SEMESTRE DE PRINTEMPS
www.unine.ch/sun
Du lundi 19 février au vendredi 31 mai 2024
Sports universitaires
unine
Université de Neuchâtel

Flexipack
Dès 0.-/mois
C'EST PLUS FACILE D'OUVRIR UN COMPTE EN LIGNE.
bcn.ch/flexipack
BCN

BIENVENUE AU SUN - SPORTS UNIVERSITAIRES

UNIVERSITÉ DE NEUCHÂTEL

Service des sports
Av. du 1er Mars 26
2000 Neuchâtel
032 718 11 40
service.sports@unine.ch
www.unine.ch/sun

RÉCEPTION
Les horaires d'ouverture de notre réception sont disponibles en tout temps sur notre site internet ou via le QR code suivant :
www.unine.ch/sun/pratique

PLAN DES SITES DES SPORTS
Le plan des sites des sports est disponible sur notre site internet www.unine.ch/sun/pratique ou via le QR code

www.facebook.com/sunsportsuni/
#sununine et #busbleus

INSCRIPTION AUX COURS/FITNESS/ STAGES SPORTIFS/TOURNOIS
La plupart de nos activités sont accessibles simplement sur présentation de votre carte capucine ou votre carte SUN mais d'autres requièrent une inscription préalable et une finance supplémentaire, elles sont mentionnées dans notre brochure. L'accès à nos salles de fitness et la participation aux stages sont également payants et sur inscription.

Les inscriptions se poursuivent tout au long du semestre en fonction des places disponibles ! Pour accéder au formulaire d'inscription : www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei ou via le QR code suivant :

DÉBUT DES INSCRIPTIONS «ONLINE»
Lundi 12 février 2024
(UNINE et HE-ARC uniquement)
DÉBUT DES INSCRIPTIONS «AU GUICHET DU SUN»
Lundi 19 février 2024

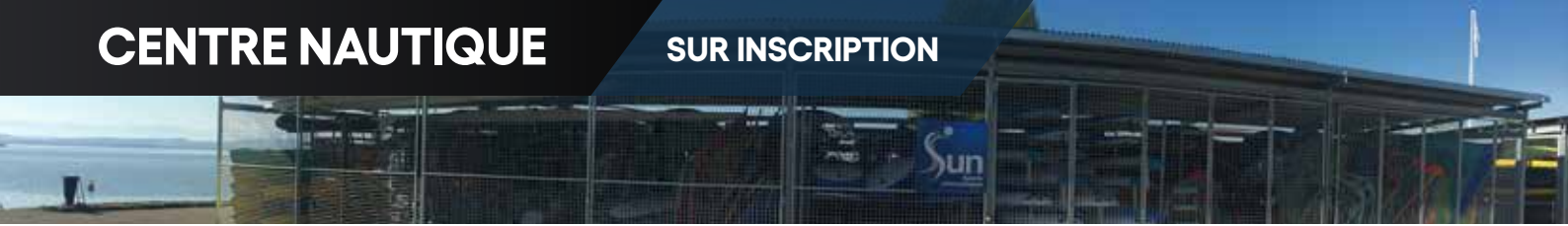
TABLE DES MATIÈRES

4. CENTRE NAUTIQUE
5. ACTIVITÉS NAUTIQUES
6 SPORTS DE NEIGE
8. SALLES DE FITNESS
10. VOTRE SEMAINE AU SUN
11. NOUVEAUTÉS
12. VOTRE SANTÉ
13. PROGRAMME POST-SEMESTRE
14. AVENTURE PLEIN AIR
16. STAGES SPORTIFS
18. TOURNOIS ET DÉFIS
19. CHAMPIONNATS SUISSES UNIVERSITAIRES

PERSONNES DE CONTACT
Chanel Garzoli, Réception
032 718 11 40, chanel.garzoli@unine.ch
Raphaël Germann, Chef de service SUN
032 718 11 36, raphael.germann@unine.ch
Donatella Russo Pignatelli, Secrétariat SUN
032 718 12 11, donatella.russo@unine.ch
Livio Scarabello, Réception
032 718 11 40, livio.scarabello@unine.ch

CENTRE NAUTIQUE

SUR INSCRIPTION



RESPONSABLE
Raphaël Germann

L'offre du Centre nautique comprend : des cours ou du libre accès à notre matériel.

MONITRICES ET MONITEURS
I. Bonhôte, N. Droz, M. Froidevaux, M. Furrer, R. Germann, C. Huguenin, Y. L'Eplattenier, L. Meisser, Y. Vuillemin.

Notre centre nautique se trouve au port de St-Blaise. Vous pouvez y pratiquer la planche à voile, le wing foil, le stand-up paddle, le sunfish (dériveur), le canoé ou le kayak.

INSCRIPTION
Online dès le 12.2.2024
Au bureau du SUN à partir du 19.2.2024

www.unine.ch/sun/discipline/centre-nautique/

ABONNEMENT SEMESTRIEL
Valable du 15 avril au 16 septembre 2024
Prix CHF 40.- étudiant-e-s
Prix CHF 70.- autres catégories

- Accès illimité à toute notre offre de cours, aussi durant l'été.
- Accès illimité à l'utilisation du matériel du centre nautique en tout temps (paddle, planche à voile, wingfoil).
  Cet accès est soumis à des conditions particulières.
- Accès aux douches et aux vestiaires.

