

BIEL/BIENNE SPORTS*

*Freiwilliger Schulsport
Frühling-Sommer 2016
*Sport scolaire facultatif
printemps-été 2016

Anmeldung ab 03.03.2016, online oder per Anmeldeatlon
Inscription dès le 03.03.2016, sur le site ou par bulletin d'inscription

Biel
Bienne

BIEL/BIENNE SPORTS

*Freiwilliger Schulsport
Frühling-Sommer 2016
*Sport scolaire facultatif
printemps-été 2016

Biel
Bienne

Bitte frankieren
Prière d'affranchir

Dienststelle Sport / Service des sports
Zentralstrasse 60 / Rue Centrale 60
2501 Biel / Bienne

Anmeldung / *Inscription*

Sportart / *Sport* _____ Nr. / *No* _____

Name · Vorname des Kindes / *Nom · prénom de l'enfant* _____

Geburtsdatum des Kindes / *Date de naissance de l'enfant* _____

Sprache / *Langue* Deutsch Français

Geschlecht / *Genre* Mädchen / *Fille* Junge / *Garçon*

Name(n) · Vornamen der Eltern / *Nom(s) · prénoms des parents* _____

Adresse _____

Telefon Festnetz · Mobil / *Téléphone privé · portable* _____

E-Mail / *Courriel* _____

Datum · Unterschrift / *Date · signature* _____

CHF 80.00 pro Kurs für Schülerinnen und Schüler wohnhaft in Biel. CHF 100.00 pro Kurs für auswärtige Schülerinnen und Schüler.
80.00 fr. par cours pour les élèves habitant à Bienne. 100.00 fr. par cours pour les élèves externes.

Durch meine Unterschrift bestätige ich, die Allgemeinen Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen zu haben und sie ohne Einschränkungen anzuerkennen.
Par ma signature, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales et les accepte sans réserve.

IMPRESSUM: Konzept und Redaktion / *Concept et rédaction*: Dienststelle Sport der Stadt Biel / *Service des sports de la Ville de Bienne*
Übersetzung / *Traduction*: Zentraler Übersetzungsdienst der Stadt Biel / *Service central de traduction de la Ville de Bienne*
Visuelle Gestaltung / *Mise en page*: WORX Design GmbH · Druck / *Impression*: Ediprim AG/SA



Editorial

1'000 Schülerinnen und Schüler haben in der letzten Saison an den Kursen von Biel/Bienne Sports teilgenommen. Das ist ein Rekord! Dieses Ergebnis bestätigt, dass das Konzept einen grossen vorhandenen Bedarf deckt. 1'000 Kinder, die eine Sportart kennenlernen und sich einmal pro Woche voll verausgaben können, das entspricht fast 40'000 Stunden pro Jahr oder einer Jahresarbeitszeit von insgesamt 20 Personen. Ganz unabhängig von Statistiken und Vergleichen möchten wir den Familien danken, die uns ihr Vertrauen schenken. Wir gratulieren ihnen, dass sie ihren Kindern die Bedeutung von Bewegung und Sport nahe bringen.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie neu über 90 Kurse, in welchen Ihre Kinder spielen, sich mit anderen austauschen und sich verausgaben können. Hier lernen sie und finden neue Freundinnen und Freunde. 1'001 Möglichkeit, sich gut zu fühlen - jetzt und in Zukunft.

Cédric Némitz
DIREKTOR BILDUNG,
KULTUR UND SPORT

1000 élèves ont répondu présents lors de la précédente Session du Biel/Bienne Sports. C'est un nouveau record. Cela nous conforte dans l'idée que ce concept répond à une demande bien réelle. 1000 enfants qui découvrent un sport et s'épanouissent une fois par semaine, cela représente près de 40'000 heures par année ou l'équivalent du temps de travail annuel de 20 personnes. Au-delà des statistiques et des comparaisons, nous aimerions remercier les familles qui nous accordent leur confiance. Il faut également les féliciter de sensibiliser leurs enfants à l'importance de pratiquer une activité physique. Dans cette brochure, vous trouverez plus de 90 possibilités de cours qui

permettent de s'épanouir, de jouer et de partager. Il s'agit d'apprendre aussi et de faire de nouvelles connaissances. 1000 et une possibilités de se sentir bien, maintenant, et à l'avenir.

Cédric Némitz
DIRECTEUR DE LA FORMATION,
DE LA CULTURE ET DU SPORT

Inhalt / Contenu

Editorial	3
Biel/Bienne Sports	6–7
Wichtige Informationen / <i>Informations importantes</i>	8–9
Wie finde ich die richtige Sportart für mein Kind? / <i>Comment choisir un sport pour mon enfant?</i>	10–11
Ballsport / <i>Sports de balle</i>	12–23
Tanz / <i>Danse</i>	24–33
Geschicklichkeitssport / <i>Sports d'adresse</i>	34–42
Fitness	44–49
Outdoorsport / <i>Sports d'extérieur</i>	50–55
Kampfkunst – Kampfsport / <i>Arts martiaux – Sports de combat</i>	56–63
Wassersport / <i>Sports nautiques</i>	64–69
Allgemeine Teilnahmebedingungen / <i>Conditions générales</i>	70–71
Übersicht der Kurse / <i>Les cours en bref</i>	74–76

Biel/Bienne Sports

Kinder sind neugierig und voller Tatendrang. Sie probieren aus, wollen ihre Umwelt entdecken und diese durch Bewegung erfahren.

