



www.unine.ch/sun  
Du 17 septembre au 20 décembre 2024

# sun

## Sports universitaires

**unine**  
Université de Neuchâtel

SEMESTRE D'AUTOMNE 2024





**Flexipack**  
Dès **0.-** /mois

**C'EST PLUS  
FACILE  
D'OUVRI  
UN COMPTE  
EN LIGNE.**

[bcn.ch/flexipack](https://bcn.ch/flexipack)



# BIENVENUE AU SUN - SPORTS UNIVERSITAIRES

## UNIVERSITÉ DE NEUCHÂTEL

Service des sports  
Av. du 1<sup>er</sup> Mars 26  
2000 Neuchâtel  
032 718 11 40

[service.sports@unine.ch](mailto:service.sports@unine.ch)  
[www.unine.ch/sun](http://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](http://www.unine.ch/sun/pratique)



 [www.facebook.com/sunsportsuni/](https://www.facebook.com/sunsportsuni/)

 #sununine et #busbleus

## PLAN DES SITES DES SPORTS

Le plan des sites des sports est disponible sur notre site internet [www.unine.ch/sun/pratique](http://www.unine.ch/sun/pratique) ou via le QR code



## PERSONNES DE CONTACT

### Chanel Garzoli

Réception SUN  
032 718 11 40  
[chanel.garzoli@unine.ch](mailto:chanel.garzoli@unine.ch)



### Raphaël Germann

Chef de service  
032 718 11 36  
[raphael.germann@unine.ch](mailto:raphael.germann@unine.ch)



### Donatella Russo Pignatelli

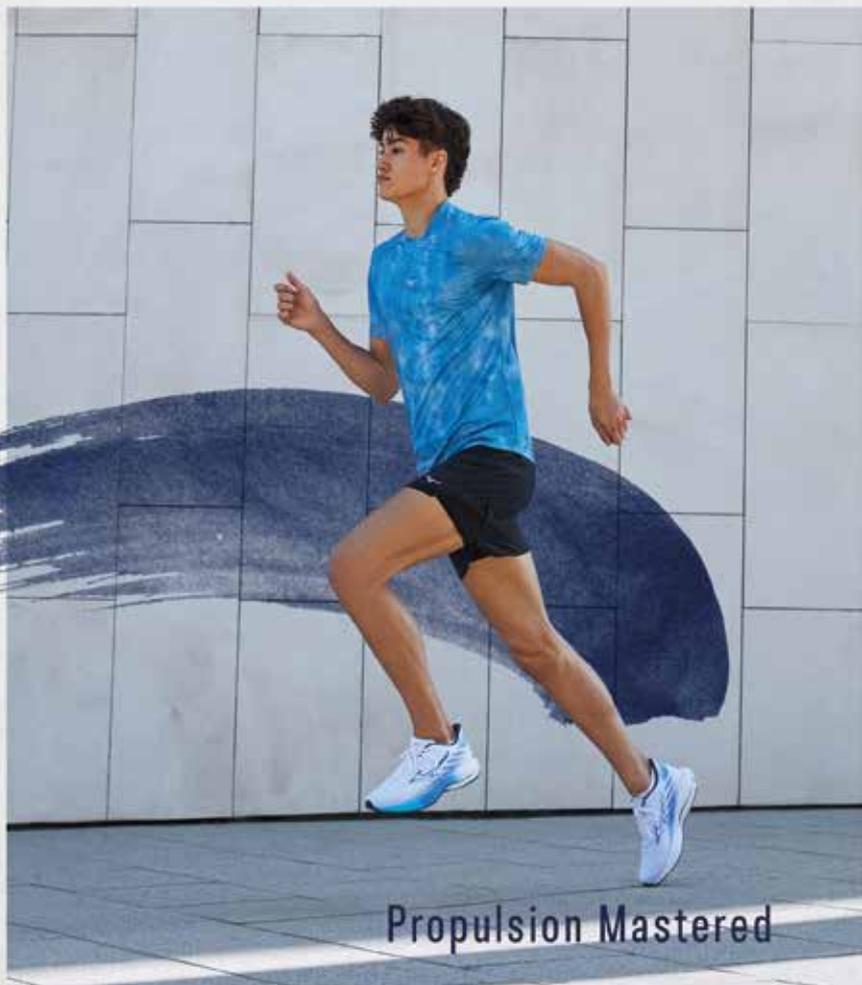
Secrétariat SUN  
032 718 12 11  
[donatella.russo@unine.ch](mailto:donatella.russo@unine.ch)