SORTIES PADDLE DÉCOUVERTE
- «Pleine Lune» jeudi 23 mai 2024
- «Descente de l'Aar» samedi 8 juin 2024

Voir page «Aventure Plein Air».

HORAIRES DES COURS, CONDITIONS D'ACCÈS POUR L'UTILISATION DU MATÉRIEL :
centrenautique.unine.ch
centrenautique.unine.ch/horaire.php

LIEU
Port de St-Blaise
Bus no. 101 arrêt «Gare-Lac» à St-Blaise.

AUTRES ACTIVITÉS NAUTIQUES SUR INSCRIPTION

Activités non comprises dans l'abonnement au Centre nautique.

INSCRIPTION
Online dès le 12.2.2024
Au bureau du SUN à partir du 19.2.2024

APNÉE AVEC CERTIFICATION
Cindy Guyot-APNEA Neuchâtel Freediving
1 cours théorique, 3 entraînements en piscine et 4 initiations en lac.
Date du cours théorique :
Mardi 16 avril 2024
Horaire : 17h-19h
Lieu : av. du 1er Mars 26
Dates des entraînements piscine :
Mardis 23, 30 avril et 7 mai 2024
Horaire : 12h15-13h30
Lieu : piscine du Mail
Dates des initiations apnée lac :
14, 21, 25 et 28 mai 2024
Horaire : 17h-20h (mardis 14, 21 et 28)
Horaire : 9h-12h (samedi 25)
Prix : CHF 120.- étudiant-e-s
Prix : CHF 150.- autres catégories

AVIRON
Elisabeth Flammer
Dates : du 26 février au 27 juin 2024
Horaire 1 : Lundi 12h15-13h45
Horaire 2 : Jeudi 12h15-13h45
Lieu : Société Nautique, rte des falaises 114
Prix : CHF 30.- étudiant-e-s
Prix : CHF 50.- autres catégories

PLONGÉE – BREVET CMAS SWISS
Jean-Pierre et Michael Baiardi
2 cours théoriques, 4 plongées en piscine et 4 plongées en lac.
Dates des cours théorique :
Mardi 7 et 14 mai 2024
Horaire : 12h-14h
Lieu : Océane Plongée
Dates des plongées piscine :
Jeudis 16, 23, 30 mai et 6 juin 2024
Horaire : 12h15-13h30
Lieu : Piscine du Mail
Dates des plongées lac :
A convenir avec les monitrices et moniteurs.
Prix : CHF 400.- étudiant-e-s
Prix : CHF 600.- autres catégories

SKI NAUTIQUE (DE MAI À OCTOBRE)
Grâce à un partenariat avec le ski nautique club de Neuchâtel, les ayants droits du sport universitaire bénéficient de tarifs préférentiels pour la pratique du ski nautique, du wakeboard ou du wakesurf. Infos détaillées sur notre site internet :

http://www.unine.ch/sun/discipline/ski-nautique

VOILE EN ÉQUIPAGE
Laurent Lambelet
Dates : du 15 avril au 31 août 2024
Horaire : du lundi au samedi
Lieu : Port du Nid-du-Crô
Abo disponible pour 3 sorties
Prix : CHF 30.- étudiant-e-s
Prix : CHF 60.- autres catégories
Possibilité de préparation au permis voile sur le lac catégorie D.
Procédure d'inscription et horaires sur notre site internet.
http://unine.ch/sun/discipline/voile

SPORTS DE NEIGE

SUR INSCRIPTION

RESPONSABLE
Raphaël Germann

MONITRICES ET MONITEURS
L. Béguin, P. Burkhard, D. Cattin, J. Cattin, M. Froidevaux, D. Gadler, E. Germann, C. Horowicz, S. Koch, V. Mathez, J. Montandon, Y. Pétremand, R. Saint-Louis, C. Voyame, Y. Vuillemin.

INSCRIPTION
Online dès le 11.9.2023
Au bureau du SUN à partir du 19.9.2023

www.unine.ch/sun/types/sports-de-neige

COURS DE SKI-SNOWBOARD
Jours :
Mercredi 13h-17h
Mercredi 18h-21h
Jeudi 18h15-22h
Lieu : Jura / transport organisé
Prix : CHF 40.- pour la saison (cours illimités, matériel compris).
Tous niveaux.

COURS DE SKI DE FOND CLASSIQUE ET SKATING
R. Germann
Jour : Mardi
Horaire : 14h-17h
Lieu : Jura / transport organisé
Prix : gratuit, matériel compris.
Tous niveaux.

RAQUETTES À NEIGE ET FONDUE
Luc Béguin
Date : Mercredi 6 mars 2024
Horaire : 18h-22h30
Lieu : Les Bugnenets
Prix : CHF 25.-
Promenade de nuit sur les crêtes des Montagnes neuchâteloises. Fondue dans une métairie.

