

Aventure Outdoor autour du lac de Biemme (Bike, Randonnée et feu)

Mardi, le 04 juin 2024

Frais d'inscription: CHF 15. —

**Tu fais partie d'une équipe
Tu maîtrise le défi**



Aventure Outdoor. Venez partager une journée dehors. Au programme du vélo (tour du lac de Biemme), un peu de marche et un super repas sur le feu, où nous allons cuisiner ensemble. Une aventure de groupe remplis de partages de défis sportifs, et surtout d'un bon repas au coin du feu.

Programme :

08h00	RDV. CFP/BBZ, devant les salles de sport.
08h20	Départ avec les vélos.
10h00	Pause snack.
11h00	Arrivée Jolimont pour l'activité cuisine autour du feu
12h30	Lunch
13h30	Retour sur Biemme
15h30	Pause baignade
17h00	Arrivée au CFP Halle de Sport

Matériel obligatoire :

- Sac à dos
- Snack et boisson (10h et 16h).
- Habits chauds, chaussures de marche, coupe-vent ou veste de pluie, lunettes de soleil, crème solaire et casquette, Eventuellement habits de rechange.
- Tenues de baignade.
- Argent de poche.

BFB met à disposition les casques et les vélos (le port du casque est obligatoire).

En cas de mauvais temps l'activité sera adaptée, mais aura lieu.

Pour plus d'informations veuillez contacter: benoit.guyot@bfb-bielbiemme.ch

Excursion en canoë (Pagayer, jeu, défi)

Lundi 03.06 / Jeudi 06.06 / Mardi 11.06

Frais d'inscription : CHF 15.-

Tu fais partie d'une équipe sur l'eau

Tu relèves le défi

Tu atteints ton objectif



Une très belle aventure vous attend sur le lac de Bienne. Nous partirons sur la rive nord du lac jusqu'à Engelberg / Twann (pause Ovomaltine). Ensuite, nous traverserons le lac en direction de Mörigen (repas de midi, baignade) et pagayerons le long de la rive sud jusqu'à Bienne.

Pour cette journée il vous faudra de la persévérance et de l'intérêt à travailler en équipe sur l'eau.

Programme :

08h00	Rendez-vous au Club de canoë de Bienne (Strandboden) Distribution du matériel, rappel des mesures de sécurité
08h30	Départ : Rythme adapté au niveau de performance des participant-e-s
12h00	Pause de midi (repas)
13h30	Départ pour Bienne
16h00	Retour du matériel, douche, fin du programme

Seulement pour nageurs-euses

L'idéal serait d'avoir quelques connaissances (mais pas forcément nécessaire).

Equipement obligatoire :

- Snacks, repas de midi et boissons.
 - Maillot de bain, short, T-Shirt (sera porté sous le gilet de sauvetage), casquette, lunettes de soleil et crème solaire.
 - Imperméable et vêtements chauds pour programme alternatif par mauvais temps
 - Maillot de bain, short, T-Shirt (sera porté sous le gilet de sauvetage), casquette, lunettes de soleil et crème solaire.
 - Toute personne ayant des médicaments (allergie, asthme, etc.) sont priées de les prendre avec et de communiquer cette information à l'enseignant responsable de l'activité.
 - Le matériel nécessaire pour cette activité (canoë, gilet de sauvetage, pagaie) vous sera distribué devant le club de canoë.
- Pour plus de renseignements veuillez- vous adresser à votre enseignant-e de sport.

Forest Jump (Nature, Feu, parc aventure)

Mercredi 05.06 / Vendredi 07.06 / Lundi 10.06.2024

Frais d'inscription : CHF 25.00 + Bus CHF 10.40 (Bienne Gare – Les Prés d'Orvin, Le Grillon – retour, demi-tarif). Trajet en bus obligatoire.

Vient te challenger !
Découvre la nature
Dépasse tes limites
Apprivoise la hauteur



Forest Jump propose neuf parcours dans les arbres en pleine forêt du Jura bernois avec ponts, tyroliennes et chemins suspendus. Frissons garantis !

Programme :

Voyage en bus jusqu'aux Prés-d'Orvin, randonnée jusqu'au Bison-Ranch (env. 1 heure). Grimpe dans le parc aventure. Grillades sur le feu. Retour à pied aux Prés-d'Orvin (env. 50 min.) et départ du bus pour Bienne.