DÉCOUVRE NOTRE GAMME DE CHAUSSURES  
MAINTENANT SUR **MIZUNOSHOP.CH**



WAVE  
RIDER 28  
ウェイヴライダー28



Propulsion Mastered



FOR EVERY RUN



# OFFRE SPORTIVE

**LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS DU SUN REQUIERT UNE INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE. VOICI COMMENT PROCÉDER :**

POUR QUI ?	COMMENT S'INSCRIRE	QUAND S'INSCRIRE ?
Corps étudiantin UniNE	Avec sa carte capucine	Dès le 9.9.24 online Dès le 17.9.24 au guichet du SUN
Collaborateur-rices UniNE	Avec sa carte capucine	Dès le 9.9.24 online Dès le 17.9.24 au guichet du SUN
Corps étudiantin HE-ARC	Obtenez votre carte SUN à notre guichet	Dès le 9.9.24 online Dès le 17.9.24 au guichet du SUN
Collaborateur-rices HE-ARC	Obtenez votre carte SUN à notre guichet	Dès le 9.9.24 online Dès le 17.9.24 au guichet du SUN
Diplômé-e-s d'une université suisse	Obtenez votre carte SUN à notre guichet	Dès le 17.09.2024 au guichet du SUN
Corps étudiantin des Hautes Ecoles Suisses	Obtenez votre carte SUN à notre guichet	Dès le 17.09.2024 au guichet du SUN

## TABLE DES MATIÈRES

6	SNOW
8	NAUTIC
10	FITNESS
12	VOTRE SEMAINE AU SUN
13	NEWS
14	WELLNESS
15	PROGRAMME INTER-SEMESTRE
16	OUTDOOR
18	TRAVEL
20	CHALLENGE
21	SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS
22	HC UNIVERSITÉ NEUCHÂTEL
23	NUC VOLLEYBALL



**Tous les activités du SUN requièrent une inscription.**

Les inscriptions se poursuivent tout au long du semestre en fonction des places disponibles.

[www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei](http://www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei) ou via le QR code.



## RESPONSABLE

Raphaël Germann

**Les sports de neige débutent la semaine du 6 janvier 2025 si les conditions d'enneigement le permettent.**

Avant Noël, des sorties ponctuelles peuvent être organisées.

Restez informé-e-s !

## INSCRIPTION

Online dès le 9.9.2024

Au bureau du SUN à partir du 17.9.2024



[www.unine.ch/sun/types/snow](http://www.unine.ch/sun/types/snow)

## FORFAIT SKI ET SNOWBOARD DANS LE JURA

Apprenez à skier ou à snowboarder dans les montagnes de la région avec notre team sports de neige.

Nombre de cours illimité et matériel compris. Tous niveaux.

Prix : CHF 40.- étudiant-e-s.

Prix : CHF 60.- autres catégories.

Cours les mercredis et jeudis soirs.

## COURS DE SKI DE FOND CLASSIQUE ET SKATING

Jour : Mercredi

Horaire : 14h-17h

Lieu : Jura / transport organisé

Prix : gratuit, matériel compris.

Tous niveaux.

## NOCTURNE ET FONDUE

Date 1 : Mardi 17 décembre 2024

Date 2 : Mercredi 19 février 2025

Horaire : 17h30-22h

Lieu : Jura

Prix : CHF 25.-

Promenade de nuit sur les crêtes des Montagnes neuchâteloises, avec ou sans raquettes à neige (prêt possible) selon l'enneigement.

Fondue dans une métairie. Transport inclus, rendez-vous au parking FLSH S'inscrire par date.

## 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](mailto:service.sports@unine.ch)



## WEEKEND SKI/SNOWBOARD

Dates :

- 17-19.01.2025
- 24-26.01.2025
- 14-16.02.2025\*
- 21-23.02.2025
- 28.2-2.3.2025
- 7-9.3.2025
- 14-16.3.2025\*\*

Lieu : Zinal (Valais)

Prix 1 : CHF 130.- ski libre (sans leçon)

Prix 2 : CHF 160.- 2x2 heures de leçons

\*Possibilité de pratiquer du Telemark, réservation à l'inscription.

Prix : CHF 160.-

Pour tous les weekend de ski/snowboard : Transport, hébergement, demi-pension, abonnement et matériel compris.