Die Stadt Biel unterstützt die Kinder beim Erfahren sammeln und bietet ihnen neben dem obligatorischen Schulsport freiwillige Sportkurse an.

Die Kurse werden von Fachkräften in der unterrichtsfreien Zeit durchgeführt. Dadurch haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit in ihrer Freizeit verschiedene Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Oberste Priorität haben dabei Spiel, Spass und sportliche Emotionen. Nebenbei knüpfen die Schülerinnen und Schüler, ganz unabhängig vom sozialen oder ethnischen Hintergrund, neue Kontakte. Der freiwillige Schulsport bildet ein Angebot zwischen dem Biel/Bienne Sports und dem freiwilligen Vereinssport. Ziel ist es die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, sich auch ausserhalb der Schule regelmässig sportlich zu betätigen.

Auch dieses Jahr haben wir viele neue und attraktive Angebote. Unser professionelles und

motiviertes Leiterteam freut sich auf zahlreiche, interessierte Teilnehmende.

Die aktuellen Kursausschreibungen und Anmeldeunterlagen finden Sie in dieser Broschüre oder online auf www.biel-bienne.ch/sport.

Sollten Sie weitere Fragen zum freiwilligen Schulsport oder unseren anderen Angeboten haben, gibt Ihnen gerne unser Sekretariat Auskunft.

Sportliche Grüsse
Dienststelle Sport

DIENSTSTELLE SPORT
ZENTRALSTRASSE 60, 2501 BIEL
T: 032 326 14 43/65
SPORT@BIEL-BIENNE.CH
WWW.BIEL-BIENNE.CH/SPORT

Biel/Bienne Sports

Les enfants sont curieux et ont constamment besoin de pratiquer des activités. Ils font des expériences et veulent découvrir leur environnement en bougeant.

La Ville de Bienne les soutient dans ce domaine en leur proposant des cours de sport facultatifs en plus des activités sportives scolaires obligatoires. Ces leçons sont dispensées par des spécialistes en dehors des heures de classe. Elles offrent aux élèves la possibilité de découvrir et de tester différents sports durant leurs temps libres. Le jeu, le plaisir et les émotions sportives ont la priorité absolue. Les élèves nouent en outre de nouveaux contacts et ont l'occasion de rencontrer des jeunes d'origines sociales ou ethniques différentes. Le sport scolaire facultatif se situe entre le sport scolaire obligatoire et les activités Biel/Bienne Sports organisées par des clubs. Il a pour objectif d'encourager les élèves à faire régulièrement du sport, également en dehors du contexte scolaire.

Cette année encore, nous proposons de nombreuses nouvelles activités intéressantes. Notre

équipe professionnelle, composée de responsables motivés, se réjouit d'accueillir de nombreuses participantes et nombreux participants.

Vous trouverez les descriptions actuelles des cours et les bulletins d'inscription dans cette brochure ou sur Internet www.biel-bienne.ch/sport.

Notre secrétariat se tient volontiers à disposition pour toute autre question relative au sport scolaire facultatif ou aux autres prestations que nous proposons.

Salutations sportives
Service des sports

SERVICE DES SPORTS
RUE CENTRALE 60, 2501 BIENNE
T: 032 326 14 43/65
WWW.BIEL-BIENNE.CH/SPORT

Wichtige Informationen

Teilnahme

Schülerinnen und Schüler von 5 bis 16 Jahren (ab dem ersten Kindergarten bis zur 9. Klasse) aus Biel und Umgebung.

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren liegen die Schwerpunkte auf polysportiven und motorisch vielseitigen Angeboten. Für Jugendliche der Sekundarstufe werden Sportartenspezifische Angebote gemacht, die auch ausserhalb der Sportarten von Jugend+Sport (J+S) liegen können.

Biel/Bienne Sports trägt dazu bei, dass die Jugendlichen, welche die Schule verlassen, eine nachhaltige Bewegungskultur aufgebaut haben und wenn möglich Mitglied in einem Sportverein sind oder zumindest regelmässig, aktiv Sport treiben.

Kursbeginn

Die Kurse beginnen in der 1. Woche* nach den Frühlingsferien und enden vor den Herbstferien.

Kursdauer

Es finden in der Regel 19 Trainings statt à 45 Minuten bis 2 Stunden pro Woche, je nach Kurs oder Sportart.

Die Anzahl Kurslektionen kann je nach Feiertagen, Schulferien oder unvorhergesehenen Ereignissen variieren.

Die ausgefallenen Lektionen werden nicht nachgeholt oder zurückerstattet.

Leiter/Betreuung

Die Leiterinnen und Leiter der Semesterkurse haben eine pädagogische und/oder sportartenspezifische Ausbildung. Die Rekrutierung erfolgt in den Sportvereinen, bei Lehr-

personen und Studierenden der Hochschule Magglingen. Die Kursleitenden sollen nach Möglichkeit über eine J+S Anerkennung verfügen.

Gruppengrösse

Die minimalen und maximalen Teilnehmerzahlen werden den Sportarten angepasst. Sie orientieren sich an den Weisungen von J+S.

Kosten

CHF 80.00 pro Kurs (rund CHF 4.20 pro Lektion) für Schülerinnen und Schüler wohnhaft in Biel.

