



Le mots du président

Chers membres,

Tout d'abord je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2017 riche en événements, qu'ils soient sportifs

ou non, avec NeuchAventure ou privés !

Cette nouvelle année, comme chaque nouvelle année, est l'occasion de prendre de bonnes résolutions... et surtout de tâcher de les tenir toute l'année durant !

En ce qui concerne NeuchAventure, pour 2017 nos objectifs principaux sont :

- Que chaque membre, quelque soit son niveau, puisse participer aux entraînements du lundi sans crainte de ne pas pouvoir suivre ou de s'ennuyer. Pour cela nous vous mettons à disposition un accès à SuisseMobile. Cet outil très simple vous permettra de dessiner facilement et rapidement des parcours pour les entraînements du lundi.

Voici l'accès à SuisseMobile

(réservé uniquement aux membres NA)

Nom d'utilisateur : neuch@neuchaventure.ch

Mot de passe : [Neuchaventure2016](#)

- De motiver un maximum de membres à représenter les couleurs de notre club sur les différents raids proposés au calendrier. Pour ce faire NeuchAventure subventionnera 50.- par équipe sur les raids annoncés "subventionnés" dans notre calendrier. Le remboursement sera à demander à neuch@neuchaventure.ch après le raid.

Une nouveauté que vous découvrirez, est la nouvelle version de la "News". En effet comme le "petit Raideur" est mort en 2016 (paix à son âme) nous vous proposons une news plus étoffée reprenant certains éléments de notre feu petit journal.

Enfin, en plus des entraînements du lundi et des raids, notre calendrier sera toujours étoffé d'une sortie à ski, du Raid du Lapin, des camps de l'Ascension et du Jeûne...

Tout en me réjouissant de vous revoir prochainement, je vous souhaite un bon début d'année et plein de bonheur à partager en 2017.

Cédric

Rétro spective

Le Noël de Neuch Aventure

A fait des heureux..
L'arrivée du Père-Noël à ravis les petits avec ces cadeaux !

Une belle CO nocturne sur les hauteurs de Bevaix pour les grands !

Entraînements d'hiver *Let's Go Fitness*

Tous les jeudis du 12 janvier au 23 mars, viens faire du renforcement musculaire, du cardio ou même du Grit à la salle de Cernier.

Les coaches sont Olivier et Michaël. Inscris-toi vite sur agenda.neuchaventure.ch car les places sont très prisées.

Assemblée générale au Grand Sommartel

Rendez-vous le 18 février. Prologue avec une activité en extérieur (CO ski de fond ou CAP).

Le restaurant nous réserve une salle pour l'AG. Un repas campagnard sera ensuite servis.

Week-end de ski à La Creusaz

11 et 12 mars 2017.

Inscriptions et infos sur : agenda.neuchaventure.ch

Camp de l'ascension à Bellecin (F)

25 et 28 mai 2017.

Infos sur : agenda.neuchaventure.ch
Inscriptions via : jd.quidort@gmail.com



L'ASTUCE DE LYNE DUBOIS

Pour tenir la distance sans barres énergétiques du commerce, j'ai une recette de cake maison.

.. la recette se cache quelque part dans cette news

201537 LE CHIFFRE DU MOIS

Mètres de dénivelé positif en 2016 pour **Fabien Juan** toutes disciplines confondues. Pour faire pareil, comptez environ 545 heures de sport. Un grand BRAVO à lui !

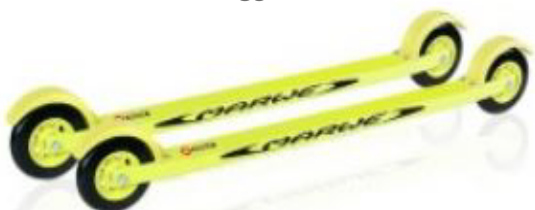


ON A TROUVÉ DU MATOS DE RÊVE

Distributeur de la marque de roller-skis MARWE en suisse, Alexis Garin des Verrières est d'une disponibilité remarquable !
Modèle 610A - CHF 360.- TTC avec fixation.

www.rollerski.ch

Aussi dispo chez Passion Vélo à
La Chaux-de-Fonds
Modèle Carbone à 390.- TTC



L'ENDROIT À DÉCOUVRIR

Davos ! Pour sa coupe Spengler, oui, mais aussi et surtout comme paradis du ski de fond. Ne manquer pas la piste de la Flüela entre 1500 et 1650m d'altitude, un vrai frigo!