[www.unine.ch/sun/types/travel](http://www.unine.ch/sun/types/travel)

## GIANT X TOUR\*\*

Date : Samedi 15 mars 2025

**Voir page "Challenge"**

## CAMP DE SKI/SNOWBOARD KLOSTERS (GR)

Dates : du 2 au 7 février 2025

Lieu : Klosters-Davos

Prix étudiant-e-s :

Prix 1 : CHF 390.- ski libre (sans leçon)

Prix 2 : CHF 450.- forfait débutant-e\*

Prix autres catégories :

Prix 1 : CHF 450.- ski libre (sans leçon)

Prix 2 : CHF 510.- forfait débutant-e\*

\*2h de ski avec moniteur-riche par jour, **forfait obligatoire pour les débutant-e-s.**

Transport, hébergement, demi-pension, abonnement 5 jours et matériel compris.

## WEEKEND FREERIDE-FREERANDO

Dates : du 1 au 2 mars 2025

Lieu : Axalp / Oberland bernois

Prix : CHF 250.-

Bon niveau de ski exigé. Peu de dénivelé positif.

## WEEKEND RANDONNÉE À SKI

Dates : du 5 au 6 avril 2025

Lieu : Région Grand-Saint-Bernard

Prix : CHF 250.-

Expérience de la randonnée à ski en haute montagne conseillée.

Pour les weekend de rando : guide, repas du soir, nuit en cabane et petit déjeuner compris. Sans transport.



## RESPONSABLE

Raphaël Germann

## RESPONSABLE CENTRE NAUTIQUE

Nicolas Droz

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

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 9.9.2024

Au bureau du SUN à partir du 17.9.2024



[www.unine.ch/sun/discipline/centre-nautique](http://www.unine.ch/sun/discipline/centre-nautique)

## ABONNEMENT SEMESTRIEL

Valable du 17 sept. au 27 oct. 2024

Prix CHF 40.- étudiant-e-s

Prix CHF 70.- autres catégories

- Accès illimité à toute notre offre de cours.
- 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

- «Lac de Gruyère»  
Samedi 14 septembre 2024
- «Pleine Lune»  
Mercredi 18 septembre
- «Descente de l'Aar»  
Samedi 28 septembre 2024

**Voir page «Outdoor».**

## HORAIRE DES COURS, CONDITIONS D'ACCÈS POUR L'UTILISATION DU MATÉRIEL :

[centrenautique.unine.ch](http://centrenautique.unine.ch)

[centrenautique.unine.ch/horaire.php](http://centrenautique.unine.ch/horaire.php)

## LIEU

Port de St-Blaise

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



**Activités non comprises dans l'abonnement au Centre nautique.**

### **INSCRIPTION**

Online dès le 9.9.2024

Au bureau du SUN à partir du 17.9.2024

### **AVIRON**

Dates : du 23 sept. au 19 déc. 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

### **IMMERSION EN EAU FROIDE**

<https://metisphere.ch>

Date 1 : Vendredi 1er novembre 2024

Date 2 : Vendredi 8 novembre 2024

Date 3 : Vendredi 15 novembre 2024

Date 4 : Vendredi 22 novembre 2024

Horaire : 12h20-13h20

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 !

### **APNÉE AVEC CERTIFICATION**

<https://apnea-neuchatel.ch/votre-instructrice>

1 cours théorique

3 entraînements en piscine

4 initiations en lac

Cours disponible au semestre de printemps uniquement.

### **PLONGÉE – BREVET CMAS SWISS**

**Jean-Pierre et Michael Baiardi**

2 cours théoriques

4 plongées en piscine

4 plongées en lac

Cours disponible au semestre de printemps uniquement.



[www.unine.ch/sun/types/nautic](http://www.unine.ch/sun/types/nautic)



**LES 2 SALLES DE FITNESS DU SUN  
RESPONSABLE**  
Raphaël Germann

**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.



[www.unine.ch/sun/salle-de-fitness/](http://www.unine.ch/sun/salle-de-fitness/)





## 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.

### HORAIRES D'OUVERTURE DISPONIBLES ICI



## ABONNEMENT AU SUN

**Corps étudiant UniNE/HE-ARC**  
CHF 90.- / année académique

**Collaboratrices et collaborateurs  
UniNE/HE-ARC**  
CHF 100.- / année académique

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

**Attention : pas de prix réduit pour un  
abonnement au semestre de printemps !**

## CARTES SUN

Les diplômé-e-s de l'Université de Neuchâtel et des autres universités 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/](http://www.unine.ch/sun/inscriptions-onlinei/cartes-tarifs-inscription-conditions/)