CHF 100.00 pro Kurs für auswärtige Schülerinnen und Schüler.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Die Teil-

nahme für die angemeldeten Kurse ist verpflichtend. Sie erfolgen schriftlich mittels Anmeldetalon (erste Seite der Broschüre) an den Bereich Sport, Zentralstrasse 60, 2501 Biel oder per E-Mail an: sport@biel-bienne.ch.

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 24. März 2016. Nach Ablauf der Anmeldefrist kann eine Anmeldung nur berücksichtigt werden, wenn noch freie Kursplätze vorhanden sind.

Kursannullation

Kurse mit zu geringen Teilnehmerzahlen können annulliert werden.

* Ausnahme: Die Kurse Segeln und Kanu. Mehr Informationen bei der Kursbeschreibung.

Informations importantes

Participation

Les cours sont destinés aux élèves de 5 à 16 ans (1^{re} à 11^e année Harmos) de Bienne et des environs.

Pour les enfants âgés de 5 à 10 ans, l'accent est mis sur les activités polysportives et variées du point de vue de la motricité. Les cours consacrés à un sport en particulier s'adressent aux adolescents du degré secondaire. Il ne s'agit pas forcément des mêmes sports que ceux proposés par Jeunesse+Sport (J+S).

Biel/Bienne Sports permet aux adolescents de terminer l'école en ayant développé une culture du mouvement durable et de devenir ensuite, dans la mesure du possible, membre d'un club de sport et/ou au moins de pratiquer une activité sportive régulière de leur plein gré.

Début des cours

Les cours débutent après les vacances de printemps et se terminent avant les vacances d'automne.

Durée des cours

En règle générale, le cours s'étend sur 19 leçons d'une durée de 45 minutes à deux heures par semaine, selon le cours ou le sport. Le nombre de leçons peut varier en fonction des jours fériés, des vacances scolaires ou d'événements imprévisibles. Les leçons annulées ne sont pas rattrapées ou remboursées.

Responsable/encadrement

Les responsables des cours semestriels ont une formation pédagogique ou spécifique à un sport. Ils sont recrutés dans des clubs de sport ainsi que

parmi les membres du corps enseignant et les étudiants de la Haute école de Macolin. Ils doivent, si possible, disposer d'une reconnaissance J+S.

Taille des groupes

Le nombre minimal et maximal de participantes et participants varie en fonction du sport. Il dépend des directives J+S.

Coût

80.00 fr. par cours (environ 4.20 fr. la leçon) pour les élèves habitant à Bienne. 100.00 fr. par cours pour les élèves externes.

Inscription

Les inscriptions sont prises en compte dans l'ordre d'arrivée. Les élèves qui s'inscrivent à un cours sont tenus d'y participer. Ils peuvent s'inscrire en ren-

voyant le bulletin d'inscription (première page de la brochure) au Service des sports, rue Centrale 60, 2501 Bienne, ou par courriel: sport@biel-bienne.ch.

Délai d'inscription:

jeudi 24 mars 2016. Passé ce délai, toute annonce ne sera prise en compte que si des places de cours sont encore disponibles.

Annulation des cours

Les cours auxquels trop peu de participantes et participants se sont inscrits peuvent être annulés.

* Exception: les cours de voile et de canoë. Voir la description du cours pour de plus amples informations.

Wie finde ich die richtige Sportart für mein Kind?

Kinder haben von klein auf einen natürlichen Bewegungsdrang. Diesen Bewegungsdrang sollten Sie als Eltern fördern, denn Sport ist für die körperliche und persönliche Entwicklung von Kindern sehr wichtig! Vor allen Dingen sollte die sportliche Betätigung Ihrem Kind Spass machen! Lassen Sie es daher selbst den Sport wählen, den es am liebsten mag, bei dem es sich am wohlsten fühlt und bei dessen Ausübung es sich weiterentwickeln kann. Für die Eltern ist es wichtig, Ihr Kind entsprechend seinem Alter, seiner Grundfähigkeiten und seiner Interessen bei seiner Wahl zu unterstützen:

5 bis 6 Jahre Der spielerische Aspekt und kurze Trainingseinheiten stehen im Vordergrund. Das Kind entwickelt motorisches Geschick und erlernt den sozialen Umgang mit anderen Kindern.

6 bis 10 Jahre In diesem Alter haben die Kinder viele verschiedenen Interessen und Hobbys. Es ist deshalb wichtig, dem Kind die Möglichkeit zu geben, neue Sportarten auszuprobieren statt sich frühzeitig zu spezialisieren. Das Kind kann so selber seine Neigungen und Leidenschaften entdecken.

10 bis 11 Jahre Das ist das beste Alter zum Lernen, denn jetzt sind die Lernfähigkeit und der Wissensdurst des Kindes gross: in diesem Alter lernt es die sportlichen Basistechniken, die richtigen Bewegungen und die präzisen Gesten.

Jugendliche Ab 11 Jahren verändert sich der Körper, er wächst und modifiziert sich. Dies ist der richtige Zeitpunkt, um Kondition und Fitness zu trainieren.

Comment choisir un sport pour mon enfant ?

Dès leur plus jeune âge, les enfants ont naturellement besoin de bouger. En tant que parents, vous devriez les encourager en ce sens, car le sport est très important pour leur développement physique et personnel. L'activité sportive de votre enfant doit être en premier lieu une source de plaisir. À lui donc de choisir l'activité qui lui conviendra le mieux, dans laquelle il se sentira le plus à l'aise et qui lui permettra d'évoluer. Il est important de l'aider à faire ce choix en fonction de son âge, de ses aptitudes de base et de ses centres d'intérêt.