LOCATION DE SKI DE FONDS ET RAQUETTES
Classique et skating : CHF 10.- par jour
Raquettes à neige : CHF 5.- par jour

Pour louer du matériel envoyer une demande par mail à
service.sports@unine.ch

WEEKEND À ZINAL
Dates :
- 16-18 février 2024*
- 23-25 février 2024*
- 1er au 3 mars 2024*
- 9-10 mars 2024
- 16-17 mars 2024

Lieu : Zinal (Valais)
Prix 1 : CHF 120.- ski libre (sans leçon)
Prix 2 : CHF 150.- 2x2 heures de leçons

Départ samedi matin 7h #busbleus.
* Départ vendredi 17h, trajet en train.
Transport, hébergement, demi-pension et matériel compris.

www.unine.ch/sun/types/stages-sportifs

WEEKEND À ZINAL TELEMARK
David Gadler
Dates : du 16 au 18 février 2024
Lieu : Zinal
Prix : CHF 150.-

Initiation à cette technique fondamentale et historique du ski. Matériel compris, à réserver lors de l'inscription.

Niveau minimum de ski requis. Hébergement en demi-pension compris.

Transport en train départ vendredi 17h.

WEEKEND FREERIDE-FREERANDO
Nicolas Zambetti, Guide UIAGM
Dates : du 2 au 3 mars 2024
Lieu : Unterbäch / Haut Valais
Prix : CHF 200.-

Guide, repas du soir, nuit en cabane et petit déjeuner. Une occasion à saisir si vous aimez les grands espaces vierges. Bon niveau de ski exigé. Peu de dénivelé positif. Sans transport.

WEEKEND RANDONNÉE
Nicolas Zambetti, Guide UIAGM
Dates : du 6 au 7 avril 2024
Lieu : Lötschen pass
Prix : CHF 200.-

Guide, repas du soir, nuit en cabane et petit déjeuner. Un magnifique weekend de randonnée en haute montagne ! Réalisation d'un sommet si les conditions le permettent.
Expérience de la randonnée en haute montagne conseillée. Sans transport.

SALLES DE FITNESS

SUR INSCRIPTION

LES 2 SALLES DE FITNESS DU SUN
RESPONSABLE
Raphaël Germann

www.unine.ch/sun/salle-de-fitness/

SALLE DE FITNESS DE LA PATINOIRE
Quai Robert-Comtesse 4

Salle rééquipée en 2022. Appareils Freemotion.

Cardios connectés avec programme iFIT, machines à câble, cage crossfit, zone poids libres et étirements.

SALLE DE FITNESS UNIMAIL
Rue Emile-Argand 11
(bât.faculté des sciences)

Salle rééquipée en 2022. Appareils Technogym.

Cardios (tapis de course, steppers, rowers), machines de renforcement, zone poids libres et étirements.

SALLE DE FITNESS DE LA PATINOIRE

ENTRAÎNEMENTS DIRIGÉS ET INITIATION AUX MACHINES (GRATUIT) DURANT LE SEMESTRE

Chris Umana :
Lundi 10h-11h30
Mercredi 16h30-18h

ENTRAÎNEMENTS SURVEILLÉS

Notre team de surveillant-e-s est à votre disposition tous les soirs de 17h30 à 20h30.

ABONNEMENT AU SUN

Corps estudiantin UniNE/HE-ARC
CHF 40.-

Collaboratrices et collaborateurs UniNE/HE-ARC
CHF 60.-

Les abonnements sont valables pour toute l'année académique et peuvent être obtenus en tout temps "online" ou à notre guichet.

CARTES SUN

Les alumni de l'Université de Neuchâtel et des autres université suisses ont également la possibilité de conclure un abonnement au SUN. Renseignements et tarifs disponibles sur notre site internet :

www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei/cartes-tarifs-inscription-conditions/

VOTRE SEMAINE AU SUN

Début des cours libres : lundi 19 février 2024 - activités gratuites
Début des cours "sur inscription" - lundi 26 février 2024 - activités payantes ou gratuites

LUNDI

12h00-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h30	UNIHOCKEY	Maladière 3
12h15-13h30	BADMINTON	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h45	AVIRON	Société Nautique
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
17h00-18h00	CARDIO DANCE	Giant Studio
17h45-18h45	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salle 3
18h00-19h00	LADIES STYLE	Giant Studio
18h00-21h30	ESCALADE*	Falaises de la région
18h30-21h00	ESCALADE	Salle C+
18h45-20h00	YOGA	Mail IV, salle 3
18h45-20h15	AÏKIDO	Serrières
20h00-22h00	TCHOUKBALL	Salle des Terreaux
20h00-22h00	BASKETBALL	Mail IV, salle 3
20h00-22h00	ULT. FRISBEE	Salle des Acacias (hiver)
20h00-21h00	TANGO	Mail IV, salle de judo
21h00-22h00	TANGO	Mail IV, salle de judo