# VOTRE SEMAINE AU SUN

DÉBUT DES COURS : MARDI 17 SEPTEMBRE 2024

ACTIVITÉS GRATUITES ACTIVITÉS PAYANTES

## LUNDI

12h00-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h20	UNIHOCCY	Maladière 5
12h00-13h30	CURLING	Halle de curling/patinoire
12h15-13h25	BADMINTON	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h45	AVIRON	Société Nautique
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
16h30-17h30	POLE SPORT	Acropole Studio
17h00-18h00	CARDIO DANCE	Giant Studio
17h30-18h45	YOGA	Mail IV, salle de judo
18h45-19h45	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salle 3
18h00-19h00	LADIES STYLE	Giant Studio
18h15-21h00	ESCALADE	Salle C+
18h45-20h00	DANSE CONTEMP.	Mail IV, salle de judo
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
12h00-13h20	VOLLEYBALL	Maladière 1-2
12h15-13h25	FOOT EN SALLE	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h30	ESCRIME	Pommier 8
12h15-13h15	HIIT	NEM
17h00-18h15	CORE TRAINING	Maladière, 5ème étage
17h30-18h30	NATATION	Mail IV, piscine
17h15-18h15	SELF DÉFENSE	Mail IV, salle de judo
17h30-18h45	BOXE	Mail IV, salle 3
18h00-19h00	INDOOR CYCLING	Fitness Patinoire
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 ENTR.	Mail IV, salle 2-3
20h00-21h30	PUMP	Giant Studio
<b>MERCREDI</b>		
12h00-13h20	TRX	Maladière 5
12h00-13h20	GYM AUX AGRÈS	Maladière 4
12h15-13h15	INDOOR CYCLING	Fitness Patinoire
12h15-13h25	NATATION	Mail IV, piscine
12h15-13h30	TIR À L'ARC	Mail, halle couverte
12h15-16h00	ESCALADE*	Falaises de la région
14h00-17h00	SKI DE FOND*	Jura
16h30-17h30	PILATES	Giant studio
17h15-18h45	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
19h15-20h30	CAPOEIRA	Route des Falaises
19h30-21h30	FOOT.AMÉRICAIN	Ter. de Puits-Godet
20h15-21h45	TENNIS DE TABLE	Mail IV, salle judo
20h15-21h45	VOLLEYBALL ENTR.	Mail IV, salles 1-2-3
20h30-21h45	ESCALADE	Salle Asenaline (bloc)

## JEUDI

08h30-09h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
12h00-13h20	REMISE EN FORME	Maladière, 5ème étage
12h30-13h30	ÉQUITATION	Manège de Fenin
12h15-13h25	NATATION	Mail IV, piscine
11h00-12h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h20	BASKET MIXTE	Maladière 2
12h00-13h30	HOCKEY S/GLACE*	Patinoire
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h15-13h25	BADMINTON	Mail IV, salles 1-2
12h15-13h25	YOGA	Mail IV, salle de judo
12h15-13h45	AVIRON	Société Nautique
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
16h30-17h30	POLE SPORT	Acropole Studio
17h15-18h15	NATATION	Mail IV, piscine

17h15-18h15	YOGA SECRET	Maladière, 5ème étage
17h30-18h30	CIRCUIT TRAIN.	Mail IV, salle 2
18h00-19h15	KOBUDO	Mail IV, salle de judo
18h00-19h00	BOXE	Mail IV, salle 3
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)

## VENREDI

12h00-13h20	FOOT.FÉMININ	Terrain Riveraine/Mail
12h00-13h20	BADMINTON	NEM
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
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
<b>DU LUNDI AU VENDREDI</b>		
A convenir	EQUITATION	Enges (ballades)
<b>DU LUNDI AU DIMANCHE</b>		
Automne	NAUTIC*	Port Saint-Blaise
Semestre	SQUASH / PADEL	CIS Marin

## INSCRIPTION AUX COURS DU SEMESTRE

- Online dès le 9 septembre
  - Au bureau du SUN à partir du 17 septembre
- [www.unine.ch/sun/inscriptions-online/](http://www.unine.ch/sun/inscriptions-online/)

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



## TRX

Deux sangles qui se terminent par des poignées. A l'aide de cet appareil notre coach Chris vous fera réaliser une palette d'exercices de musculation.