De 5 à 6 ans Il faut encourager l'aspect ludique et les activités sur de courtes durées. Le sport permet à l'enfant de développer son habileté motrice et de favoriser sa socialisation avec d'autres enfants.

De 6 à 10 ans À cet âge, l'enfant a plusieurs centres d'intérêts et loisirs différents. Il est donc important de le laisser découvrir d'autres sports et d'éviter une spécialisation précoce, afin qu'il puisse définir lui-même ses goûts et ses passions !

De 10 à 11 ans C'est le meilleur âge pour apprendre, car la capacité d'apprentissage de l'enfant et sa curiosité sont grandes. Cette période lui permet d'apprendre les techniques sportives de base, les mouvements justes et les gestes plus précis.

Les adolescents Dès 11 ans, l'adolescent grandit et son corps se modifie. C'est donc le bon moment pour pratiquer un sport et entraîner sa condition physique.

Ballsport

Sports de balle

Bälle üben auf Kinder eine faszinierende Wirkung aus. Wir können sie dabei beobachten, wie sie sich von klein auf damit amüsieren und versuchen, sie zu fangen und zu werfen. Zahlreiche Übungen fördern die Geschicklichkeit sowie die Koordination mit Füßen, Händen und dem Kopf. Viele Sportarten werden mit Bällen ausgeübt. Oft sind dies Teamsportarten, die von Kindern jedes Alters ausgeübt werden können.

Für die kleineren Kinder bieten wir Geschicklichkeitsspiele (Ballwurf in einen Kasten, Ziele treffen usw.) und Koordinationsspiele an (Laufen mit dem Ball am Fuss, Werfen, Fangen, sich auf den Ball stellen usw.) ...

Les ballons fascinent les enfants. Dès leur plus jeune âge, nous pouvons les observer en train de s'amuser avec, essayer de les attraper et les lancer. Un grand nombre d'exercices permettent de développer l'agilité, la coordination avec les pieds, les mains et la tête. Les jeux de balle se déclinent en de nombreux sports, liés très souvent à la notion d'équipe, et s'adressent aux enfants tout au long de leur apprentissage.

Pour les petits, nous proposons des jeux d'adresse (lancer une balle dans un caisson, viser une cible, etc) et de coordination (courir avec le ballon au pied, lancer et rattraper, se mettre debout dessus, etc.)...

Basketball

Basketball wurde in den USA mit dem Ziel erfunden, den Schulsport wieder zu aktivieren. Dieser «Korbball»-Sport beruht auf dem fair-play. Beim Basketball versuchen zwei Mannschaften mit jeweils 5 Spielerinnen und Spielern, den Ball in 3.05 Metern Höhe angebrachte Körbe zu werfen. Die Art und Weise des Spielens ist im Basketball wichtig. Man muss jedoch keine 2 Meter gross sein, um Basketball spielen zu können. Tyrone Curtis Bogues, genannt Muggsy Bogues, war mit seinen 1.59 Metern der kleinste Basketballer in der prestigeträchtigen amerikanischen Profi-Liga NBA! In diesem Sport kannst du Schnelligkeit trainieren, Dribblings erfinden und dir Finten zunutze machen. Vielleicht drehen sich deine Gegner dann nach dir um, wie sie es beim legendären Michael Jordan oder beim derzeit besten Schweizer Basketballer Thabo Sefolosha tun, der die Ehre hat, in der NBA zu spielen.

Né à l'origine aux Etats-Unis pour relancer le sport scolaire, ce jeu de «balle au panier» repose sur le fair-play. Il se joue à 5 contre 5 et son but est de lancer la balle dans un panier situé à 3m05 de hauteur. L'art et la manière sont importants dans le basketball. Détrompez-vous toutefois: il n'est pas nécessaire de mesurer 2 mètres pour pouvoir jouer au basketball. Tyrone Curtis Bogues, dit Muggsy Bogues, du haut de ses 1m59, a été le plus petit basketteur ayant joué en NBA, la prestigieuse ligue américaine! Ce sport entraînera ta vitesse, te permettra d'inventer des dribbles et d'utiliser des feintes. Tu feras peut-être tourner la tête de ton adversaire à la manière du légendaire Michael Jordan ou du meilleur joueur suisse actuel, Thabo Sefolosha, qui a l'honneur de jouer en NBA.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BBA 1	Primarschule Champagne, Champagneallee 1, Biel Ecole primaire Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne	Mittwoch Mercredi	18.30–20.00	10–15

2

Fussball Mädchen *Football filles*

In diesem Fussballkurs nur für Mädchen spielen die Mädels unter sich. Die Regeln und Spielweise sind dieselben wie im Fussball. Schnell erlernst du die verschiedenen Techniken und Grundvoraussetzungen für dieses Mannschaftsspiel und bringst nebenbei deinen Körper in Form. Komm mit deinen Freundinnen und spiel gegen andere Mädchen aus der ganzen Stadt. Gute Laune und eine entspannte Stimmung sind garantiert!

