



Rétro
spective

CO St-Martin

la news
décembre 2017

.. Quand 2 nutritionnistes nous cuisinent le boudin !

La nutrition nous préoccupe, c'est une certitude !

.. Et pour fêter ces mois d'hygiène alimentaire et autres régimes sans si ou sans ça dont nous nous astreignons avec discipline tout au long de l'année, la Saint-Martin tombe à Pic !

Alors on lâche toutes nos bonnes habitudes le temps d'un week-end.

Fêtée comme il se doit dans le Jura, du groin à la queue, nous avons fait honneur à chaque morceau du cochon !

Mais, on ne perd pas le Nord pour autant à Neuchaventure. La CO d'Asuel le samedi a été remportée par Fabien Juan, suivi de près par Julien Guyot, ainsi que plusieurs Neuchaventuriers dans les 10 premiers ! Bravo c't'équipe

La CAP du dimanche nous a permis à tous de quitter cette bonne vieille terre jurassienne sans complexe.

Alors on dit un grand

MERCI

à nos supers G.O.
La famille MONNIN

.. et on se recommande pour dans 2 ans.



On a fait du PARKOUR

Lyna Dubois nous a déniché une activité jugée téméraire par son employeur, la SUVA ! Alors on est allé voir si c'est vraiment aussi dangereux que cela en a l'air.

Le parkour (PK) est une discipline sportive qui consiste à franchir successivement divers obstacles urbains ou naturels, par des mouvements agiles et rapides et sans l'aide de matériel, par exemple par la course, des sauts, des gestes d'escalade, des déplacements en équilibre, etc. Le pratiquant est dénommé « traceur »

Le parkour, en tant que loisir ou discipline sportive autonome, est apparu dans les années 1990. Il est longtemps resté inconnu du grand public et des institutions sportives, mais il a récemment bénéficié d'une certaine exposition médiatique (publicité, films).

Alors à la question du danger, nous pouvons dire qu'il est maîtrisé grâce à la technique, point prédominant de ce sport. En tous les cas, nous avons vécu un moment très fun !
.. à refaire. Merci Lyne.



Accueilli dans les locaux Chaux-de-Fonniers de l'association IRIS, nous avons bénéficié d'un encadrement adéquat pour s'initier à cet art aérien.

Photos et vidéo sur :
<http://www.irisparkour.ch/>



Le GRAAL est à ta portée !

Excellente nouvelle pour notre sport favori, le Grand Raid Aventure de l'Arc Lémanique est né.

Le GRAAL est un raid multisports classique, c'est-à-dire une course d'orientation combinant principalement le VTT, la course à pied, le roller et le kayak. S'y ajoutent des activités surprises tout au long du parcours, qui permettent non seulement de varier l'aventure, mais aussi de gagner des points "bonus temps".

Cette année, le GRAAL se divisera en deux catégories :

- **Le GRAALopin**, pour ceux qui veulent découvrir la discipline en douceur;
- **L'inteGRAAL**, pour ceux qui sont à la recherche d'un peu plus d'adrénaline!

Et comme la solidarité s'impose avant tout dans le GRAAL, l'expérience se vivra par équipe de deux. Les participants demeurent libres de composer leur équipe à leur guise, de façon mixte ou même parents/enfants. Alors si l'envie te prend de partager une aventure nature ludique et sportive, réserve la date du **22 septembre 2018**. Fort à parier qu'une large délégation de Neuchaventuriers s'y rendra. A suivre ..



ON A TROUVÉ DU MATOS DE RÊVE

Garmin Forerunner 935

Montre GPS de course/triathlon légère est conçue pour tenir la distance. Ses données avancées, comme les Running Dynamics2, la fréquence cardiaque au poignet, le statut d'entraînement et la VO2 max, vous aident à adapter votre entraînement et vos temps de repos pour améliorer votre condition physique. Et... oui, bien sûr, elle est ultra connectée.

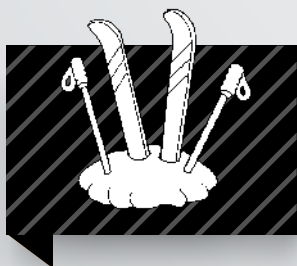


25

LE CHIFFRE DU MOIS

25, c'est le nombre de participants à l'entraînement Neuchaventure du lundi 20 novembre dernier et cela fait plaisir !

Faut dire que tout le monde savait qu'Annick allait venir avec ses exquis gâteaux aux chocolats !



3-4 février 2018 Weekend de ski à Zinal, la Navizence.

Réservez votre week-end de glisse, neige et ambiance assurées !!
Infos sur agenda.neuchaventure

Merci à Jean-Da pour l'orga !



17 mars 2018 Assemblée Générale, Les Maillards

La formule de cette année sera similaire à l'année dernière, activité familialo-sportive en début d'après-midi, suivi de l'AG et d'un repas convivial en début de soirée.

Toutes les infos vous seront communiquées quelques jours avant, en fonction de la météo.

Inscriptions sur agenda.neuchaventure, via Doodle avant le 15 janvier 2018 !



50 ANS
D'AVENTURE POUR LUC BEGUIN

Un grand merci à toi, Luc, pour le joli moment de partage offert à l'occasion de ton anniversaire. En plus, l'entraînement était top !

