

Marches du jeudi - 2ème semestre 2025

Départ, sauf exception : Parking de la PATINOIRE DES MÉLÈZES à 13 :45

Organisateurs :

Jean-Jacques UHLMANN	Tél. : 032 926 73 68 / 079 931 81 86
Jean-Claude BOILLAT	Tél. : 032 913 09 67 / 077 434 72 35
Jean-Marc MONTANDON	Tél. : 032 968 54 78 / 079 362 57 33
Francine MONTANDON	Tél. : 032 968 54 78 / 079 309 24 85
Michel GIGON	Tél. : 079 328 05 03
Jean-Marc von SIEBENTHAHL	Tél. : 079 750 79 60



Etoiles des difficultés



★☆☆☆☆

Course sans difficulté ni effort notable

★★☆☆☆

Dénivelé faible

★★★☆☆

Le dénivelé est moyen et nécessite des arrêts

★★★★☆

Dénivelé important mais court

★★★★★

Dénivelé important



- Crampons en hiver et bâtons de marche toute l'année

- Le défibrillateur devant obligatoirement être emporté dans un sac à dos à chaque marche, un participant sera choisi afin d'éviter que ce soit toujours la même personne qui s'en charge. Le porteur restera à l'arrière du groupe. Merci d'avance pour votre collaboration.

- Chacun prend une boisson et de quoi se sustenter si nécessaire.

- Tenir compte absolument de sa forme physique en rapport avec le nombre d'étoiles.

- Avoir toujours sur soi le médicament prescrit par votre cardiologue au cas où il serait nécessaire lors d'un effort important.

- Quand une voiture se présente lorsque nous marchons au bord d'une route, on se range tous du même côté, en file indienne si nécessaire. Idem pour les cyclistes on les laisse gentiment passer afin qu'ils ne soient pas obligés de slalomer entre les marcheurs

- Aux passages pour piétons, on se met en retrait pour ne pas inciter les automobilistes à s'arrêter et on attend que tous les marcheurs se regroupent afin de traverser tous ensemble.

Afin de limiter les frais de Train et de Bus, la plupart des déplacements se feront en voiture
Une indemnité de CHF 5.- par passager pour des courses hors de La Chaux-de-Fonds sera à remettre au chauffeur.

Le prix des billets de Train, Car postal et Bus, est indiqué en « tarifs 1/1 et 1/2 »

Ils sont donnés à titre indicatif, les tarifs peuvent évoluer ! Vérifiez également les horaires !

! Les marches indiquées sont sous réserve de modification selon la météo !



Cardio-Santé La Chaux-de-Fonds / Le Locle

jeudi 21 août 2025

Les Roulets

Trajet / Parking : Piscine/ Patinoire

Parcours : Piscine - Écureuil - Grandes Crosettes - Les Roulets -
Mont Jacques - Piscine

Temps de marche : 1h45

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Jean-Marc M / Jean-Jacques



jeudi 28 août 2025

La Theurre – Etang de la Gruère

Trajet / Parking : La Theurre

Parcours : La Theurre, Les Cerlatez, La Petite Theurre,
Etang de Gruère – La Theurre

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Francine / Jean-Marc vS



jeudi 04 septembre 2025

Savagnier

Trajet / Parking : Parking derrière le collège

Parcours : Savagnier- Sous le Mont- Savagnier

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Michel / Jean-Marc M



jeudi 11 septembre 2025

Môtiers

Trajet / Parking : Môtiers rue de la Gare

Parcours : Môtiers – La Cascade – Prise Féquenet – Môtiers

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Michel / Francine





Cardio-Santé La Chaux-de-Fonds / Le Locle

jeudi 18 septembre 2025

Le Peu-Péquignot

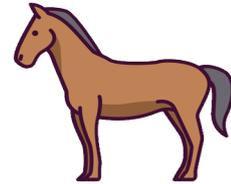
Trajet / Parking : Le Peu-Péquignot resto

Parcours : Le Peu-Péquignot - Haut la Fin - Les Esserts - Le Peu-Péquignot

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Jean-Marc vS / Jean-Claude



samedi 27 septembre 2025

**** Course d'un jour ****

Trajet / Parking : Rendez-vous à la patinoire

Parcours : En principe: source de l'Areuse

- voir la circulaire et le formulaire d'inscription à venir -

Temps de marche :

Difficultés :

Organisateurs : Jean-Jacques / Jean-Claude



jeudi 02 octobre 2025

Champ Meusel

Trajet / Parking : St-Imier, Parc direction Mont Crosin

Parcours : St-Imier - Champ Meusel - St-Imier

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Jean-Marc M / Jean-Jacques



jeudi 09 octobre 2025

Le Bichon

**** Vacances scolaires ****

Trajet / Parking : Valanvron près du container à poubelles

Parcours : Valanvron - Le Bichon- La Roche Guillaume - Valanvron



Temps de marche : 2h.