Idéal pour brûler des calories et renforcer l'ensemble de sa musculature sans trop solliciter les articulations !

Mercredi - 12h - Maladière 5



## SURF CAMP

SEA, SURF AND SUN !  
Notre nouveau stage by SUNTRAVEL  
arrive en 2025 !

Du 7 au 13 septembre 2025

Réservez vos dates !



## LIEU

En fonction de la prestation choisie soit :

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

## INSCRIPTION POUR LES PRESTATIONS SUIVANTES AU BUREAU DU SUN UNIQUEMENT À PARTIR DU 17.9.2024 :

- test médicaux sportifs
- conseils diététiques

## INSCRIPTION POUR LE CONCEPT COACHING ET LE PERSONNAL TRAINING :

- online dès le 9.9.2024
- au bureau du sun à partir du 17.9.2024



<https://www10.unine.ch/sun/disciplines-activites/wellness>

## 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

[www.vducommun.ch](http://www.vducommun.ch)

Diététicienne diplômée ES ASDD

Nutrition du Sport

Conseils et suivis nutritionnels pour (au choix) :

- optimiser son alimentation au quotidien
- préparer un événement sportif, compétition, défi avec une alimentation adaptée
- gérer son ravitaillement et son alimentation pendant l'effort
- organiser son alimentation dans le but de prendre de la masse musculaire
- manger sans viande ou végan mais équilibré.

## CONCEPT COACHING

### «Esprit de réussite»

**Sonja Graf, 4e dan Aïkido**

Master en PNL et experte en méditation

Dates : 17.10/24.10/31.10/7.11/14.11/21.11/28.11

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 Umama, 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 INTER-SEMESTRE DU 6 JANVIER AU 14 FÉVRIER 2025



## INFORMATIONS SUR LA PARTICIPATION AUX COURS INTER-SEMESTRE

Pour participer à nos activités inter-semestre il est nécessaire de vous réinscrire.

Les inscriptions sont disponibles "online" ou à notre guichet **dès le 18 novembre 2024.**

**ACTIVITÉS GRATUITES**  
**ACTIVITÉS PAYANTES**

### LUNDI

12h00-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
17h30-18h30	YOGA	Mail IV, salle 3
18h00-19h00	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salles 1 et 2
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
17h00-18h15	CORE TRAINING	Maladière, 5ème
18h00-19h00	INDOOR CYCLING	Fitness Patinoire
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

17h15-18h45	BADMINTON	Mail IV, salles 1 et 2
18h30-19h30	AÉROBIC/CAF	Mail IV, salles
19h15-20h30	CAPOEIRA	Route des Falaises
19h30-21h45	VOLLEYBALL	Mail IV, salles 1-2-3

### JEUDI

11h00-12h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h20	REMISE EN FORME	Maladière, 5ème étage
12h00-13h30	HOCKEY S/GLACE*	Patinoire
12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h15-13h25	BADMINTON	Mail IV, salle
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
17h15-18h15	YOGA SECRET	Maladière, 5e étage
18h00-19h30	KOBUDO	Mail IV, salle de judo

### VENREDI

12h15-13h00	TENNIS	Tennis Club du Mail
12h00-13h20	BADMINTON	NEM
13h00-14h00	TENNIS	Tennis Club du Mail



[www.unine.ch/sun/types/inter-semestre](http://www.unine.ch/sun/types/inter-semestre)

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 9.9.2024

Au bureau du SUN à partir du 17.9.2024



[www.unine.ch/sun/types/outdoor](http://www.unine.ch/sun/types/outdoor)

## RUNNING

David, notre responsable running vous donne de bons **conseils d'entraînement** chaque semaine **selon vos objectifs et envies.**



Vous avez également la possibilité de participer à des **entraînements en groupe. Il vous suffit de rejoindre le chat Whatsapp via le QR code.**

## PADDLE «SORTIE LAC DE GRUYÈRE»

Date : Samedi 14 septembre 2024

Horaire : 9h-16h

Prix : CHF 20.-

Tous niveaux. Transport inclus, RV centre nautique de Saint-Blaise.

## PADDLE «SORTIE PLEINE LUNE»

Date : Mercredi 18 septembre 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»

Date : Samedi 28 septembre 2024

Horaire : 8h-17h30

Prix : CHF 20.-

De Thoune à Berne.

Tous niveaux. Transport inclus, rendez-vous au centre nautique de Saint-Blaise.

