

Aventure Outdoor autour du lac de Bienne (Tour à vélo et cuisine sur le feu)

Jeudi, le 12 juin 2025

Frais d'inscription : CHF 15. —

Tu fais partie d'une équipe
Tu cherches un nouveau défi



Aventure Outdoor. Venez partager une journée en plein air. Au programme du vélo (tour du lac de Bienne) et repas sur le feu, où nous allons cuisiner ensemble. Une aventure de groupe remplie de défis sportifs, et surtout d'un bon repas au coin du feu.

Programme :

08h00	Rendez-vous devant la salle de sport du CFP (Rue Wasen 11, Bienne)
08h20	Départ avec les vélos
10h00	Pause snack
11h00	Arrivée au Jolimont pour l'activité cuisine autour du feu
12h30	Dîner
13h30	Retour sur Bienne
15h30	Pause baignade
17h00	Arrivée à la salle de sport du CFP

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.
- Maillots de bain
- Argent de poche

La 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: anita.marti@bfb-bielbienne.ch

Excursion en canoë

Lundi 02.06 / Vendredi 06.06 / Mardi 10.06.2025

Frais d'inscription : CHF 15.-

Tu fais partie d'une équipe

Tu relèves le défi

Tu atteins ton objectif



Une très belle aventure vous attend sur le lac de Biemme. Nous partirons sur la rive nord du lac de Biemme jusqu'à Engelberg / Twann (pause snack). Nous traverserons par la suite le lac en direction de Mörigen (repas de midi, baignade) et pagayerons le long de la rive sud pour le retour à Biemme.

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 Biemme (Route de Neuchâtel ,2505 Biemme)
	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 le retour sur Biemme
16h00	Retour du matériel, douche, fin du programme

Seulement pour nageurs-euses

L'idéal serait d'avoir quelques connaissances en canoë (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 en cas de 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-e 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 anita.marti@bfb-bielbiemme.ch

Forest Jump (Parcours acrobatique dans les arbres)

Mardi 03.06 / Mercredi 04.06 / Mardi 10.06.2025

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.

Viens 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 pour 1 glace ou une boisson

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

Golf / Minigolf

Lundi 02.06 / Jeudi 05.06 / Mercredi 11.06.2025

Frais d'inscription : CHF 25.- (+ bus CHF 16.80)

**Tu apprends à connaître le 2ème sport le plus difficile du monde.
Tu apprends à te concentrer et te focaliser sur une 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. 18 pers. par évènement)
- Pour jouer au minigolf et au golf sur le Driving Range de bons souliers (baskets) sont obligatoire
- Imperméable obligatoire, apportez éventuellement aussi un parapluie
- En cas de beau temps pensez 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 1 (Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, Hip-hop & Théâtre et mouvement)

Mardi 03.06.2025

Frais d'inscription : CHF 10.-

Tu fais partie d'une équipe

Tu peux laisser exprimer ta créativité

Tu renforces tes compétences et ta confiance en toi

Tu stimules ton expression corporelle et tu t'amuses !



Let's move du yoga en passant par le hip-hop jusqu'à l'impro en théâtre !

Développer votre créativité tout en vous amusant dans la bonne humeur.

Durant la matinée nous ferons un tour d'horizon des disciplines suivantes : Power Yoga, Pilates, Latin Aerobic, Step, Hip-hop et Blackrolls.

L'après-midi sera consacrée à 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 de Bienne.

13h35 Activités théâtrales – cohésion de groupe, s'aider

14h15 Activités théâtrales – rythme et mouvement

15h15 Créations théâtrales – présentation des exercices réalisés.

15h45 Massage avec Blackrolls

16h00 Fin des cours

- Nombre de participants limité (max. 20 pers.)

- Equipement sportif (chaussures d'intérieur)



Pour plus d'informations, veuillez contacter Madame Truninger :

nicoletta.truninger@bfb-bielbienne.ch

Let's Dance 2 (Power Yoga, Bachata, Salsa, Hip-hop, Acrobatie)

Vendredi 06.06.2025

Frais d'inscription : CHF 10.-

Tu peux laisser exprimer ta créativité

Tu renforces tes compétences rythmiques

Tu stimules ton expression corporelle seul-e et avec partenaire



Let's move du Yoga en passant par divers styles de danse : Bachata, salsa, hip-hop. Développer votre créativité tout en vous amusant dans la bonne humeur. On terminera par un massage avec les Blackrolls.

