00	Concours de sociétés agrés à La Fontenelle
18h30	Apéritif officiel

DIMANCHE 26 MAI 2019

CHAMPIONNAT CANTONAL DE GYMNASTIQUE ET COUPE AÉROBIC

09h00 à 16h00 Concours de sociétés, individuel et à deux.

DÉMONSTRATIONS DE BASKETBALL AVEC INTÉGRATION DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

13h30 à 15h30 Equipe de basket Des Perce-Neige en
collaboration avec le Club de basket Val-de-Ruz



**CANTINE ET
RESTAURATION
ORGANISÉ PAR**



ACNG

ASSOCIATION CANTONALE
NEUCHÂTOISE DE GYMNASTIQUE



SUIS-NOUS SUR...

ACNG.CH



Samedi 25 mai 2019 à Cernier – Centre sportif

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				Salle G.-Farel	Terrains extérieurs autour de La Fontenelle			
	Salle de sport double	Salle de sport simple	Espace santé	Piscine	Guillaume-Farel 4				
BLOC 1 09h00 à 10h15	1.01 Initiation agrès + Airtrack jeunes et actifs Gym Peseux	1.03 La GYM infantine fait le tour de Suisse 5 à 7 ans Béatrice Nys	1.04 Equilibre ton assiette pour mieux bouger Sophie Chapatte Sébastien Bartolot	1.05 Initiation au plongeon Hervé Aeschlimann	1.06 Cardio combat Christiane Vauthier	1.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	1.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	1.09 Entraînement fonctionnel en plein air Océane Evard	
30'									
BLOC 2 10h45 à 12h00	2.01 Badminton Mini Coupe Davis pour les familles Nicole Degoumois	2.03 Le cycle de l'eau Parents et Enfants 3 à 6 ans Sylvia Grünig	2.04 Gymnastique avec une chaise Seniors Carmen Nussbaum	2.05 Initiation au Mermaiding Laelitia Holzer	2.06 Dance2bFIT Adultes Sophie Chapatte	2.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	2.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	2.09 Nordic walking Corinne Masini	
12h00 à 13h00	Cantine et restauration sur place. Menu de midi, sur commande : roastbeef, frites ou pain, salade. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00								
BLOC 3 13h15 à 14h30	3.01 Parcours d'équilibre Jocelyn Aumont	3.02 Renforcement avec élastiques LOOP Francine Bobillier	3.03 Gym ACRO (GAC) gymnastes et moniteurs Filka Pennisi	3.04 Piloter son cerveau et devenir acteur de sa vie ! Mélanie Jaquet	3.05 Apprivoiser la tech- nique du crawl dès 16 ans Charlotte Galbarini	3.06 Baby Dance Parents et Enfants 3 à 5 ans Sophie Chapatte	3.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	3.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	3.09 Athlétisme Lancer du javelot et jet du poids Gabriel Surdez
30'									
BLOC 4 15h00 à 16h15	4.01 TRX adultes Jocelyn Aumont	4.02 Kaïko Parkour jeunes et actifs Slakeline Therry Favre	4.03 Yin Yoga Carol Vallat	4.04 Base du taping Caroline Jaquet	4.05 Jeux dans l'eau dès 8 ans Charlotte Galbarini	4.06 Kids Dance 7 à 15 ans Sophie Chapatte	4.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	4.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli	4.09 Marche afghane Carole Demougin
30'									
BLOC 5 16h45 à 18h00		5.03 Balle brûlée Mini tournoi avec obstacles Gym Peseux	5.04 Mesures par balance à impédance Jocelyn Aumont	5.05 Aquafit dès 10 ans Charlotte Galbarini	5.06 AROHA Adultes / Seniors Edith Gyax	5.07 Target Sprint Biathlon d'été course et tir Julien Bibler	5.08 Initiation Tir à l'arc Franz Müggli		
18h30	Apéritif officiel								
BLOC 6 dès 18h30	Menu du soir, sur commande : boeuf bourguignon, pâtes, légumes. Enfants CHF 11.00, adultes CHF 15.00.					Inscriptions obligatoires online www.acng.ch dès le 1.3.2019			

Championnat cantonal agrès de sociétés jeunesse - Consulter les horaires sur www.acng.ch

Programme à l'extérieur

Cours	0.01	Echauffement en PLEIN AIR	Jocelyn Aumont, Let's GO Fitness, Cernier
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Bien commencer sa journée par un échauffement en plein air. Montée en température, mobilité articulaire, stretching léger.	
Cours	1.07 / 5.07	Target Sprint, Biathlon d'été	Julien Bibler et la Fédération suisse de tir
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Parcours d'initiation au biathlon, alternant course et tir.	
Cours	1.08 / 5.08	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	1.09	Entraînement fonctionnel	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	2.09	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	3.09	Athlétisme	Gabriel Surdez, FSG Le Locle
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Découverte des techniques de lancer du javelot et du jet du poids. Ouvert à tous et sans danger.	
Cours	4.09	Marche afghane	Carole Demougin
Tenue de sport extérieure	Pour tous	Marcher et rythmer sa respiration.	