## RANDONNÉE À PIED AU CREUX DU VAN

Date : Samedi 21 septembre 2024

Horaire : 9h30-16h30

Lieu : Rendez-vous à la gare de Neuchâtel

Prix : Gratuit

Jolie excursion pour aller découvrir le mythique cirque du Creux du Van.

Prévoir un pique-nique.



### **ESCALADE EN FALAISES**

Date 1 : Samedi 19 octobre 2024  
Date 2 : Samedi 26 octobre 2024  
Horaire : 12h-18h  
Prix : CHF 20.-

Ouvert aux personnes qui maîtrisent l'assurance, les manœuvres de base et la progression en tête dans un niveau 5c en falaise. S'inscrire par date.

### **CANICROSS**

[www.huskiesport.ch](http://www.huskiesport.ch)  
Date : Mercredi 30 octobre 2024  
Horaire : 17h-19h  
Lieu : Cadolles / Neuchâtel  
Prix : CHF 10.- étudiant-e-s  
Prix : CHF 20.- autres catégories

Courez en binôme avec un husky !

Tenue de sport et chaussures adaptées à la course à pied.

Rendez-vous sur place.

### **SPÉLÉOLOGIE**

**En collaboration avec le club Spéléo des Montagnes Neuchâteloises**

Date 1 : Samedi 23 novembre 2024  
Date 2 : Samedi 7 décembre 2024  
Horaire : 13h30-19h

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.

### **NOCTURNE ET FONDUE**

Date 1 : Mardi 17 décembre 2024  
Date 2 : Mercredi 19 février 2025  
Horaire : 17h30-22h  
Lieu : Jura  
Prix : CHF 25.-

Promenade de nuit sur les crêtes des Montagnes neuchâteloises, avec ou sans raquettes à neige (prêt possible) selon l'enneigement. Fondue dans une métairie. Transport inclus, rendez-vous au parking FLSH  
S'inscrire par date.

### **NOCTURNE ET FONDUE**

Date : Jeudi 6 mars 2025  
Horaire : 17h30-22h  
Lieu : Jura  
Prix : CHF 25.-

Promenade de nuit sur les crêtes des Montagnes neuchâteloises, avec ou sans raquettes à neige (prêt possible) selon l'enneigement.

Fondue préparée par nos soins dans un abri forestier.

Transport inclus, rendez-vous au parking FLSH

## Le prix des stages comprend :

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

## INSCRIPTION

Online dès le 9.9.2024

Au bureau du SUN à partir du 17.9.2024



[www.unine.ch/sun/types/travel](http://www.unine.ch/sun/types/travel)

## WEEKEND SKI/SNOWBOARD

Dates :

- 17-19.01.2025
- 24-26.01.2025
- 14-16.02.2025\*
- 21-23.02.2025
- 28.2-2.3.2025
- 7-9.3.2025
- 14-16.3.2025\*\*

Lieu : Zinal (Valais)

Prix 1 : CHF 130.- ski libre (sans leçon)  
Prix 2 : CHF 160.- 2x2 heures de leçons

\*Possibilité de pratiquer du Telemark, réservation à l'inscription.  
Prix : CHF 160.-

Pour tous les weekend de ski/snowboard : Transport, hébergement, demi-pension, abonnement et matériel compris.

## GIANT X TOUR\*\*

Date : Samedi 15 mars

**Voir page "Challenge"**

## CAMP DE SKI/SNOWBOARD KLOSTERS (GR)

Dates : du 2 au 7 février 2025

Lieu : Klosters-Davos

Prix étudiant-e-s :

Prix 1 : CHF 390.- ski libre (sans leçon)

Prix 2 : CHF 450.- forfait débutant-e\*

Prix autres catégories :

Prix 1 : CHF 450.- ski libre (sans leçon)

Prix 2 : CHF 510.- forfait débutant-e\*

\*2h de ski avec moniteur-riche par jour, **forfait obligatoire pour les débutant-e-s.**

Transport, hébergement, demi-pension, abonnement 5 jours et matériel compris.

## WEEKEND FREERIDE-FREERANDO

Dates : du 1 au 2 mars 2025

Lieu : Axalp / Oberland bernois

Prix : CHF 250.-

## WEEKEND RANDONNÉE À SKI

Dates : du 5 au 6 avril 2025

Lieu : Région Grand-Saint-Bernard

Prix : CHF 250.-



## **ESCALADE**

Dates : du 21 au 28 juin 2025

Lieu : Finale, Ligurie (Italie)

Prix : CHF 350.- étudiant-e-s

Prix : CHF 420.- autres catégories

Stage dans un « spot » mondialement reconnu. A proximité de la mer, ambiance douce vita ! Le stage est réservé aux personnes autonomes en escalade.

