

Neuchâtel, 14 août 2026

La pause de midi comme réponse concrète au manque de mouvement

Midi Tonus revient cet automne avec 88 cours hebdomadaires, 53 activités et quatre nouveautés. Une offre conçue pour faciliter l'intégration d'une activité physique régulière dans le quotidien, quels que soient sa condition, ses envies ou le temps à disposition. La session court du 7 septembre au 14 décembre. Le programme est consultable dès à présent et les inscriptions démarrent dès le 18 août à midi.

Depuis de nombreuses années, Midi Tonus transforme la pause de midi en rendez-vous actif, accessible et convivial. Pour sa session d'automne 2026, le programme du Service des sports de la Ville de Neuchâtel proposera 88 cours hebdomadaires dans 53 activités différentes, en collaboration avec 34 partenaires. L'objectif reste le même : permettre à chacune et chacun de réserver une place au mouvement dans son quotidien, sans réorganiser entièrement son emploi du temps.

Fitness et entraînement fonctionnel, yoga et pratiques douces, danse, arts martiaux, sports collectifs ou disciplines plus insolites : les 53 activités proposées permettent de choisir selon son énergie, ses envies et ses objectifs.

Le principe reste fidèle à l'esprit du programme : découvrir une pratique, se remettre en mouvement et, si l'expérience convainc, poursuivre ensuite auprès du partenaire. Les cours de Midi Tonus durent 12 semaines et se déroulent sous la conduite d'une personne qualifiée et expérimentée.

Quatre nouveautés pour varier les manières de bouger

L'automne 2026 met l'accent sur des formats complémentaires, capables de s'insérer dans des rythmes de vie très différents :

Barre Sculpt : Un cours de renforcement musculaire complet, inspiré de l'entraînement fonctionnel du ballet, pour tonifier, renforcer et sculpter l'ensemble du corps. Il est accessible à tous les niveaux.

Course à pied : Un cours destiné aux personnes qui souhaitent commencer ou reprendre la course à pied après une interruption. Chaque séance débute par un échauffement adapté, puis propose un travail de course progressif sur douze semaines, sans brûler les étapes.

Hybrid Spin : un format express de 30 minutes alternant intervalles, sprints et montées sur vélo, puis renforcement musculaire : un maximum d'effets dans un minimum de temps.

Mobility : un cours doux ouvert à toutes et tous pour gagner en mobilité et en souplesse, tout en libérant les tensions. C'est également un excellent complément à d'autres pratiques sportives.

De la découverte au déclic

La force de Midi Tonus tient moins à la recherche de performance qu'à la régularité, à la découverte et au plaisir de bouger. L'analyse du programme montre que 30 % des participant-e-s ne pratiquaient pas ou plus d'activité physique avant leur inscription. Près de trois sur quatre déclarent que le cours les a ensuite motivé-e-s à poursuivre une activité régulière. Midi Tonus peut ainsi jouer un rôle de déclencheur : la pause de midi devient un moment identifié dans la semaine pour prendre soin de sa santé et remettre progressivement du mouvement dans son quotidien.

«Le défi n'est pas toujours de savoir qu'il faut bouger, mais de trouver quand et comment le faire. Midi Tonus rend ce premier pas simple : près de chez soi ou de son lieu de travail, dans un cadre accueillant, avec la liberté d'essayer sur une durée intéressante», explique Nicole Baur, conseillère communale en charge des sports.

Preuve d'un succès qui ne se dément pas, Midi Tonus a enregistré 1'370 inscriptions en 2025, contre 905 en 2023, soit une progression de plus de 50 % en deux ans. Après 675 inscriptions à l'automne 2025, la session de printemps 2026 en a réuni 678. Ces résultats confirment l'intérêt pour une offre de proximité, diversifiée, encadrée et proposée à un tarif accessible.

Pour s'inscrire : www.lessports.ch/sactiver/cours/cours-adultes/midi-tonus



Midi Tonus – automne 2026

Session : Du 7 septembre au 14 décembre 2026

Programme : En ligne dès le vendredi 14 août

Inscriptions : Dès le mardi 18 août à midi, exclusivement sur www.lessports.ch

Offre ; 88 cours hebdomadaires - 53 activités - 34 partenaires

Tarif : 85 francs pour 12 leçons

Public Ouvert à toutes et tous dès 15 ans.

Service des sports, Ville de Neuchâtel

Renseignements complémentaires :

Valérie Chanson, Service des sports, 032 717 77 90

