

Mollets chauds bouillands

Quelle belle équipe motivée *!

Raid aventure, courses d'orientation, course de vélo multi-étapes, triathlons, trails, sommets et j'en passe.. Quelle bande d'accro ces Neuchaventuriers!

Vous êtes incroyables! Cet été, vous étiez partout, vous avez tout fait, ou presque. Les sourires étaient sur tous les visages et les récits donnent envie de partir sans attendre, tout essayer et tout voir.

On vous a donc fait un petit extrait de l'été des Neuchaventuriers, digne d'une vitrine d'agence de voyage spécialisée. Impossible de mettre tout le monde, mais dans tous les cas, un grand bravo à tous, votre motivation est contagieuse!

Patrick & Sylvain en Alsace

Benoît, Lombardie

Fab et Maé, Dent de Morcles 2969m.





Alex & Caro à La Tremola

Luc & Benoît en Haute Maurienne

Matthieu et Nils au Grand Combin









Julien, BC - Canada

Yannick & papa Jean-Da à Schweiz Express

Arnaud & Julien, Emmetten



lédecine ouce





L'ASTUCE spéciale coureur.. éprouvée par Yann Castagné

ONGLE DE PIED NOIR, À QUOI EST-IL DÛ ET **COMMENT LE SOIGNER?!**

Les micro-chocs du pied dans la chaussure par des ongles trop longs ou mal coupés est la première cause d'apparition de cette noirceur. Ces micro-chocs peuvent être aussi dus au port de chaussures trop petites et trop serrées sur l'avant.

La deuxième cause d'apparition est une mauvaise technique de déplacement. La foulée de course est classiquement décrite selon le cycle effectué par le pied entre chaque contact au sol; si la foulée est réalisée en cycle arrière le pied qui va passer à l'appui arrive précipitamment de l'arrière et du haut et va cogner le sol. Le pied avance alors dans la chaussure et les orteils viennent heurter le bout de celle-ci.

Comment éviter :

- Le port d'une paire de chaussure de sport avec une pointure au dessus.
- On tentera de changer sa technique de course. Si on a l'habitude de courir en cycle arrière il faudra penser d'une part à courir avec le buste plus droit et non incliné vers l'avant, d'autre part à découvrir la course en cycle avant
- On peut essayer de courir le plus souvent possible en ayant les pieds nus ou en utilisant des chaussures minimalistes qui sont bien plus souples et parfaitement adaptées à l'anatomie du pied. Comment soigner:
- -On doit absolument éviter d'utiliser une lime, un cure-dent ou un objet pointu pour gratter le sang sous l'ongle. Le bon traitement est simple et soulage immédiatement. Il coniste à percer l'ongle par un ou 2 trous pour que le sang s'évacue.

Moi?! Pourquoi pas ...

Rejoints l'équipe du Raid Neuchaventure!

Une aventure à vivre avec une chouette équipe.

La vie d'un club dépend de l'implication de ses membres dans les différentes tâches administratives et techniques. Aujourd'hui, ton club à besoin de bras pour le comité du Raid Neuchaventure. Rien d'effrayant c'est promis!.. et pour faire quoi ?? A définir en fonction de l'envie. MERCI

Es-tu motivé pour faire une essai ? Envoie un email à neuch@neuchaventure.ch.

275 LE CHIFFRE DU MOIS

C'est le nombre de requins aux dents longues que Fabio Barone devra devancer pour obtenir le titre de champion du monde amateur de cyclisme sur route (catégorie 19-34 ans).

Fin du suspense, ... ce dimanche 2 septembre!

GO GO GO FABIO !!! on te souhaite bonne chance, et une pêche d'enfer pour ce jour J tant attendu!





Quand tu vas rouler le dimanche matin alors que tu as fait la fête et que tu es rentré à quatre heures du matin!

Merci Monica pour le partage





L'ALBUM DU LUNDI NEUCHAVENTUZE





Johanna Gardin

Surnom: Vit à : Gardin, Jo', Jojo, Mini Jo Boudry

Lieu d'origine : Méribel, France

Date de naissance : 11.06.1992

J'aimerais..

Faire un road trip à travers tous les parcs de l'ouest américain

J'aurais aimé..
Gagner quelques centimètres

J'aime..

Les Fat journées ski entre amis

J'aime pas.. Les (mous)tiques Profession: Marketing Manager

J'oserais jamais..

Faire de la voltige

J'aimerais dire..
Hakuna Matata!

J'aime boire..

Des spritz en été et vin chaud en hiver

J'aime manger ..

Toutes les sortes de salades possible et inimaginables!





TON ARRIVÉE Avec Nico cet été! =)



RNA 2018 en bénévole et très certainement celui de 2019 en actif :)



Méribel Trail 2018 - 23km



PALMARES

Uploading...

L'anecdote que tu n'oses pas raconter... SAUF À NOUS

Equilibrisme!!

Revenir d'une journée ski entre amis avec le poignet cassé alors que tu étais sur une piste verte et quasiment à l'arrêt...





- 🕥 ANDRÉ TISSOT LE I AOÛT
 - JEAN-DANIEL QUIDORT LE 6 AOÛT
- >> VINCIANE COHEN—COLS LE 22 AOÛT
- > LAURENT PERRENOUD LE 6 SEPTEMBRE
 - YAN VOIROL LE 13 SEPTEMBRE
- CÉDRIC BOILLAT LE 18 SEPTEMBRE
- SIBYLLE BERTHET LE 20 SEPTEMBRE
 - ISABELLE SERP, LE 30 JUILLET
- ALINE MONIN LE 21 SEPTEMBRE



Merci à NOS SPONSORS ET PARTENAIRES



