MARDI

08h30-09h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
12h30-13h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
11h00-12h00	TENNIS	Tennis club du Mail
12h00-13h00	TENNIS	Tennis club du Mail
12h00-13h00	TENNIS	Club des Cadolles
12h00-13h30	VOLLEYBALL	Maladière 1-2
12h15-13h30	FOOT EN SALLE	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h30	ESCRIME	Pommier 8
12h15-13h30	CAPOEIRA	Route des Falaises
12h15-13h15	HIIT	NEM
13h00-14h00	TENNIS	Club des Cadolles
14h00-17h00	SKI DE FOND*	Jura
17h00-18h00	POLE SPORT	Acropole Studio
17h00-18h00	CORE TRAINING	Maladière, 5ème étage
17h15-18h15	SELF DÉFENSE	Mail IV, salle de judo
17h30-18h45	BOXE	Mail IV, salle 3
18h00-19h00	INDOOR CYCLING	Fitness Patinoire
18h00-19h00	NATATION	Mail IV, piscine
18h15-19h30	KOBUDO	Mail IV, salle de judo
18h30-20h00	BOXE	Mail IV, salle 3
19h00-19h45	FIT. AQUATIQUE	Mail IV, piscine
19h00-21h00	RUGBY MASCULIN	Puits-Godet
19h00-21h00	RUGBY FÉMININ	Puits-Godet
19h30-21h00	AIKIBUDO	Mail IV, salle de judo
20h00-21h45	VOLLEYBALL	Mail IV, salles 2-3
20h00-21h30	PUMP	Giant Studio

MERCREDI

12h00-13h30	DODGEBALL	Maladière 5
12h00-13h30	GYM AUX AGRÈS	Maladière 4
12h15-13h15	INDOOR CYCLING	Fitness Patinoire
12h15-13h30	NATATION	Mail IV, piscine
12h15-13h30	TIR À L'ARC	Mail, halle couverte
12h15-13h45	DANSE CONTEMP.	Mail IV, salle de judo
12h30-16h00	ESCALADE*	Falaises de la région
16h30-17h30	PILATES	Giant studio
17h00-18h45	BADMINTON	Mail IV, salles 1-2
17h15-18h15	SELF DÉFENSE	Mail IV, salle de judo
18h00-19h30	FLAG FOOTBALL	Terrain de Puits-Godet
18h30-19h30	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salle 3
18h30-20h00	YOGA	Mail IV, salle de judo
18h45-20h10	AÏKIDO	Serrières
18h45-20h10	FOOT. EN SALLE	Mail IV, salles 1-2 (tournoi)
19h00-20h00	HIP-HOP	Giant Studio
19h00-21h00	RUGBY MIXTE	Puits-Godet
19h30-21h30	FOOT.AMÉRICAIN	Ter. de Puits-Godet
20h15-21h45	TENNIS DE TABLE	Mail IV, salle judo
20h15-21h45	VOLLEYBALL	Mail IV, salles 1-2-3
20h30-22h00	ESCALADE	Salle Asenaline (bloc)

JEUDI

08h30-09h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
12h30-13h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
11h00-12h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h30	BASKET. MIXTE	Maladière 2
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h15-13h30	BADMINTON	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h30	YOGA	Mail IV, salle de judo
12h15-13h45	AVIRON	Société Nautique
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
17h15-18h10	NATATION	Mail IV, piscine
17h15-18h15	YOGA	Maladière, 5ème étage
17h30-18h30	CIRCUIT TRAIN.	Mail IV, salle 2
17h00-18h00	POLE SPORT	Acropole Studio
18h00-19h15	KOBUDO	Mail IV, salle de judo
18h00-19h00	BOXE	Mail IV, salle 3
18h15-19h00	FIT. AQUATIQUE	Mail IV, piscine
19h00-20h00	BOXE	Mail IV, salle 3
18h30-19h30	CROSS-UNI	Mail IV, salle 2
19h00-21h00	RUGBY MASCULIN	Puits-Godet
19h00-21h00	RUGBY FÉMININ	Puits-Godet
19h15-20h30	JODO	Mail IV, salle de judo
20h00-22h00	BASKET.+UNI1	Mail IV, salle 3
19h45-22h00	ULT. FRISBEE	Terrain Riveraine (été)

VENDREDI

12h00-13h30	FOOT.FÉMININ*	Terrain Riveraine
12h00-13h00	TENNIS	Club des Cadolles
12h15-13h15	CORE TRAINING	NEM
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
13h00-14h00	TENNIS	Club des Cadolles
17h00-18h00	ZUMBA	Giant Studio
18h00-19h00	CROSS-UNI	Fight Move Academy
18h00-19h30	FLAG FOOTBALL	Ter. de Puits-Godet
19h30-21h30	FOOT.AMÉRICAIN	Ter. de Puits-Godet

SAMEDI

09h00-10h00	CONDITION PHY.	Giant Studio
10h00-11h00	BUNGEE	Giant Studio

DU LUNDI AU VENDREDI

A convenir	EQUITATION	Enges (ballades)

DU LUNDI AU SAMEDI

A convenir	VOILE LESTÉS*	Port du Nid-du-Crô

DU LUNDI AU DIMANCHE

print./été	CENTRE NAUTIQUE*	Port Saint-Blaise
Semestre	SQUASH / PADEL	CIS Marin

INSCRIPTION AUX COURS DU SEMESTRE

- Online dès le 12 février
- Au bureau du SUN à partir du 19 février

http://www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei/

*** Ce cours débute en cours de semestre ou se termine avant la fin du semestre.**

NOUVEAUTÉS

CAMP ITINÉRANT

Camp de randonnée itinérante et bivouac. Viens **découvrir le canton de Neuchâtel à la marche** en 3 jours et 2 nuits. Lors de ce camp, **tu auras l'occasion de cuisiner sur le feu, dormir dehors, parcourir de magnifiques sentiers de randonnée et surtout rencontrer de nouvelles personnes.** Marche: environ 5 heures par jour avec un gros sac-à-dos.
du samedi 18 au lundi 21 mai 2024, soit le week-end de Pentecôte.
www.unine.ch/sun/discipline/camp-itinerant

CYCLISME

CYCLISME SUR ROUTE LE PELOTON DU SUN / DEFI DU VENTOUX !

