

Communiqué de presse

15 mars 2023

## « Hiver'VITA », pour redécouvrir les bienfaits des parcours sportifs en forêt

**Un peu de sport en pleine nature, accompagné-e par un coach sportif, ça vous tente? Souhaitant promouvoir la santé auprès du plus grand nombre, les communes d'Hauterive, La Grande Béroche, La Tène, Neuchâtel (Peseux) et Saint-Blaise invitent la population à bouger au grand air. Rendez-vous chaque week-end jusqu'au 16 avril dans l'un des cinq parcoursvita du littoral neuchâtelois, en compagnie d'un coach ou de représentant-e-s d'associations sportives. Activité gratuite et sans inscription, sauf pour le rendez-vous du 1er avril à Peseux où l'inscription est conseillée.**

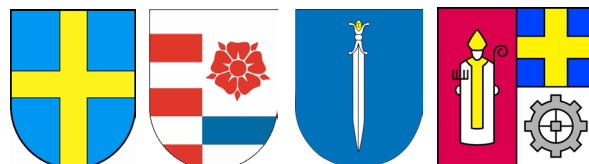
La commune de Saint-Blaise a ouvert le bal le 12 mars dernier : la pluie battante n'a pas découragé la dizaine de sportives et sportifs venu-e-s parcourir ensemble les trois kilomètres du « Zurich parcoursvita », en 15 postes et 45 exercices. L'échauffement continue pour les personnes intéressées, avec La Tène le 18 mars, Hauterive le 26 mars, Peseux le 1er avril (sur inscription) et Bevaix le 16 avril (*horaires dans le tableau ci-dessous*).

Cette offre, gratuite, est mise en place par les 5 communes participantes, avec le soutien de l'Office cantonal de la promotion de la santé et de la prévention. Elle s'adresse à toutes et à tous, jeunes ou plus âgé-e-s, fans de sport ou simplement des personnes motivées à se maintenir en forme. Après une première édition l'an dernier à Hauterive, La Tène et Saint-Blaise, le cercle s'agrandit cette année à Neuchâtel et La Grande Béroche grâce aux rencontres régulières entre communes sous l'égide de la Culture Sport et Loisirs de la Région Neuchâtel Littoral (RNL).

### Plus de nature = moins de stress

« Les avantages de ces moments d'évasion en forêt sont multiples: prendre l'air et partager un moment convivial, découvrir un ou plusieurs parcours, bénéficier de conseils pour l'échauffement et pour le parcours, tester son endurance, sa mobilité, son agilité et sa force », énumère Pierre Schmid, président de la commune de Saint-Blaise et co-président de la commission Culture Sport et Loisirs de la RNL.

« On en profitera aussi pour vérifier par soi-même que oui, être en mouvement dans la nature réduit le stress, favorise l'attention, rend de meilleure humeur et peut aussi augmenter l'empathie et la coopération » souligne de son côté Valérie Chanson, gestionnaire des manifestations sportives au Service des sports de la Ville de Neuchâtel. Les participant-e-s prendront des baskets soutenant le pied et amortissant les chocs, tout en offrant une souplesse de mouvement. La tenue sera adaptée à la météo du jour.



- › **Information et inscriptions pour le 1er avril à Peseux:**  
**[www.lessports.ch/sactiver/manifestations](http://www.lessports.ch/sactiver/manifestations)**
- › **Détails des parcours et points de départ : [www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)**

**Renseignements complémentaires :**

Pour Neuchâtel: Valérie Chanson, Service des sports, 032 717 77 90

Pour les autres communes: Pierre Schmid, président de Saint-Blaise, co-président de la commission Sport, Culture et Loisirs de la Région Neuchâtel Littoral (RNL), 079 102 98 40

Lieu	Date		Heure de départ
<b>Saint-Blaise</b>	12 mars 2023	(DI)	09h30
<b>La Tène</b>	18 mars 2023	(SA)	16h00
<b>Hauterive</b>	26 mars 2023	(DI)	09h30
<b>Neuchâtel (Peseux)</b>	1 <sup>er</sup> avril 2023	(SA)	14h30
<b>La Grande Béroche (Bevaix)</b>	16 avril 2023	(DI)	09h30