Programme :

09h00	Rendez-vous à la salle de sport du CFP, Bienne
09h10	Power Yoga
09h45	Pause
10h00	Bachata
11h00	Salsa
12h00	Pause de midi
13h30	Hip-hop
15h00	Acrobatie en groupe
15h45	Massage avec Blackrolls
16h00	Fin des cours

- Nombre de participants limité (max. 20 pers.)
- Equipement sportif habituel (chaussures d'intérieur)

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

Sports d'équipe (Futsal / Volleyball / Tchoukball)

Jeudi, 12 juin 2025

Frais d'inscription: CHF 10.00

Fairplay
Respect
Cooperation
Coordination



Durant la matinée un tournoi de futsal sera organisé et encadré par les élèves avec l'aide des enseignant-e-s de sport. L'après-midi sera consacrée au volleyball et au tchoukball. Vous vous inscrivez pour toutes les activités. Il n'est pas possible de s'inscrire uniquement pour une partie de la journée !

La pause de midi est individuelle.

Programme:

08h30	Rendez-vous à la salle de sport du CFP, Bienne (Rue Wasen 11, Bienne)
08h30 – 11h30	Tournoi de futsal
11h30 – 13h00	Pause du midi (individuelle)
13h00 – 16h00	Volleyball et Tchoukball
16h00	Clôture
16h10	Fin des cours

Nombre de participants-e-s:

L'événement aura lieu à partir de 10 inscriptions. Le nombre de participant-e-s est limité à 25 personnes.

Équipement obligatoire :

Équipement de sport (short, t-shirt, chaussures d'intérieur, affaires de douche)

Pour plus d'informations, veuillez contacter Monsieur Schenk :

manuel.schenk@bfb-bielbienne.ch

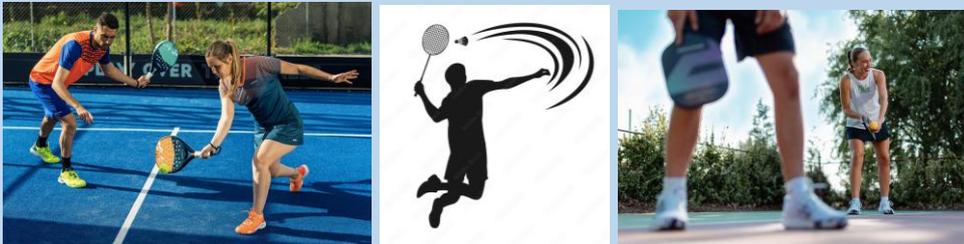
Jeux de renvoi et Tennis- Padel

Jeudi 5. Juin 2025

Frais : CHF 15.00 (+Bus CHF 6.00)

Renforce les compétences transversales suivantes :

- **Prise de décision rapide** : Dans le jeu les joueurs doivent réagir et prendre des décisions en une fraction de seconde.
- **Tolérance à la frustration** : Les erreurs et les défaites font partie du jeu – l'essentiel est d'en tirer des leçons.
- **Persévérance** : Les jeux de renvoi exigent une grande force mentale pour continuer après des points ou des matchs perdus.



La journée commencera dans la salle de sport du CFP avec différents jeux de renvoi (badminton, pickleball, etc.). En début d'après-midi, nous nous rendons à Studen, au Padel House. Ici, tu pourras découvrir le Tennis-Padel un sport dynamique et à la mode.

Programme:

- 09h00 Rendez-vous à la salle de sport du CFP (Rue Wasen 11, Bienne)
- 09h30 Echauffement et Jeux (Badminton, Pickleball etc.)
- 11h30 Pause du midi (individuelle)
- 13h20 Rendez-vous au Padel House Studen (Büetigenstrasse 80, 2557 Studen BE) Bus Nr. 74 Direction Studen BE, Grien ab Bahnhof Biel: 12:48
- 13h30 Introduction Tennis- Padel.
- 15h30 Clôture

- Nombre de participant-e-s limité (min. 10, max. 16 pers.)
- Équipement de sport habituel (short, t-shirt et chaussures d'intérieur avec bonne adhérence et affaires de douche)
- L'équipement de Padel-Tennis vous sera prêté.

Pour plus d'informations, veuillez-vous adresser à votre enseignant-e de sport.