Explore les routes de la région de Neuchâtel, **découvre le plaisir du cyclisme** en groupe et prépare-toi à relever un **défi épique : la montée du Mont Ventoux !** À partir du mois de mars, chaque semaine, rejoins notre peloton dynamique pour des **sorties passionnantes à travers les routes de la région de Neuchâtel. Il vous suffit de rejoindre le chat Whatsapp via le QR code.**
www.unine.ch/sun/discipline/cyclisme

DODGEBALL

(BALLE CAMPS)

Le "dodgeball" est un **sport drôle et convivial** dans lequel deux équipes s'affrontent en se lançant des balles pour éliminer les joueurs adverses. **Viens découvrir ce sport**, ainsi que ses variantes célèbres : **la balle à deux camps et la balle au prisonnier!**
www.unine.ch/sun/discipline/dodgeball

GOLF "ROAD TO AP"

(AUTORISATION DE PARCOURS)

En collaboration avec le Golf and Country Club de Neuchâtel, nous vous proposons une formule de cours pour **vous emmener vers l'obtention de votre Autorisation de Parcours de l'ASG**.

- **Mini stage de 3 jours d'initiation** (1 au 3 mai et/ou 9 au 11 septembre 2024).
- **Mini stage pour l'obtention de votre Autorisation de Parcours** (20 au 22 septembre 2024. Uniquement si stage préalable effectué)

Prix imbattable, **cours donnés par des professionnels** et **cadre idyllique** ! Profitez-en ! Nombre de place très limité !
www.unine.ch/sun/discipline/golf

GYM AUX AGRÈS

Vous pratiquez cette discipline depuis votre enfance dans votre club et cherchez une possibilité de refaire de la gym à Neuchâtel ? Vous avez toujours voulu **vous initier à ce sport** populaire ?
Vous souhaitez **muscler votre corps** et éprouver votre courage ?

Notre monitrice JS « Agrès » vous propose une heure d'entraînement hebdomadaire.

Au programme : Anneaux balançant, barre fixe, sol et mini trampoline. Nombre de place limité !
www.unine.ch/sun/discipline/gymauxagres

RANDO LEVER DU SOLEIL

Montée à pied à Chaumont avec notre guide Luc pour assister au lever du soleil depuis la tour de Chaumont ! Cafés et croissants à l'arrivée. Magnifique balade et photos en perspective !
www.unine.ch/sun/discipline/randoleverdusoleil

RUGBY INITIATION

Séances d'initiation au rugby.
Mercredis 20 et 27 mars 2024.
Découvrir le rugby, apprendre les règles du jeu de ce sport spectaculaire où amitiés, passes et plaquages se mêlent. Un mix entre force brute et intelligence tactique où chacun-e devient un élément essentiel-le.
www.unine.ch/sun/discipline/rugbyinitiation

RUNNING

David, notre responsable running vous donne de bons **conseils d'entrainement** chaque semaine **selon vos objectifs et envies.** Vous avez également la possiblité de participer à des **entraînements en groupe**. Cette activité est une **excellente préparation au BCN Tour ! Il vous suffit de rejoindre le chat Whatsapp via le QR code.**
www.unine.ch/sun/discipline/running

VOTRE SANTÉ / VOS PERFORMANCES

SUR INSCRIPTION

LIEU
En fonction de la prestation choisie soit :

- Landeyeux / Val-de-Ruz (test médico-sportifs)
- Avenue du 1er Mars 26 (diététique et concept coaching)
- Salle de fitness de la patinoire (personnal training)

INSCRIPTION POUR LES PRESTATIONS SUIVANTES AU BUREAU DU SUN UNIQUEMENT À PARTIR DU 19.2.2024 :
- test médicaux sportifs
- conseils diététiques

INSCRIPTION POUR LE CONCEPT COACHING ET LE PERSONNAL TRAINING :
- online dès le 12.2.2024
- au bureau du sun à partir du 19.2.2024

https://www.unine.ch/sun/disciplines-activites/votre-sante/

TEST MÉDICO-SPORTIFS
Dr Michel Hunkeler, médecine du sport, médecine physique et réhabilitation
Test du lactate et VO2 max
Ce test mesure l'évolution des lactates sanguins durant un effort continu et progressif.
Mesure du taux de graisse
Ce test mesure en pourcentage le taux de graisse d'une personne par la méthode du pli cutané.
Prix détaillés sur notre site internet.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES
(RV UNIQUEMENT MERCREDI APRÈS-MIDI OU JEUDI MATIN)
Sylviane Robert-Volpato, diététicienne
Option bilan
Deux entretiens personnels permettant d'établir un bilan nutritionnel.
Option bilan + suivi
Quatre entretiens personnels. En plus de l'établissement d'un bilan nutritionnel, la personne sera conseillée en vue d'un régime spécifique au sport de performance ou dans la perspective d'une perte de poids.
Prix détaillés sur notre site internet.