Dans ce cours de football réservé aux filles, celles-ci jouent entre elles. Les règles et le mode de jeu sont les mêmes qu'au football. Tu apprendras non seulement rapidement les diverses techniques et conditions de base pour ce jeu d'équipe, mais tu amélioreras aussi ta forme physique. Viens avec tes amies et joue contre d'autres filles de toute la ville. Bonne humeur et ambiance détendue sont garanties !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
FUT 1	Fussballplatz Linde, Scheibenweg, Biel <i>Terrain de football Tilleuls, Chemin de la Ciblerie, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	17.00–18.30	11–16

3

Fussball / Football

Fussball ist sicherlich der in Europa am meisten praktizierte Sport. Auch weltweit begeistert er unzählige Menschen. Welches Kind spielt nicht schon von klein auf gerne mit Bällen? In diesem Kurs vermitteln die Trainer die Grundlagen des Aufwärmens, des Dribbelns, des Schiessens und des Mannschaftsspiels. Spass am Spiel mit dem Ball ist eine Grundvoraussetzung für diesen Sport, bei dem Kinder eine sehr gute körperliche Kondition und mentale Stärke entwickeln können. Auf geht's, werde der nächste Shaqiri!

Le football est sans aucun doute le sport le plus pratiqué en Europe. Il suscite également un formidable engouement dans le monde entier. Quel enfant n'a pas tapé dans un ballon dès son plus jeune âge? Dans ce cours, les moniteurs enseigneront les bases de l'échauffement, du dribble, des tirs et du jeu collectif. Le plaisir de jouer au ballon est fondamental dans ce sport qui développe par ailleurs chez l'enfant un excellent physique et un mental d'acier. En route pour devenir le prochain Shaqiri !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
FUB 1	FC Aurore, Fussballplatz Linde, Scheibenweg, Biel <i>FC Aurore, Terrain de football Tilleuls, Chemin de la Ciblerie, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	16.30–18.00	5–8
FUB 2	FC Azzurri, Fussballplatz Champagne, Champagneallee 1, Biel <i>FC Azzurri, Terrain de football Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	16.30–18.00	5–8
FUB 3	FC Bözingen 34 FC Mett, Fussballplatz Längfeld 1, Längasse, Biel <i>FC Boujean 34 FC Mett, Terrain de football Längfeld 1, Longue-Rue, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	16.30–18.00	5–8
FUB 4	FC Etoile, Fussballplatz Mühlefeld, Aegertenstrasse, Biel <i>FC Etoile, Terrain de football Champ-du-Moulin, Route d'Aegerten, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	16.30–18.00	5–8

4

Beachvolley

Beachvolleyball kommt ursprünglich aus Kalifornien (USA). Es ist eine vom Volleyball abgeleitete Sportart, bei der sich Mannschaften mit jeweils zwei Spielerinnen und Spielern den Ball mit den Händen über ein Netz zuspielen. Im Gegensatz zum traditionellen Volleyball wird Beachvolleyball in der Regel unter freiem Himmel an einem Strand (oder auf einem Sandplatz) gespielt. Im Schulsport bestehen die Mannschaften aus jeweils 4 Spielerinnen und Spielern. Je nach Saison wird im Freien oder in der Halle gespielt. Also vergiss deine Sonnenbrille und die Sonnencreme nicht!

Originaire de Californie aux Etats-Unis, le beachvolley est dérivé du volleyball et se compose d'équipes de deux joueurs ou joueuses qui s'envoient une balle par-dessus un filet à l'aide de leurs mains. Contrairement au volleyball traditionnel, ce sport se joue en général à l'extérieur sur une plage (ou un terrain recouvert de sable). Dans le sport scolaire, les équipes sont composées de 4 joueuses ou joueurs. Le cours peut se pratiquer tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, en fonction de la saison. Alors n'oublie pas de prendre tes lunettes de soleil et de la crème solaire !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BVO 1	Oberstufenzentrum Rittermatte, Freiestrasse 45, Biel Collège de la Suze, Rue Franche 45, Bienne	Montag Lundi	18.00–19.30	11–16

5

Volleyball

Beim Volleyball stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielerinnen und Spielern gegenüber. Sie spielen sich den Ball mit den Händen über ein Netz zu. Ziel ist, den Ball in das gegnerische Spielfeld zu spielen, dass er dort den Boden berührt und nicht zurückgespielt werden kann. Mannschaftsgeist und Zusammenspiel sind der Schlüssel zum Erfolg. In Kurs VOL 1 trainierst du Reaktionsschnelligkeit, Technik und vertikale Sprungkraft.

Le volleyball est un sport opposant deux équipes de six joueurs qui s'affrontent en se renvoyant un ballon avec les mains ou les avant-bras par-dessus un filet. Le but principal est d'envoyer la balle dans le camp adverse et qu'elle touche le sol sans pouvoir être renvoyée. Au volleyball, la camaraderie et le travail collectif sont les clés d'une équipe qui gagne. Dans le cours VOL 1, tu entraînes ton temps de réaction, ta technique ainsi que ta détente verticale.

i Für die jüngeren Spielerinnen und Spieler bieten wir die Kurse KVH 1 und 2 an, in denen sie Volleyball und Handball (siehe Erklärung Handball/Mini Streethandball) spielen können.

Pour les jeunes joueurs et joueuses, nous proposons les cours KVH 1 et 2 dans lesquels ils pourront jouer du volleyball, et du handball (voir description Handball/Mini Streethandball).

