

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Neuchâtel, le 9 février 2026

## **Midi Tonus : le réflexe énergie de la pause de midi revient ce printemps**

Avec le retour des beaux jours, l'envie de bouger, de reprendre de bonnes habitudes et de s'accorder un vrai moment pour soi se fait sentir. Du 9 mars au 3 juillet, le programme Midi Tonus – printemps 2026 invite chacun-e à transformer au moins une pause de midi par semaine en un rendez-vous actif, ressourçant et convivial. Le programme sera consultable dès le lundi 9 février à 9h00 sur [www.lessports.ch](http://www.lessports.ch), et les inscriptions ouvriront le jeudi 12 février à 12h00, exclusivement en ligne.

Proposé par le Service des sports de la Ville de Neuchâtel en collaboration avec 37 partenaires, Midi Tonus vise à motiver et aider la population à intégrer sur 12 semaines une activité physique dans son quotidien à un tarif attractif de 85 francs pour un pack de 12 leçons. Il ne s'agit pas de performance, mais de régularité, de découverte et de plaisir. Pour cette session, l'offre atteint une nouvelle fois une ampleur remarquable avec 88 cours répartis dans 51 activités, encadrés par des intervenant-e-s qualifié-e-s et expérimenté-e-s. Les cours se déroulent principalement dans différents lieux de Neuchâtel, mais aussi à Cernier, Cressier, et Marin et sont ouverts à toutes et tous dès l'âge de 15 ans.

### **Des activités pour toutes les envies**

L'éventail d'activités couvre l'ensemble des besoins : cours dynamiques pour se dépasser et booster son énergie, comme le CrossFit ou le HIIT ; disciplines dansées pour allier mouvement et créativité, telles que la Salsa ou la Danse intuitive ; arts martiaux pour développer confiance et assurance, par exemple le Muay Thai ; pratiques de renforcement en douceur pour améliorer posture et mobilité, comme le Pilates ou le Body Balance ; ainsi que des approches axées sur bien-être, respiration et détente, telles que le Yoga Vinyasa ou la Sophrologie. Des activités collectives et ludiques, comme le Badminton, l'Unihockey, ou Jeux ludiques sportifs et des propositions plus acrobatiques, telles que l'Antigravity ou le Trapèze volant, viennent compléter l'offre.

## Deux nouveautés pour élargir l'expérience

Le printemps 2026 accueille la danse intuitive, un espace de mouvement libre, sans chorégraphie ni performance, pour explorer ses sensations, relâcher le mental et se reconnecter à son énergie. Aucune expérience en danse n'est nécessaire. Autre nouveauté, le Krav Maga, méthode de self-défense simple et efficace, permet d'apprendre à se protéger tout en renforçant condition physique, agilité et confiance en soi. Le cours combine gestes pratiques, réflexes de sécurité et gestion du stress, dans une approche accessible à toutes et tous.

## Un programme qui agit durablement

A Neuchâtel, Midi Tonus connaît une croissance constante depuis 2017, avec une accélération marquée depuis 2023 (896 inscriptions) et un record atteint en 2025 avec 1370 participant-e-s (+12,7 % par rapport à 2024). Le programme agit comme un véritable déclencheur : 30 % des participant-e-s ne pratiquaient pas ou plus d'activité avant leur inscription, et près de 75 % déclarent que le cours les a motivé-e-s à poursuivre une activité régulière. Plus de 92 % jugent l'activité suivie « bonne » et 83 % sont satisfaits de l'offre globale de cours. Midi Tonus contribue ainsi concrètement à la lutte contre la sédentarité tout en offrant un cadre souple pour tester, découvrir et trouver l'activité qui correspond à ses envies. Pour maximiser ses chances de succès, il est conseillé de s'inscrire à plusieurs, entre collègues, ami-e-s ou en famille, et de planifier le cours dans son agenda.

## Un concours pour se récompenser

Comme lors des éditions précédentes, un concours sera proposé avec le Réseau de soins neuchâtelois (RSN). Les participant-e-s pourront remporter de nombreux prix, dont un forfait escapade pour deux à l'Hôtel des Endroits, ainsi que des bons d'achat de 50 et 25 francs dans des magasins de sport, pour conjuguer plaisir de bouger et petits bonus bien mérités.

### **Midi Tonus : un programme découverte « gagnant-gagnant »**

Le tarif de 85 francs pour 12 cours permet de découvrir une activité à moindre coût. Midi Tonus offre la possibilité de tester et explorer de nouvelles activités tout en donnant aux partenaires l'occasion de promouvoir leur club ou leur structure. Cette formule reste un investissement pour ces derniers puisqu'elle implique un revenu plus faible que lors d'une inscription classique. Pour cette raison, il n'est pas possible de se réinscrire au même cours.

Ville de Neuchâtel

### **Renseignements complémentaires :**

Valérie Chanson, gestionnaire de la promotion du sport et des manifestations, Service des sports, 032 717 77 90