CONCEPT COACHING
«Esprit de réussite»
Sonja Graf, 4e dan Aïkido
Master en PNL et experte en méditation

Dates : 7.3 / 14.3 / 21.3 / 28.3 / 18.4 / 25.4 / 2.5
Horaire : 17h15-18h45
Lieu : Avenue du 1er Mars 26
Infos détaillées sur notre site internet :
http://www.unine.ch/sun/disciplines-activites/concept-coaching/

Prix : CHF 80.- étudiant-e-s
Prix : CHF 120.- autres catégories
Places limitées.

PERSONNAL TRAINING
Chris Umana, Coach
Le meilleur moyen d'atteindre ses objectifs physiques : perte de poids, gain de masse musculaire et amélioration de la qualité de vie et de la santé.

Prix : CHF 60.- pour 1 séance d'essai
Prix : CHF 600.- pour 10 séances
Dates : Sur rendez-vous.
Lieu : salle de fitness de la patinoire.

PROGRAMME POST-SEMESTRE

DU 3 AU 28 JUIN 2024

INFORMATIONS SUR LA PARTICIPATION AUX COURS POST-SEMESTRE

La plupart de nos activités post-semestre sont gratuites, néanmoins certains cours nécessitent une inscription préalable et une finance supplémentaire.

Les inscriptions sont disponibles "online" ou à notre guichet **dès le 6 mai 2024.**

Activités gratuites "libres"
Activités payantes "sur inscriptions"

www.unine.ch/sun/types/post-semestre

LUNDI

12h00-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
18h00-19h00	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salles 1 et 2
18h00-19h15	YOGA	Mail IV, salle 3
20h00-22h00	BASKETBALL	Mail IV, salle 3
20h00-22h00	TCHOUKBALL	Terreaux

MARDI

11h00-12h00	TENNIS	Tennis club du Mail
12h00-13h00	TENNIS	Tennis club du Mail
12h15-13h15	HIIT	NEM
12h15-13h30	FOOT EN SALLE	Mail IV, salles 1 et 2
17h00-18h00	CORE TRAINING	Maladière
19h00-19h45	FIT.AQUATIQUE	Mail IV, piscine
19h30-21h00	AIKIBUDO	Mail IV, salle de judo
20h00-21h45	VOLLEYBALL	Mail IV, salles 1-2-3

MERCREDI

17h00-18h45	BADMINTON	Mail IV, salles 1 et 2
19h30-21h45	VOLLEYBALL	Mail IV, salles 1-2-3

JEUDI

11h00-12h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
17h15-18h15	YOGA	Maladière, 5e étage
18h30-19h30	KOBUDO	Mail IV, salle de judo

VENDREDI

12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail

DU LUNDI AU SAMEDI

Â convenir	VOILE LESTÉS	Port du Nid-du-Crô

DU LUNDI AU DIMANCHE

print./été	CENTRE NAUTIQUE	Port Saint-Blaise

AVENTURE PLEIN AIR

SUR INSCRIPTION

Nous avons sélectionné pour vous diverses sorties sportives. De la balade accompagnée au défi sportif, il y a forcément une sortie qui vous correspond !

Les activités payantes sont entièrement remboursées en cas d'annulation.

Informations détaillées pour chaque sortie sur notre site internet.

INSCRIPTION
Online dès le 12.2.2024
Au bureau du SUN à partir du 19.2.2024

www.unine.ch/sun/types/aventure-plein-air

IMMERSION EN EAU FROIDE
Cindy Guyot
Date 1 : Vendredi 23 février 2024
Date 2 : Vendredi 8 mars 2024
Date 3 : Vendredi 15 mars 2024
Date 4 : Vendredi 22 mars 2024
Horaire : 12h15-13h15
Lieu : Saint-Blaise (centre nautique SUN)
Prix : gratuit / s'inscrire par date.

Rendez-vous sur place. Initiez-vous à la nage en eau froide, une façon différente de stimuler vos défenses immunitaires et d'en apprendre davantage sur cette discipline et ses bienfaits !

RAQUETTES À NEIGE ET FONDUE
Luc Béguin
Date : Mercredi 6 mars 2024
Horaire : 18h-22h30
Lieu : Les Bugnenets
Prix : CHF 25.-

Promenade de nuit sur les crêtes des Montagnes neuchâteloises. Fondue dans une métairie.

SPÉLÉOLOGIE
En collaboration avec le club Spéléo des Montagnes Neuchâteloises
Date 1 : Samedi 16 mars 2024
Date 2 : Samedi 27 avril 2024
Horaire : 13h30-18h30
Lieu : Grotte de la Cascade à Môtiers
Prix : CHF 20.- étudiant-e-s
Prix : CHF 40.- autres catégories

Sans transport, rendez-vous sur place. S'inscrire par date.