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KVH 1	Gymnasium Alpenstrasse, Alpenstrasse 50, Biel Gymnase rue des Alpes, Rue des Alpes 50, Bienne	Montag Lundi	15.45–16.45	5–7
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KVH 2	Gymnasium Alpenstrasse, Alpenstrasse 50, Biel Gymnase rue des Alpes, Rue des Alpes 50, Bienne	Montag Lundi	17.00–18.00	8–10
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
VOL 1	Oberstufenzentrum Mett-Bözingen, Beaulieuweg 2, Biel Collège de Mâche-Boujean, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Freitag Vendredi	17.15–18.45	11–16

6

Handball Mini Streethandball

Dieser Kurs ist besonders geeignet für kleine und junge Schülerinnen und Schüler, die Handball spielen lernen möchten. Je nach Saison wird im Freien oder in der Halle gespielt. Handball ist ein Ball- und ein Mannschaftssport mit zwei aus jeweils sieben Spielerinnen und Spielern bestehenden, gegnerischen Teams. Das Ziel des Spiels besteht darin, den Ball nach einer Serie von Handpässen in das gegnerische Tor zu werfen. Nur der Tormann oder die Torfrau darf auch die Füße einsetzen, um den Ball abzuwehren. Beim Handball wird der Teamgeist gestärkt und man lernt sich kurz aber intensiv anzustrengen. So können Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit verbessert werden.

Spécialement adapté aux petits et aux jeunes qui souhaiteraient apprendre à jouer au handball, ce cours peut se pratiquer tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, en fonction de la saison. Le handball est un sport collectif opposant deux équipes de sept joueurs ou joueuses qui s'affrontent avec un ballon. Ils doivent envoyer le ballon à l'intérieur des buts adverses par une série de passes uniquement à la main. Seul le gardien de but peut utiliser ses pieds pour retenir la balle. Le handball cultive l'esprit d'équipe, développe surtout l'aptitude pour des efforts brefs et intenses et permet d'augmenter la force, la vitesse et l'agilité.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
HMS 1	Oberstufenzentrum Rittermatte, Freiestrasse 45, Biel Collège de la Suze, Rue Franche 45, Bienne	Montag Lundi	18.00–19.00	8–12

7

Rugby

Rugby ist ein Sport, bei dem sich zwei Teams mit jeweils 15 Spielerinnen und Spielern gegenüberstehen. Diese müssen versuchen, den Ball in das gegnerische Malfeld zu tragen und dort am Boden abzulegen oder ihn zwischen den beiden Torpfählen über einen Querbalken zu passen. Im Rugby werden die Pässe niemals vorwärts geworfen. Raumgewinn kann daher nur durch das Laufen mit dem Ball unter dem Arm und durch das Kicken des Balls erzielt werden. Rugby stammt aus England und ist in englischsprachigen Ländern wie Australien, Neuseeland, Irland und Südafrika weit verbreitet. Engagement, Teamgeist, Mut und Freundschaft sind Werte, die durch Rugby gefördert werden.

Le rugby est un sport qui oppose deux équipes de quinze joueurs ou joueuses. Ils doivent déposer le ballon derrière la ligne de but adverse ou faire une passe entre les deux poteaux de but au-dessus d'une barre transversale. Au rugby, les passes de la main se font uniquement vers l'arrière. Le seul moyen d'avancer avec le ballon est de le garder sous le bras et de courir ou de l'envoyer vers l'avant à l'aide du pied. Originaire d'Angleterre, le rugby est un sport répandu dans les pays anglophones tels que l'Australie, la Nouvelle-Zélande, l'Irlande et l'Afrique du Sud. L'engagement, l'esprit d'équipe, le courage ou encore l'amitié, sont les valeurs que le rugby enseigne.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
RUG 1	Sportanlage Längfeld, Längasse, Biel Terrain de sport Längfeld, Longue-Rue, Bienne	Montag Lundi	17.30–19.00	6–16

Squash

Squash ist ein schnelles Rückschlagspiel, das Kondition sowie psychische und physische Präsenz voraussetzt. Die Gegner spielen auf dem gleichen Spielfeld, dem sogenannten Squashcourt welcher 9.7 x 6.4 Meter gross ist. Die Seitenwände werden dabei in das Spiel einbezogen. Ziel ist es, den Ball im Spiel zu halten und dies gleichzeitig für den Gegner so schwer wie möglich zu machen. Squash entstand in der Mitte des 19. Jahrhunderts in England. Den grossen Aufschwung erlebte diese Sportart aber erst in den 1970er Jahren.

Le squash est un sport de raquette très rapide qui nécessite une bonne condition et une présence tant physique que psychique. Le court de squash mesure 9,7 x 6,4 mètres. Les adversaires jouent sur la même surface de jeu et utilisent aussi les parois latérales. Le but est de maintenir la balle dans le jeu et de la frapper de façon à ce que l'adversaire ne puisse pas la reprendre. Le squash est né en Angleterre au milieu du XIX^e s., mais c'est surtout à partir des années 1970 que ce sport a connu un véritable essor.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SQH 1	Squash Club Biel-Bienne, Bözingenstrasse 74, Biel Squash Club Biel-Bienne, Rue de Boujean 74, Bienne	Donnerstag Jeudi	17.30–19.00	12–16

Tennis

Vor ein paar Jahren war Tennis das heutige Golf und wurde fast ausschliesslich von sehr vermögenden Leuten gespielt. Heute ist Tennis eine der beliebtesten Sportarten der Schweiz. Es ist körperlich sehr anspruchsvoll und erfordert Schnelligkeit, eine rasche Auffassungsgabe und ein hohes Mass an Präzision. Dieser Kurs ist der optimale Einstieg für den nächsten Roger Federer oder die nächste Timea Bacsinszky.

