

Neuchâtel, le 16 juillet 2025

## **Alors on bouge ?! Tu viens ? : neuf rendez-vous pour se (re)mettre en mouvement**

Et si l'été devenait l'occasion de bouger autrement, en famille, entre femmes ou entre seniors ? C'est le pari lancé par le nouveau programme estival de la Ville de Neuchâtel : « *Alors on bouge ?! Tu viens ?* » Réparties sur six semaines, neuf activités gratuites et ouvertes à toutes et tous invitent les participant-e-s à découvrir ou redécouvrir le plaisir d'une activité physique, dans un cadre bienveillant, convivial et inclusif.

A travers une approche originale et ciblée, « *Alors on bouge ?! Tu viens ?* » propose des séances spécifiquement pensées pour les seniors, les familles et les femmes, avec une attention particulière portée aux besoins, envies et freins de chaque groupe. L'objectif : offrir un espace sécurisant, stimulant et accessible, favorisant la reprise ou l'adoption d'une activité physique tout en nouant du lien social. En misant sur la gratuité, la simplicité de ses activités et l'utilisation des infrastructures en libre accès, le programme vise également à valoriser les ressources sportives du territoire. Il invite chacun-e à se réappropriier ces lieux familiers, comme les terrains de jeu et de bien-être.

### **Des jeux, du mouvement, du partage**

Du walking football à la gymnastique douce, en passant par des défis ludiques en famille, du *street workout* pour les femmes ou une initiation au longboard, les séances sont encadrées par des professionnel-le-s du mouvement et de l'animation. Aucun niveau préalable n'est requis et le matériel spécifique est mis à disposition.

Les différentes sessions sont agrémentées d'un moment de convivialité pendant ou après l'activité, autour d'un café ou d'une collation : l'occasion d'échanger, de rire et de créer des liens, dans un esprit non compétitif.

### **Un projet pour toutes et tous**

Ces activités se déroulent entre le 21 juillet et le 6 septembre 2025 sur différents sites de la ville. Aucun engagement sur la durée n'est requis : chaque séance est indépendante et ouverte sans inscription préalable. Cette souplesse permet à chacun-e de

participer selon ses envies et sa disponibilité. Pensé comme un tremplin vers une activité physique plus régulière, ce programme se veut aussi une réponse à certains constats partagés : méconnaissance des lieux de pratiques, manque de confiance, isolement, sédentarité, pression sociale et sentiment d'insécurité dans l'espace public. Grâce à des formats souples et des encadrant-e-s à l'écoute, « *Alors on bouge ?! Tu viens ?* » ambitionne de redonner à toutes et à tous le goût du mouvement.

*Alors on bouge ?! Tu viens ?* à Neuchâtel, du 21 juillet au 6 septembre. Programme à consulter sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch) - Gratuit et sans inscriptions. Il est recommandé de consulter le site internet le jour précédent afin de vérifier qu'il n'y ait pas de changements liés à la météo ou autre événement imprévu.

Les Sports - Ville de Neuchâtel

## Le programme

### Pour les seniors :

- *Jeux en partage (lun. 21 juillet, 9h-10h30 - Place de sport de Puits-Godet)*  
Une séance ludique mêlant équilibre, coordination, endurance et mémoire à travers des jeux adaptés à tous les niveaux.
- *Nature en marche (mer. 6 août, 9h-10h30 - forêt des Cadolles)*  
Une marche en pleine nature d'environ 3 km ponctuée d'exercices de renforcement, suivie d'un moment convivial.
- *Renfo en douceur (ven. 22 août, 9h-10h30 - UrbaFit, jardin de la Boine)*  
Une séance de gymnastique douce, axée sur la mobilité, l'équilibre et le renforcement postural en utilisant le mobilier du parc.

### Pour les familles :

- *Tournoi street en famille (sam. 9 août, 15h30-17h - Quai Robert-Comtesse)*  
Mini-matches de foot et basket, en équipes intergénérationnelles, dans un esprit festif et inclusif.
- *Le sentier des défis (sam. 16 août, 15h à 17h - place de sport de Puits-Godet)*  
Parcours libre avec postes ludiques et sportifs, à faire en famille et à son rythme.

### Pour les femmes :

- *Street workout au féminin #1 (mar. 12 août, 18h-19h30 - Plaine du Mail)*  
Une séance en plein air pour se renforcer, progresser et se réappropriier l'espace public.
- *Street workout au féminin #2 (mar. 2 septembre, 18h à 19h30 - Plaine du Mail)*  
Deuxième session pour aller plus loin ou se lancer.
- *À nous la glisse ! (jeu. 4 septembre, 18h-19h30 - Esplanade de la Maladière)*  
Atelier d'initiation au longboard encadré, dans un cadre sécurisant, avec prêt de matériel.

### Tout public :

- *Walking football (sam. 6 septembre, 15h30 à 17h - terrain de Pamplemousse à Peseux)*  
Une version douce et inclusive du football, où tout se joue... en marchant !

**Renseignements complémentaires :**

Service de la communication, 032 717 77 15