RANDONNÉE À PIED AU MONT VULLY
Luc Béguin
Date : Samedi 6 avril 2024
Horaire : 9h30-16h30
Lieu : Transport organisé, RV parking FLSH
Prix : Gratuit

Prévoir un pique-nique.

Belle balade printanière à la découverte du Mont Vully.

RANDONNÉE À PIED VALANGIN-NEUCHÂTEL
Luc Béguin
Date : Samedi 20 avril 2024
Horaire : 9h45-16h30
Lieu : RV à 9h45 au pied du château de Valangin (bus 422)
Prix : Gratuit
Prévoir un pique-nique.

Balade du château de Valangin au château de Neuchâtel par les Gorges du Seyon.

CANICROSS
Evelyne Gaze Stauffacher
Date : Mercredi 24 avril 2024
Horaire : 17h-20h
Lieu : Cadolles / Neuchâtel
Prix : CHF 10.- étudiant-e-s
Prix : CHF 20.- autres catégories
Courez en binôme avec un husky !

A découvrir sur www.huskiesport.ch.
Tenue de sport et chaussures adaptées à la course à pied.
Rendez-vous sur place.

RANDONNÉE À PIED VUE-DES-ALPES
Luc Béguin
Date : Samedi 4 mai 2024
Horaire : 9h30-16h30
Lieu : RV à la Gare Les Hauts-Geneveys
Prix : Gratuit
Balade à la découverte des pâturages boisés du Jura Neuchâtelois jusqu'à La Vue-des-Alpes.

ESCALADE EN FALAISES
Ayoun Miéville
Date 1 : Samedi 11 mai 2024
Date 2 : Samedi 25 mai 2024
Horaire : 13h-18h
Prix : CHF 20.-
Ouvert aux personnes qui maîtrisent l'assurage, les manœuvres de base et la progression en tête dans un niveau 5c en falaise.
S'inscrire par date.

PADDLE «SORTIE PLEINE LUNE»
Nicolas Droz
Date : Jeudi 23 mai 2024
Horaire : 20h30-23h30
Prix : CHF 20.-
Prix : Gratuit pour les abonné-e-s.
RV au centre nautique de Saint-Blaise.

PADDLE «DESCENTE DE L'AAR»
Nicolas Droz
Date : Samedi 8 juin 2024
Horaire : 8h-17h30
Prix : CHF 20.-
De Thoune à Berne.
Tous niveaux.
Transport inclus, rendez-vous au centre nautique de Saint-Blaise.

STAGES SPORTIFS

SUR INSCRIPTION

Le prix des stages comprend :
Le transport (sauf autre indication), l'hébergement en demi-pension ou pension complète, les activités et l'encadrement.

INSCRIPTION
Il nous reste quelques places !

www.unine.ch/sun/types/stages-sportifs

WEEKEND À ZINAL TELEMARK
David Gadler
Dates : du 16 au 18 février 2024
Lieu : Zinal (Valais)
Prix : CHF 150.-

Initiation à cette technique fondamentale et historique du ski.
Matériel compris, à réserver lors de l'inscription.

Niveau minimum de ski requis.
Hébergement en demi-pension compris.
Transport en train départ vendredi 17h.

WEEKEND FREERIDE-FREERANDO
Nicolas Zambetti, Guide UIAGM
Dates : du 2 au 3 mars 2024
Lieu : Unterbäch / Haut Valais
Prix : CHF 200.-

Guide, repas du soir, nuit en cabane et petit déjeuner. Une occasion à saisir si vous aimez les grands espaces vierges. Bon niveau de ski exigé. Peu de dénivelé positif. Sans transport.

WEEKEND RANDONNÉE
Nicolas Zambetti, Guide UIAGM
Dates : du 6 au 7 avril 2024
Lieu : Lötschen pass
Prix : CHF 200.-

Guide, repas du soir, nuit en cabane et petit déjeuner. Réalisation d'un sommet si les conditions le permettent. Expérience de la randonnée en haute montagne conseillée. Sans transport.

WEEKEND À ZINAL
- 16-18 février 2024*
- 23-25 février 2024*
- 1er au 3 mars 2024*
- 9-10 mars 2024
- 16-17 mars 2024

Lieu : Zinal (Valais)
Prix 1 : CHF 120.- ski libre (sans leçon)
Prix 2 : CHF 150.- 2x2 heures de leçons

Départ samedi matin 7h #busbleus.
* Départ vendredi 17h, trajet en train.
Transport, hébergement, demi-pension et matériel compris.

ESCALADE
Ayoun Miéville
Dates 1 : du 30 mars au 6 avril 2024
Dates 2 : du 22 au 29 juin 2024
Lieu : Finale, Ligurie (Italie)
Prix : Gratuit*
S'inscrire par date.
Stage dans un « spot » mondialement reconnu. A proximité de la mer, ambiance dolce vita ! Le stage est réservé aux personnes autonomes en escalade.

*La nourriture et le logement sont à la charge des participant-e-s compter environ CHF 200.-.

ÉQUITATION
Nevis Aeschlimann
Dates : du 8 au 12 mai 2024
Lieu : Pilat (France)
Prix : CHF 250.-
Pension complète.
Découvrez le parc national du Pilat dans de grandes randonnées à cheval. Niveau moyen demandé pour participer.