Un grand merci également pour ton implication au sein du club depuis ces nombreuses années !





L'ENDROIT À DÉCOUVRIR

Le Massif de l'Estérel, Côte d'Azur !
Pour des vacances MER & MONTAGNE

Les reliefs accidentés, les paysages déchiquetés et les criques abruptes plongeant dans la Méditerranée offrent des paysages surprenants et contrastés. Le massif de l'Estérel, entre Méditerranée et Provence, représente un massif de 32 000 hectares dont près de la moitié est classé zone « Natura 2000 ». Le massif s'étend sur les communes de Saint-Raphaël, Fréjus, Bagnols-en-Forêt et les Adrets de l'Estérel

S'il ne devait en rester qu'un, le Massif de l'Estérel serait le seul incontournable. Sa roche rouge si caractéristique et ses reliefs abrupts donnent tout son charme au paysage du territoire. Vous tomberez sous son charme, on vous le garantie !



MERCI AUX FAMILLES
Gasser & Mivelaz

ALBUM DU MOIS



BARAFU CAMP 4673m

Kilimandjaro

Fabio Barone à la conquête du toit de l'Afrique !

Carnet rose:

Bravo à Caroline et Jérôme Luthi

.. ils ont eu des

Genius de 13,200 kg

Nous leur souhaitons

plein de bonheur !



Sortie d'automne

.. géniale, juste avant le déluge !

Maillot du mois en vadrouille :

Merci à la famille Ecabert



LE CHAUFFAUD



MT-VINAIGRE (VERS FRÉJUS)

Envoyez-nous vos meilleurs clichés par Whatsapp au 079 643 20 38



Stéphane Biselx

J'aime..

Ma petite famille, mon job et surtout les vacances. Mais aussi un apéro au bord du lac après un bon ride en planche.

J'aimerais..

Etre une bête en orientation. Dans la forêt. En voiture. Dans une ville. Bon, il paraît que c'est comme la natation, il faut travailler pour que ça rentre, donc c'est pas complètement perdu pour ces deux disciplines.

J'aime pas..

Attendre ceux qui sont toujours en retard.

J'aurais aimé..

Que ce questionnaire soit plus facile. Ou une interview particulière.

J'oserais jamais..

Je reformule la question: je n'oserais plus: me jeter d'un avion avec un gros nounours bronzé sur le dos en guise d'assurance vie. Mais bon c'était génial quand même!

J'aimerais dire..

Dans beaucoup de domaines, on retrouve toujours les mêmes personnes qui s'investissent...

J'aime boire..

OUI... je développe? un petit vin rouge assemblé suisse, une boisson énergisante après l'effort ou une bière artisanale!

J'aime manger ..

un bon morceau de viande saignante au grill, une raclette et j'aime aussi finir les petits pots maison de ma fille!

Vit à :

Neuchâtel

Surnom :

Hum, il y en a eu un. Mais ça fait trop longtemps, je l'ai oublié!

Date de naissance :

20.12.1972

Lieu d'origine :

Romairon (VD) sur le papier et sinon je suis né au pays de l'absinthe à Fleurier.

Profession :

Technicien en microtechnique



TON ARRIVÉE
AU CLUB

Stéphanie Juan pleine d'enthousiasme m'avait parlé des entraînements du lundi soir. Je n'ai pas été déçu.



1^{ER} RAID

Le JRA évidemment ! Sauf erreur à la Chaux-de-Fonds.



1^{ÈRE} GRANDE
COURSE

Sierre - Zinal, départ à 5h du mat. au pied du bois de Finges, le siècle dernier.



PALMARES

Suffisamment modeste pour ne pas s'étaler sur le sujet. Une victoire en trottinette dans un camping français en 1980. Bon, je ne suis pas sûr que ça compte.



T'as jamais osé le dire ..
.. SAUF À NOUS

Circulez, il n'y a rien à voir!

Je voudrais dire aux lecteurs de Neuch Adventure ..
PARTICIPE UN MAX
AUX ENTRAÎNEMENT DU
LUNDI SOIR. ON DÉCOUVRE
TOUJOURS DES ENDROITS
ÉPATANTS. BREF L'INVERSE
DE CE QUE JE FAIS !

QUIZ

Que fait Yann Castagné dans la neige ?

- a) Le premier coup de ski de fond de l'hiver ?
- b) Il se pense plus fort que son thé rhum ?
- c) Il teste une nouvelle technique de mesure de la neige ?

AVANT



APRÈS





- > ALEX DIMITRIOU, LE 15 DÉCEMBRE
- > LAURE JEANNERET, LE 18 DÉCEMBRE
- > MÉLANIE VOIROL, LE 19 DÉCEMBRE
- > STÉPHANE BISELX, LE 20 DÉCEMBRE
- > BÉATRICE PIERREHUMBERT, LE 22 DÉCEMBRE
- > DOMINIQUE RUEDIN, LE 23 DÉCEMBRE
- > MARIE BOILLAT, LE 27 DÉCEMBRE
- > YANN ENGEL, LE 27 DÉCEMBRE
- > FABIEN JUAN, LE 29 DÉCEMBRE

Merci à
NOS SPONSORS ET PARTENAIRES