Il y a quelques années, le tennis avait le même statut que le golf actuellement et il n'était presque qu'exclusivement joué par des personnes très riches. Aujourd'hui, c'est l'un des sports préférés en Suisse. Il est très exigeant sur le plan physique et nécessite rapidité, vivacité d'esprit et grande précision. Ce cours est une entrée en matière idéale pour les futurs Roger Federer ou Timea Bacsinszky.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TEN 1	Tennisclub Biel, Tennisweg 2, Biel Tennis club Bienne, Chemin du Tennis 2, Bienne	Montag Lundi	16.00–17.30	6–8
TEN 2	Tennisclub Biel, Tennisweg 2, Biel Tennis club Bienne, Chemin du Tennis 2, Bienne	Dienstag Mardi	16.00–17.30	6–8
TEN 3	Tennisclub Biel, Tennisweg 2, Biel Tennis club Bienne, Chemin du Tennis 2, Bienne	Donnerstag Jeudi	16.00–17.30	9–11
TEN 4	Tennisclub Biel, Tennisweg 2, Biel Tennis club Bienne, Chemin du Tennis 2, Bienne	Freitag Vendredi	16.30–18.00	11–15

Tischtennis / *Tennis de table*

Tischtennis (im täglichen Sprachgebrauch auch «Ping-Pong» genannt) ist eine Rückschlagsportart, bei der zwei oder vier Spielerinnen und Spieler an einem Tischtennistisch spielen. Tischtennis ist ein Freizeitsport, aber seit 1988 auch eine olympische Disziplin.

Zur Ausübung dieses schnellen und technisch anspruchsvollen Sports braucht man keine besonderen körperlichen Fähigkeiten. Der Schlüssel zum Erfolg jedes guten Tischtennis-spielers und jeder guten Tischtennis-spielerin ist mentale Stärke, gute Koordinationsfähigkeit und eine gute Übersicht über das Spiel.

Le tennis de table (ou «ping-pong» dans le langage courant) est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. C'est une activité de loisirs et aussi un sport olympique depuis 1988.

Ce sport rapide et technique ne demande pas nécessairement de grandes aptitudes physiques. Cependant un mental à toute épreuve ainsi qu'une bonne coordination et vision du jeu sont les points clés pour devenir un bon pongiste !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TET 1	Tischtennis Club Biel, Bözingenstrasse 9, Biel <i>Club de tennis de table Bienne, Rue de Boujean 9, Bienne</i>	Donnerstag <i>Jeudi</i>	17.45–19.15	8–16

Unihockey

Unihockey, auch Floorball genannt, ist ein Mannschaftssport, der von der Schnelligkeit lebt. Beim Spiel stehen sich in der Schweizer Variante auf einem Kleinfeld zwei Teams mit jeweils drei Spielerinnen und Spielern und einem Torwart gegenüber. Ziel ist, einen Ball mit einem Hockeystock ins gegnerische Tor zu schießen. Unihockey wird in der Halle oder im Freien gespielt und unterscheidet sich dadurch vom Eishockey. Unihockey stammt ursprünglich aus Skandinavien und wird heute weltweit von Mädchen und Jungen gespielt. Im Unihockey gibt es zahlreiche schnelle Pässe und Schüsse. Hier wirst du deine Reflexe und die Fähigkeit entwickeln, vorzuschauen. Dadurch wirst du flink und schnell wie der Blitz.

Aussi appelé floorball, le unihockey est un sport collectif basé sur la rapidité, lors duquel deux équipes de trois joueurs ou joueuses et un gardien s'affrontent sur un petit terrain, pour la variante pratiquée en Suisse. L'objectif est de faire entrer une balle dans le but adverse à l'aide d'une crosse. Il se différencie du hockey sur glace, car il se joue en salle ou à l'extérieur. Originaire de Scandinavie, le unihockey est aujourd'hui pratiqué tant par les filles que par les garçons dans le monde entier. Dans le unihockey, les passes et les tirs fusent. Tu y développeras tes réflexes et ton anticipation pour devenir rapide et vif comme l'éclair.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
UNI 1	Sporthalle Esplanade, Silbergasse 54, Biel <i>Halle de l'Esplanade, Rue de l'Argent 54, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	18.15–19.30	7–10
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
UNI 2	Oberstufenzentrum Madretsch, Friedweg 24, Biel <i>Collège de Madretsch, Chemin de la Paix 24, Bienne</i>	Freitag <i>Vendredi</i>	16.30–18.00	11–16

Tanz / Danse

Schon ganz kleine Kinder hören gern Musik und bewegen sich nach dem Rhythmus. Heute gibt es zahlreiche verschiedene Disziplinen für Mädchen und Jungen. Die ersten Schritte werden noch in einfachen Übungen gemacht, die dann immer ein wenig komplizierter werden. Die Kinder entwickeln beim Tanzen ihren Sinn für Rhythmus, das Gedächtnis für Handlungsabläufe sowie ihre körperliche Kondition und Fitness. Alle Variationen sind möglich: Pirouetten oder Bodenfiguren, und für die geübten Breakers sogar Drehungen auf dem Kopf.

Très jeunes, les enfants aiment écouter de la musique et bouger en rythme. Aujourd'hui, il existe une multitude de disciplines variées qui s'adressent tant aux filles qu'aux garçons. Les premiers pas se font sur des répétitions simples, puis de plus en plus compliquées. On développe son sens du rythme, sa mémoire des gestes et sa condition physique. Toutes les variations sont possibles: pirouettes ou figures au sol, voire même tourner sur sa tête pour les plus aguerris en breaking.