KITESURF ET VTT
Raphaël Germann
Dates : du 16 au 21 juin 2024
Lieu : Narbonne (France)
Prix : CHF 380.- étudiant-e-s
Prix : CHF 540.- autres catégories
Demi-pension
Transport compris en #busbleus.

Découverte ou perfectionnement du kitesurf dans des conditions optimales. 5 places pour débutant-e-s disponibles et 8 places pour des personnes ayant déjà participé au stage ou possédant déjà la « nage tractée ».

VTT si les conditions ne permettent pas de naviguer (vélo non fourni).

Une occasion unique d'apprendre ce sport à un prix «étudiant-e» Bonne condition physique nécessaire.

PLANCHE À VOILE ET WING FOIL
Y. L'Eplattenier / N. Droz
Dates : du 1er au 7 septembre 2024
Lieu : Le Barcarès (France)
Prix : CHF 320.- étudiant-e-s
Prix : CHF 490.- autres catégories
Demi-pension.

Au pied des Pyrénées et mondialement connu pour sa Tramontane, Le Barcarès offre des conditions idéales pour débuter ou se perfectionner en windsurf ou wing foil.

À proximité de la plage !

TOURNOIS & DÉFIS

SUR INSCRIPTION

Ouvert à toutes et à tous et gratuit !
Les tournois se disputent sous le signe du fair-play, les participant-e-s reçoivent des prix souvenirs du SUN !

INSCRIPTION
Sauf autre indication, inscription online ou au bureau du SUN.

www.unine.ch/sun/types/tournois

FOOTBALL EN SALLE
Christopher Clark / Niven Moscatelli
Dates : tous les mercredis dès le 6 mars
Horaire : 18h45-20h10
Lieu : Mail IV, salles 1 et 2
Renseignements et inscriptions, jusqu'au 28 février à service.sports@unine.ch.

NUIT DU BEACH-VOLLEY 3X3 MIXTE
Maël Masserey
Date : Samedi 16 mars 2024
Horaire : 16h30-00h00
Lieu : Beach center - Berne
Prix : CHF 10.- étudiant-e-s
Prix : CHF 20.- autres catégories

LE KM NATATION
Yannick Ruggeri
Date : Mercredi 8 mai 2024
Horaire : 12h15-13h30
Lieu : Mail IV, Piscine

MARATHON DE SPINNING
Vincent Haag
Date : Mardi 28 mai 2024
Horaire : 18h-20h
Lieu : Fitness de la Patinoire
Inscription possible jusqu'au 30 avril.

BADMINTON (pour non licenciés)
Nicole Degoumois
Mercredi 15 mai 2024 (simple dames et messieurs)
Mercredi 22 mai 2024 (double mixte)
Horaire : 17h-18h45
Lieu : Mail IV, salles 1 et 2
Inscriptions jusqu'au 10 mai 2024 auprès de n.degoumois@bluewin.ch (merci d'inscrire les adresses email des 2 partenaires pour le double). Limitation possible du nombre de participant-e-s.

BCN TOUR
Du 24 avril au 29 mai 2024
En participant au BCN Tour avec le SUN vous recevez un t-shirt gratuit et une participation à votre finance d'inscription, infos à suivre sur notre site internet.

TOURNOI DE FOOTBALL INTERFACULTAIRE MIXTE DU 115ÈME
Date : détails à suivre sur notre site.
Lieu : Stade de la Maladière

CHAMPIONNATS SUISSES UNIVERSITAIRES

SUR INSCRIPTION

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION
Au bureau du sun ou par email à raphael.germann@unine.ch.

Intéressé-e à participer aux SUC ? Vous ne savez pas comment vous y prendre et quels sont les délais d'inscription ? Contactez-nous par email à l'adresse ci-dessus en indiquant le nom de la discipline qui vous intéresse et nous vous dirons tout !

La participation aux SUC est subventionnée par le SUN (déplacements et frais d'inscription).

Vous trouverez également de plus amples informations sur le site de Swiss University Sports : https://swissuniversitysports.ch/

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC)

PRINTEMPS 2024 :

Tir à 10m	09.03.2024	Fribourg
Hockey sur glace	**22-23.03.2024**	**Neuchâtel**
Golf	14.05.2024	GC Neuchâtel
Unihockey	15.05.2024	Schaffhouse
Football Hommes	15.05.2024	Fribourg
Football Dames	16.05.2024	Fribourg
Tennis de table	18.05.2024	Lausanne
Beachvolley	24.05.2024	Lausanne
Basketball 5x5	24-25.05.2024	Zürich
Fitness Challenge	25.05.2024	Zürich
Volleyball	25-26.05.2024	Genève
Escrime	avri-mai 2024	Lausanne

MEMBER OF FISU EUSA swiss olympic Member OFFICIAL SPONSOR THE ADECCO GROUP OFFICIAL SUPPLIER OCHSNER SPORT CRAFT NATIONAL SPORTS SUPPORTER SPORT-TOTO LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

ARCINFO

La grande évasion !

NEWSLETTER DU JEUDI

Notre sélection pour se cultiver, se divertir et sortir

Inscrivez-vous gratuitement sur newsletters.arcinfo.ch