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Francine / Michel





Cardio-Santé La Chaux-de-Fonds / Le Locle

jeudi 16 octobre 2025

Rochers des Sommètres

**** Vacances scolaires ****

Trajet / Parking :

Clinique Le Noirmont

Parcours :

Clinique - Le Crauloup - Les Sommètres - le Crauloup
- Clinique

Temps de marche :

2h15

Difficultés :

★★★★★ **Sentier escarpé**

Organisateurs :

Michel / Francine



jeudi 23 octobre 2025

La Cibourg

Trajet / Parking :

La Cibourg direction camping

Parcours :

La Cibourg - La Rangée des Robert- La Puce- La Cibourg

Temps de marche :

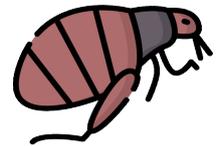
2h

Difficultés :

☆☆☆☆☆

Organisateurs :

Jean-Marc M / Jean-Marc vS



jeudi 30 octobre 2025

Montagne de Cernier

Trajet / Parking :

Montagne de Cernier

Parcours :

Montagne de Cernier - Les Boviducs - Les Royers - Statues -
Montagne de Cernier

Temps de marche :

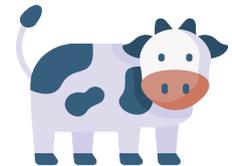
2h

Difficultés :

★★★★☆

Organisateurs :

Michel / Francine



jeudi 06 novembre 2025

Étang du Lavoir

Trajet / Parking :

La Chaux-des-Breuleux

Parcours :

La Chaux-des-Breuleux - étang du Lavoir - La Chaux-des-Breuleux

Temps de marche :

2h15

Difficultés :

★★★★☆

Organisateurs :

Michel / Jean-Marc vS





Cardio-Santé La Chaux-de-Fonds / Le Locle

jeudi 13 novembre 2025

Les Trembles

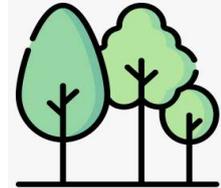
Trajet / Parking : Le Crêt du Locle, Francine Bonny (sœur de Jean-Marc M.)

Parcours : Le Crêt du Locle - Combe Boudry - Les Trembles - Les Bénéciardes

Temps de marche : 2h15

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Francine / Jean-Marc M



jeudi 20 novembre 2025

Maison Rouge

Trajet / Parking : Maison Rouge

Parcours : Maison Rouge - Les Aidges - Maison Rouge

Temps de marche : 1h30

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Jean-Jacques / Jean-Marc M



jeudi 27 novembre 2025

La Pruats

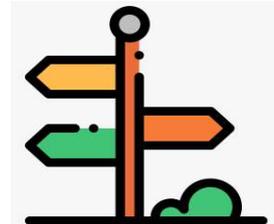
Trajet / Parking : Fondation ?? (la Puce)

Parcours : La Puce - La Pruats - La combe du Pelu - La Puce

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Jean-Marc vS / Francine



jeudi 04 décembre 2025

Le Boéchet

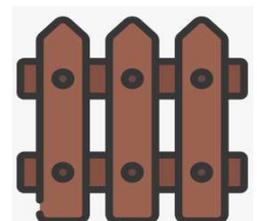
Trajet / Parking : Le Boéchet

Parcours : Le Boéchet- les Barrières - Le Creux-des-Biches -
Le Cerneux Joly - Le Boéchet

Temps de marche : 2h

Difficultés : ★★★☆☆

Organisateurs : Michel / Francine





Cardio-Santé La Chaux-de-Fonds / Le Locle

jeudi 11 décembre 2025

Landeyeux

Trajet / Parking : Hôpital Landeyeux

Parcours : Landeyeux - Boudevilliers - Landeyeux

Temps de marche : 1h30

Difficultés : ★★☆☆☆

Organisateurs : Jean-Marc M / Francine



jeudi 18 décembre 2025

**** Course surprise de fin d'année****

Trajet / Parking : Piscine/ Patinoire

Parcours :

Assiette froide au restaurant de la Patinoire

Temps de marche :

Difficultés :

Organisateurs : Jean-Jacques / Jean Claude