Piscine (La Fontenelle)

Cours	1.05	Initiation au plongeon	Hervé Aeschlimann
Affaires de bain, maillot 1 pièce	Pour tous	Découvre sans peur l'espace tri-dimensionnel du plongeon et les positions de départ.	
Cours	2.05	Initiation au Mermaiding	Laetitia Holzer / Cindy Guyot, 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.	
Cours	3.05	Apprivoiser la technique du crawl	Charlotte Galbarini
Affaires de bain, lunettes et bonnet	Dès 16 ans, à l'aise en eau profonde	Astuces pour découvrir la bonne position dans l'eau et les secrets de la respiration.	
Cours	4.05	Jeux dans l'eau	Charlotte Galbarini
Affaires de bain et bonnet	Dès 8 ans, bons nageurs	Divers jeux pour se défouler dans l'eau. Rires et amusements garantis !	
Cours	5.05	Aquafit	Charlotte Galbarini
Maillot de bain	Dès 10 ans	Aquagym en eau profonde. Equipés d'une ceinture, venez transpirer dans l'eau !	

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 divers éléments de base pour la gymnastique aux agrès, et progression.	
Cours	1.03	Gym Infantine	Béatrice Nys
Tenue de sport intérieure	5 à 7 ans	Grimper, prendre appui, se tenir en équilibre, courir et sauter.	
Cours	2.01	Badminton Mini Coupe Davis	Nicole Degoumois, Club Panathlon Neuchâtel
Tenue de sport intérieure Bouteille d'eau	Adultes, et enfants dès 10 ans	Matches par équipe de 1 ou 2 adultes et 1 ou 2 enfants. Temps 2h30. Voir également sur www.acng.ch .	
Cours	2.03	Le cycle de l'eau	Sylvie Grünig
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 3 à 6 ans	Découverte d'une leçon type Parents et Enfants.	
Cours	3.01	Parcours d'équilibre	Jocelyn Aumont, Let's GO Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Dès 12 ans	Renforcement de la musculation interne sous forme ludique.	
Cours	3.02	Entraînement fonctionnel	Francine Bobillier, FSG Neuchâtel GYM
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Renforcement avec bandes élastiques LOOP.	
Cours	3.03	Gymnastique acrobatique	Filka Pennisi, ACROGYM Neuchâtel
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 élités (GAM, GAF, GR) pour s'initier de façon simple et ludique.	
Cours	4.01	TRX	Jocelyn Aumont, Let's Go Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Adultes	Initiation, découverte et progression, travail de tous les groupes musculaires.	
Cours	4.02	Kaïko Parkour - Slakeline	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.	
Cours	4.03	Yin Yoga	Carol Vallat, Studio Pilates et Yoga Soham, Cornaux
Tenue de sport intérieure, petit coussin personnel	Pour tous	Pratique méditative et douce, accessible à tous. Une façon de découvrir ses limites et de prendre du recul de manière détendue.	
Cours	5.03	Balle brûlée 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	1.04	Retrouver son poids de forme en équilibrant son assiette	Sophie Chapatte, coach sportif, et Sébastien Barthoulot, nutritionniste
Tenue libre	Pour tous	Avoir une meilleure énergie grâce au bon choix des aliments, être en harmonie avec son corps, s'inquiéter de son idéal de santé.	
Cours	2.04	Gymnastique avec une chaise	Carmen Nussbaum
Tenue de sport intérieure	65 ans et plus	Pour maintenir la mobilité de toutes les articulations, la force et l'équilibre au travers de situations sécurisantes.	
Cours	3.04	Piloter son cerveau	Mélanie Jaquet, coach en PNL, préparatrice mentale
Tenue de sport intérieure	Pour tous	Découvrir les trois directions d'évolution sur lesquelles vous avez du pouvoir, passer de la réactivité à la proactivité et prendre un temps pour fixer un objectif réaliste.	
Cours	4.04	Bases du taping	Caroline Jaquet, Be-One Physiothérapie
Tenue de sport intérieure	Dès 16 ans	Présentation et exercices de quelques techniques principales.	
Cours	5.04	Mesures par balance à impédance	Jocelyn Aumont, Let's Go Fitness Cernier
Tenue de sport intérieure	Individuel	Comment déterminer sa masse grasseuse à l'aide d'une balance à impédance.	

Programme en salle (Salle Guillaume-Farel)

Cours	1.06	Cardio combat	Christiane Vauthier
Tenue de sport intérieure	Adultes	Initiation et dévouement pour garder la forme en s'amusant.	
Cours	2.06	Dance2bFIT	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Tenue de sport intérieure	Adultes	Danse cardio pleine de punch sur des musiques variées et stylées.	
Cours	3.06	Baby Dance	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Tenue de sport intérieure	Adultes, et enfants de 3 à 6 ans	Parents et enfants ensemble à la danse.	
Cours	4.06	Kids Dance	Sophie Chapatte, instructeur de danse
Habits à l'aise, bonnes chaussures de sport, bouteille d'eau	7 à 15 ans	Votre enfant a envie de bouger en musique ? Chorégraphies et enchaînements de mouvements sur différents styles de musique.	
Cours	5.06	Aroha	Edith Gyax
Tenue de sport intérieure	Adultes / Seniors	Mélange de Tai-Chi, Ha-Ka et Kung-Fu. Pour le corps et l'esprit.	