Transport #busbleus, hébergement, pension complète compris.

## **ÉQUITATION**

Dates : du 28 mai au 1er juin 2025

Lieu : Pilat (France)

Prix : CHF 300.- étudiant-e-s

Prix : CHF 400.- autres catégories

Découvrez le parc national du Pilat dans de grandes randonnées à cheval. Niveau moyen demandé pour participer.

Transport #busbleus, hébergement, pension complète compris.

## **SURF CAMP**

Dates : du 7 au 13 septembre 2025

Lieu : Lacanau Océan (France)

Prix : CHF 375.- étudiant-e-s

Prix : CHF 425.- autres catégories

2h de cours de surf tous les matins et 2h de « free surf » l'après-midi pour progresser à son rythme. Logement en bungalow 4-8 places.

Transport #busbleus, hébergement, demi-pension et matériel compris.

## **WING FOIL / WINDSURF**

Dates : du 31 août au 6 septembre 2025

Lieu : Le Barcarès (France)

Prix : CHF 320.- étudiant-e-s

Prix : CHF 490.- autres catégories

Le Barcarès offre des conditions idéales pour débiter ou se perfectionner en wing foil ou windsurf. À proximité de la plage !

Transport #busbleus, hébergement, demi-pension et matériel compris.

## **KITESURF**

Dates : du 15 au 20 juin 2025

Lieu : Narbonne (France)

Prix : CHF 380.- étudiant-e-s

Prix : CHF 540.- autres catégories

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 ».

Transport #busbleus, hébergement, demi-pension et matériel compris.

# CHALLENGE



## 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.

## FOOTBALL EN SALLE

Dates : tous les mercredis dès le 2 octobre  
Horaire : 18h45-20h10

Lieu : Mail IV, salles 1 et 2

Renseignements et inscriptions, jusqu'au 27 septembre à [service.sports@unine.ch](mailto:service.sports@unine.ch)

## LE KM NATATION

Date : Mercredi 23 octobre 2024

Horaire : 12h15-13h25

Lieu : Mail IV, Piscine



[www.unine.ch/sun/types/challenge](http://www.unine.ch/sun/types/challenge)

## BADMINTON (pour non licenciés)

Mercredi 4 décembre 2024

(simple dames et messieurs)

Mercredi 11 décembre 2024

(double mixte)

Horaire : 17h15-18h45

Lieu : Mail IV, salles 1 et 2

Inscriptions jusqu'au vendredi 29 novembre 2024 auprès de [n.degoumois@bluewin.ch](mailto:n.degoumois@bluewin.ch) (merci d'inscrire les adresses email des 2 partenaires pour le double).  
Limitation possible du nombre de participant-e-s.

## LES 10KM DU SUN BY NIGHT

Date : Jeudi 14 novembre 2024

Horaire : Départ 18h

Lieu : Départ Faculté des Lettres

Jogging festif pour lutter contre la déprime automnale.

T-Shirt officiel des 10KM du SUN aux plus rapides, prix souvenir pour toutes et tous. Lampe frontale conseillée.

## NUIT DU BEACH-VOLLEY 3X3 MIXTE

Date : Samedi 30 novembre 2024

Horaire : 16h30-00h00

Lieu : Beach center - Berne

Prix : CHF 10.- étudiant-e-s

Prix : CHF 20.- autres catégories

## TOURNOI DE TENNIS DE NOËL

Date : Mercredi 11 décembre 2024

Horaire : 9h-12h

Lieu : TC Colombier

## MARATHON DE SPINNING

Date : Mardi 17 décembre 2024

Horaire : 18h-19h

Lieu : Fitness Patinoire

## GIANT X TOUR (OPEN)

<https://www.giantxtour.ch>

Date : Samedi 15 mars 2025

Lieu : Grimentz-Zinal

Prix : CHF 160.-\*

Participez à l'open cross et freestyle et vivez un weekend exceptionnel de compétition et de fête.

\*Transport #busbleus, logement, abonnement, demi-pension et inscription à la compétition.



# SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS



## SWISS UNIVERSITIES GAMES 2025 (SUG) DU 2 AU 4 MAI 2025 À TENERO

Disciplines représentées :

- Beachvolleyball
- Football
- Floorball petit terrain
- Ultimate Frisbee
- Volleyball
- Fitness Challenge



Les inscriptions seront possibles à partir de janvier 2025.  
Si vous souhaitez participer, contactez-nous par email à [service.sports@unine.ch](mailto:service.sports@unine.ch).

La participation aux SUG et aux SUC est subventionnée par le SUN.

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

## SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) AUTOMNE 2024 :

BADMINTON	03.12.2024	BERNE
FUTSAL DAMES	11.11.2024	BÂLE
FUTSAL HOMMES	12.11.2024	BÂLE
TENNIS	20-22.09.2024	TC MARLY
TIR SPORTIF 300M/25	14.09.2024	SCHLIEREN PRÈS KÖNIZ
SURFING	06-12.10.2024	ESPAGNE

Renseignements et inscriptions au bureau du SUN ou par email à [service.sports@unine.ch](mailto:service.sports@unine.ch)

MEMBER  
OF



OFFICIAL  
SPONSOR



OFFICIAL  
SUPPLIER



NATIONALER SPORTFÖRDERER





Créé en 1965 par quelques étudiants, le HC Université Neuchâtel est devenu au fil des ans le principal club de hockey sur glace du Littoral neuchâtelois. Il compte en effet une première équipe en 1ère ligue, un groupe vétérans, une Ecole de hockey et 13 équipes juniors totalisant près de 150 enfants et adolescents en formation.

## AVANTAGES CARTE CAPUCINE

ACCÈS GRATUIT A TOUS LES MATCHS  
ACCÈS GRATUIT AU TOURNOI UNIVERSITAIRE  
ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX TOUT AU LONG DE LA SAISON

# VENEZ ENCOURAGER L'ÉQUIPE DE HOCKEY DE VOTRE UNIVERSITÉ

EN COLLABORATION AVEC  
LE SERVICE DES SPORTS UNINE,  
LE HC UNIVERSITÉ ORGANISE  
**LE CHAMPIONAT SUISSE UNIVERSITAIRE DE HOCKEY.**  
CE TOURNOI AURA LIEU DÉBUT 2025

## CALENDRIER 1ÈRE LIGUE SAISON 2024 / 2025

SA	12.10.2024	16:30	HC Université	Forward Morges Association
SA	26.10.2024	16:45	HC Université	EHC Raron
ME	30.10.2024	20:15	HC Université	HC Tramelan
SA	02.11.2024	16:45	HC Université	HC Prilly Black Panthers
SA	23.11.2024	16:45	HC Université	EHC Adelboden
SA	30.11.2024	17:45	HC Université	HCV Sion
ME	04.12.2024	20:15	HC Université	EHC Saastal
ME	18.12.2024	19:45	HC Université	EHC WIKI-Münsingen
SA	04.01.2025	16:45	HC Université	HC Vallée de Joux
SA	18.01.2025	17:30	HC Université	HC Delémont-Vallée
ME	01.02.2025	16:45	HC Université	HC Düdingen Bulls



**CHAMPIONNAT SUISSE LNA**

**2024-25**

**MATCHES À LA RIVERAINE**

*ENTRÉE GRATUITE SUR PRÉSENTATION DE LA CARTE D'ÉTUDIANT -E UNINE  
HORS COUPE D'EUROPE*



NUCVOLLEYBALL.CH

**28**  
SEPT  
14:00

**Viteos NUC – Volley Lugano**

**13**  
OCT  
18:00

**Viteos NUC – Raiffeisen Volley Toggenburg**

**30**  
OCT  
19:30

**Viteos NUC – BIWI VFM**

**10**  
NOV  
17:30

**Viteos NUC – VBC Cheseaux**

**17**  
NOV  
17:30

**Viteos NUC – Sm`Aesch Pfeffingen**

**01**  
DEC  
17:30

**Viteos NUC – Raiffeisen Volley Glarona**

**15**  
DEC  
17:30

**Viteos NUC – Volley Düdingen**

**12**  
JAN  
17:30

**Viteos NUC – NLZ Volleyball Academy**

**26**  
JAN  
18:00

**Viteos NUC – VC Kanti Schaffhausen**

**12**  
FEV  
19:30

**Viteos NUC – Infomaniak Genève Volley**

ARCInfo

Découvrez tous les  
résultats des sportifs  
de notre région!

1 MOIS   
OFFERT

Sport • Culture et loisirs • Economie  
Neuchâtel • Suisse • Monde



arcinfo.ch

