

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 | | L'Aïkido est un art martial en forme de self-défense avec des techniques qui permettent de préserver l'intégrité de l'adversaire. C'est le principe de non-violence qui prédomine. Ainsi venez découvrir cet art martial sans compétition et accessible à tous. | Andreas Baumann et Carine Schenk enseignants Aïkido pour enfants et adultes |
| Basket | 13h30 à 15h30 | Tenue de sport | | Intégration de personnes en situation de handicap des Perce-Neige avec le club Val-de-Ruz Basket. Ouvert à tous. | Basket Val-de-Ruz Basket Perce-Neige Frank Dussert |
| Foot Initiation | 09h30 à 11h30 | Enfants bienvenus Tenue confortable | | Intégration de personnes en situation de handicap ASI Audax avec le F.C Val-de-Ruz. Ouvert à tous. | Michel Maillard FC Val-de-Ruz Michaël Oberhänsli FC ASI Audax |
| Joëlette et vélos Pour personne à mobilité réduite | 10h00 à 15h00 | Tenue libre | | Mise à disposition de vélos pour les personnes en situation de handicap ou à modilbité réduite et leur famille. | Association Fun for All Giuseppe Macri |
| Judo Initiation | Dès 10h00 à 12h00 Dès 13h00 à 16h00 | Tenue de sport. Session de 45 minutes. | | Initiation au sport de combat. Développer et transmettre le respect, l'amitié, la confiance en soi et le courage. | Didier Berruex, directeur technique, 5e dan, moniteurs J+S et professeur diplômé avec brevet fédéral. Moniteurs/monitrices du club. Coach national judo adapté |
| Mermaiding Petite sirène en piscine | 12h00 à 12h45 | Etre présent 15 min avant. 45 minutes par session Tenue de bain | | Apprendre à évoluer sous l'eau avec un costume de sirère et une monopalme. | Métisphère Swiss Mermaid Fantine et Murielle |
| Mermaiding Petite sirène en piscine | 13h00 à 13h45 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 sirère et une monopalme. | Métisphère Swiss Mermaid Fantine et Murielle |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| Parkour Initiation | 10h30 à 11h00 12h30 à 13h00 14h00 à 14h30 15h00 à 15h30 | Dès 8 ans Tenue de sport et basket |  | Le parkour est une discipline sportive qui consiste à franchir des obstacles urbains ou naturels, par des mouvements rapides, agiles et fluide. Les pratiquants sont dénommés « traceurs ». | FSG Cernier Jonathan Tissot 078/814.99.11 |
| Pilatesflows | 15h00 | Dès 18 ans Tenue de sport | non | Cours combinant renforcement musculaire en profondeur, alignement postural et amélioration de la souplesse. À travers des enchaînements fluides, ce cours développe force, stabilité et mobilité, tout en favorisant une meilleure conscience corporelle. | Kaeslin Ilaria, instructrice de Pilatesflows, ilariakaeslin@gmail.com |
| Rafroball Initiation | 10h30 à 12h00 13h00 à 16h00 | Dès 5 ans Tenue de sport, baskets |  | Le rafroball est un sport inclusif, inventé par des personnes avec handicap. Existe depuis plus de 20 ans. Toutes les règles sont faites afin d'intégrer tous les personnes valides et non-valides. | Denise Zbinden denisez@bluewin.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. | Julien Bibler, moniteur J&S jb@mousquetaires-savagnier.ch |
| Tennis Initiation | 09h00 à 16h30 | 4 à 99 ans Tenue de sport et basquettes sans crampons. Raquettes fournies. | non, quelques marches d'escaliers pour l'accès | Initiation et découverte du tennis pour tous, selon nos 4 principes: santé, plaisir, éducation et performance | Léo Annicchiarico, entraîneur B Swisstennis info@tcvr.ch |
| Yoga Japonnais Initiation | 09h00 à 16h30 | Enfants bienvenus, accompagnés d'un adulte Tenue confortable |  | Santé, exercice, bien-être, progrès, indépendance et liberté. "La marchandise la plus recherchée aujourd'hui est la paix". Zoran Gruici, maître de méditation. | Mauranne Schenk, monitrice certifiée Andréas Baumann, moniteur (en formation) mauranne.schenk@gmail.com dede@dojo-ne.ch |

La journée aura lieu par tous les temps !