3 QUESTIONS

Selon toi, faut-il une aptitude particulière pour faire des raids ?

- Deux aptitudes me semblent essentielles :
Une facilité ou tout du moins un intérêt certain à la lecture de carte et une aisance à passer d'un sport à l'autre!

01

02

En tant qu'équipier sur un raid, quelle est ta force ?

- Tâcher de faire que nous restions si possible calme, réfléchit et stratégiques au sein de l'équipe!

Le plus beau Raid que tu pourrais conseiller à un débutant?

- Bien évidemment le JuraRaidAventure. Les 3 parcours proposés permettent à coup sûr à chaque participant d'y trouver son compte. Les débutants sont encadrés, les parcours sont variés et de qualité et l'ambiance au top !

03



Alex Dimitriou use la neige du Grand-St-Bernard

Creux-de-Van, mission III



Yann Castagné



Vis à :

La Chaux-de-Fonds

Surnom :

Yannou

Profession :

Ingénieur en mécanique

Lieu d'origine :

Chabeuil, Drôme (F)

Date de naissance :

3 janvier 1985

■ *J'aime..*

La nature, le sport, les belles personnes et la joie de vivre.

■ *J'aime pas..*

Les prises de têtes inutiles et le mensonge. Ah si, les salsifis aussi.

■ *J'aimerais..*

Profiter de la vie aussi longtemps que possible. Sportivement, avoir une saison sans bobo et pourquoi pas regoûter à la joie des podiums

■ *J'aurais aimé..*

Rien, pas de regrets. Autrement je ne serais pas là où je suis maintenant.

■ *J'oserais jamais..*

Peut-être sauter en parachute ou en saut à l'élastique.

■ *J'aimerais dire..*

Que la vie est belle !!!

■ *J'aime boire..*

Oui !

■ *J'aime manger ..*

Aussi ! Les plats au fromage sont des valeurs sûres.

Je voudrais dire au lecteurs de Neuch Aventure ..

MERCI
POUR VOTRE ACCEUIL
ET VOTRE GENTILLESSE POUR
CEUX QUE J'AI DÉJÀ RENCON-
TRÉ ! ET AU PLAISIR DE
CROISER LA ROUTE DES
AUTRES.

PREMIER RAID

Encore à faire ..
avis aux intéressés.

PREMIERE COURSE

En trail ..
Petit Humani'trail 2016TON ARRIVÉE
AU CLUBMerci Stéphanie ..
et à l' Humani'trail

PALMARES

Quelques médailles en athlétisme
quand j'étais encore jeune.

Raid du Lapin de Pâques

Nous cherchons encore un ou deux organisateurs pour notre petit raid convivial interne au club.

Date : 17 avril 2017

Lieu : à choix

Contactez Cédric par email :
neuch@neuchaventure.ch



- > LAURENCE LOCATELLI-LAMBERCIER – 2 JANVIER
- > AUDREY BISELX – 2 JANVIER
- > YANN CASTAGNÉ – 3 JANVIER
- > FABIO BARONE – 11 JANVIER
- > FRANÇOISE STREIFF – 15 JANVIER
- > LAURENT GACOND – 15 JANVIER
- > JULIEN BOUILLE – 17 JANVIER
- > FREDERIC KOHLI – 30 JANVIER
- > JULIEN GUYOT – 31 JANVIER



Cake énergétique (Pain d'épice)
500 g. de farine / 300 g. de sucre
2 cs. d'épice pour pain d'épice
1 sachet de levure chimique
3 cs. de cacao
2 cs. de choc en poudre
5 dl. de lait / 4 cs. d'huile de colza

Ajoutez tous les ingrédients dans une terrine et bien mélanger. Versez ensuite la préparation dans un moule cake et mettre au four à 180°. Partez courir une heure, ... ce sera prêt à votre retour!

Merci à NOS SPONSORS ET PARTENAIRES