08h30	Rendez-vous à la gare de Bienne.
08h50	départ du bus à Bienne
09h17	Arrivée au Prés-d'Orvin, départ randonnée (environ 60 minutes)
10h20	Arrivée au Forest Jump, petite pause / Informations et règlement pour les parcours dans les arbres.
11h30	Parc aventure. Pause individuelle / lunch, possibilité de faire des grillades.
15h15	Retour à pied
16h17	Départ du bus
16h45	Arrivée à la gare de Bienne

- Pour la randonnée ainsi que pour le parc aventure, des **chaussures de sport solides** sont obligatoires.
- Veillez à prendre un élastique pour attacher les longs cheveux (Obligatoire).
- Prendre avec soi **des boissons et des snacks** pour le trajet/la randonnée et le repas de midi.
- Les parcours sont accessibles par presque tous les temps. **S'équiper de vêtements et de chaussures appropriés** et qui ne craignent pas les salissures.
- Imperméable, lunettes de soleil, crème solaire, éventuellement vêtements de rechange.
- Monnaie pour le billet du bus. Et éventuellement glaces ou boisson.

Pour plus de renseignements veuillez vous adresser à votre enseignant-e de sport.

Golf / Minigolf

Mercredi 05.06 / Lundi 10.06 / Jeudi 13.06.2024

Frais d'inscription : CHF 25.- (+ bus CHF 16.40)

**Tu apprends à connaître le 2ème sport le plus difficile du monde.
Tu apprends à te concentrer et focaliser sur la tâche.**



Programme :

09h15	Rendez-vous au Driving Range de Pieterlen
09h30	Golf sur le Driving Range de Pieterlen
12h15	Pause de midi (repas), ensuite trajet individuel jusqu'à Studen
14h15	Rendez-vous au Minigolf de Studen
14h20	Minigolf et golf miniature
16h20	Départ en bus n° 74 Studen Grien

- Nombre de participant-e-s limité-e-s (min. 10, max. 20 pers. par évènement).
- Pour jouer au Minigolf et au golf sur le Driving Range de bons souliers (baskets) sont obligatoires.
- Imperméable obligatoire, apportez éventuellement aussi un parapluie.
- En cas de beau temps penser à prendre une casquette et de la crème solaire.
- Le matériel est mis à disposition mais il est possible d'utiliser son propre matériel.
- Prendre avec des boissons et le repas de midi.

Pour plus de renseignements veuillez vous adresser à votre enseignant-e de sport.

Let's Dance (Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, HipHop & Théâtre et mouvement)

Mardi, 04.06.2024

Frais d'inscription : CHF 10.-

Tu fais partie d'une équipe

Tu peux laisser s'exprimer ta créativité

Tu renforce tes compétences et ta confiance en toi

Tu renforce ton expression corporelle



Let's move du Yoga en passant par le HipHop jusqu'à l'impro en théâtre !

Développer votre créativité tout en vous amusant dans la bonne humeur. matin, nous ferons un tour d'horizon des disciplines suivantes : Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, HipHop et Blackroll.

L'après midi aura lieu une introduction au théâtre et activité sur scène.

Programme :

09h00	Rendez-vous à la salle de sport du CFP, Bienne
09h10	Power Yoga- Pilates
09h40	Latin Aerobic- Step
10h30	Pause
11h00	Streetdance - Hip Hop
12h00	Pause de midi
13h30	Rendez-vous au Carré Noir, vieille ville Bienne.
13h35	Activités théâtrales – cohésion de groupe, s'aider
14h15	Activités théâtrales – rythme et mouvement
15h15	Créations théâtrales – présentation des exercices réalisés.
15h45	Fin des cours



- Nombre de participants limité (max. 15 pers.)
- Equipement sportif habituel (chaussures d'intérieur)

Pour plus d'informations, veuillez contacter Madame Truninger : nicoletta.truninger@bf-bielbienne.ch

Sports de combats

Vendredi 07.06.2024

Frais d'inscription : CHF 25.-

Concentration

Compétence de coopération

Confiance en soi



La journée commencera par une introduction au **Grappling**, qui est un style de combats pratiqué dans les arts-martiaux, tel que le **jiu-jitsu brésilien**, le **judo** et la **lutte**, etc. L'après-midi sera consacrée à une initiation à l'escrime, un sport fascinant. Une journée sportive variée avec des activités passionnantes.

Programme :

09h00	Rendez-vous salle de sport du CFP.
09h30	Grappling, Shinbudo (Route de Boujean 39, 2502 Biel/Bienne)
12h00	Pause de midi (individuel)
13h30	Rendez-vous au Centre d'escrime à Bienne (Route de Boujean 72, 2502 Biel)
13h45	Initiation à l' escrime
16h00	Fin

- Nombre de participant-e-s limité-e-s à 15 personnes maximum
- Équipement sportif habituel (short et t-shirt pour le grappling. Pantalon de sport long et chaussures d'intérieur pour l'escrime).
- Le matériel spécial est mis à disposition.
- L'équipement d'escrime donne chaud. Possibilité de se doucher sur place.

Pour plus de renseignements veuillez-vous adresser à votre enseignant-e de sport.