12

Ballett / Ballet

Ballett wird meistens nach klassischer Musik getanzt, aber zu dieser Regel gibt es auch Ausnahmen. Wichtig ist, die Kinder und ihre Körper mit Hilfe von Übungen an der Stange, Lockerungsübungen, Grundpositionen und kleineren choreographischen Einheiten gut auf diese jahrhundertealte Kunst vorzubereiten.

Le ballet est dansé le plus souvent sur de la musique classique, mais ce n'est pas une règle absolue. L'essentiel est de préparer le corps de l'enfant aux bases élémentaires de cet art plusieurs fois centenaire avec des exercices à la barre, assouplissements, positions de base et petites séquences chorégraphiées.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BAL 1	Primarschule Walkermatte, Dreielweg 12, Biel <i>Ecole primaire Prés-Walker, Chemin du Triangle 12, Bienne</i>	Donnerstag <i>Jeudi</i>	16.00–17.00	5–6
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BAL 2	Primarschule Walkermatte, Dreielweg 12, Biel <i>Ecole primaire Prés-Walker, Chemin du Triangle 12, Bienne</i>	Freitag <i>Vendredi</i>	16.15–17.15	5–6

13

Breaking Kids

Breakdance oder breaking ist ein Tanz-Stil, der in den 1970er Jahren in New York entstand und sich durch seine akrobatischen Elemente und Bodenfiguren auszeichnet. Du tanzt und bewegst dich gern und machst gern Akrobatik? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier trainierst du Kraft, Koordination und Rhythmusgefühl. Ziehe deine Sneakers an und probiere diesen Sport mit uns aus!

Le breakdance ou breaking, est un style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Si tu aimes danser, bouger et faire des acrobaties, alors tu es à la bonne place dans ce cours. Ta force, ta coordination et ton sens du rythme seront exercés. Enfile tes baskets et viens essayer ce sport !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BRK 1	Capsule Academy, Aarbergstrasse 72, Biel Capsule Academy, Rue d'Aarberg 72, Bienne	Freitag Vendredi	16.00–16.45	8–12

14

Capoeira

Capoeira ist ein brasilianischer Kampftanz. Die Sklaven haben früher ihr Kampftraining als Tanz getarnt, um nicht von den Aufsehern bestraft zu werden. So hat sich aus verschiedenen afrikanischen Kämpfen und Tänzen der Kampftanz Capoeira entwickelt. Capoeira tanzt man immer zu Musik. Es vereint die Elemente Kampf, Tanz, Akrobatik und Spiel. Auf spielerische Weise lernst du Bewegungen zur Musik, Kampf und Selbstverteidigung.

La capoeira est un art martial brésilien. Autrefois, les esclaves déguisaient leur entraînement au combat sous forme de danse, pour ne pas être punis par leurs gardiens. La capoeira est donc née de différentes danses et techniques de combat africaines. Elle se pratique toujours avec de la musique, et mélange combat, danse, acrobatie et jeu. Tu apprendras de manière ludique les mouvements liés à la musique, et en même temps une méthode d'auto-défense.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
CAP 1	Escola Brasil, Kanalgasse 36, Biel Escola Brasil, Rue du Canal 36, Bienne	Donnerstag Jeudi	15.30–16.20	4–7
CAP 2	Escola Brasil, Kanalgasse 36, Biel Escola Brasil, Rue du Canal 36, Bienne	Donnerstag Jeudi	16.30–17.30	8–12
CAP 3	Escola Brasil, Kanalgasse 36, Biel Escola Brasil, Rue du Canal 36, Bienne	Donnerstag Jeudi	17.30–19.00	13–16

15

Frevo

Frevo ist nicht nur ein brasilianischer Karnevals-Tanz. Beim Frevo macht man Aerobic und trainiert gleichzeitig die Koordination und Improvisation. Ausserdem ist der Frevo mit seinen explosiven und akrobatischen Bewegungen von der Capoeira auch für das Publikum sehr attraktiv. Er erhielt Preise an internationalen Wettkämpfen. Es gibt den Frevo seit über 100 Jahren und 2012 wurde er ins Immaterielle Kulturerbe der Menschheit der UNESCO aufgenommen.

Le frévo n'est pas seulement une danse du carnaval brésilien... C'est un véritable art corporel. Avec le frévo, on fait de l'aérobic, tout en exerçant coordination et improvisation. En plus, le frévo est beau à voir avec ses mouvements explosifs et acrobatiques tirés de la capoeira. Il a décroché des prix lors de compétitions internationales. Le frévo a plus de 100 ans et depuis 2012, il fait partie du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
FRE 1	Escola Brasil, Kanalgasse 36, Biel Escola Brasil, Rue du Canal 36, Bienne	Mittwoch Mercredi	15.15–16.15	8–12

16

MTV Moves

In diesem Kurs kann man Choreographien, Tanzschritte und Mimiken aus TV-Videoclips nachmachen. Schnell erlernst du verschiedene Techniken und Choreographien der grössten Stars der Musikszene! Bist du die nächste Rihanna oder der nächste Chris Brown?

Ce cours permet de reproduire des chorégraphies et des pas de danse et mimiques que l'on peut voir dans les clips vidéo à la télévision. Tu apprendras rapidement différentes techniques et chorégraphies employées par les plus grandes stars de la musique! Seras-tu la prochaine Rihanna ou le prochain Chris Brown?

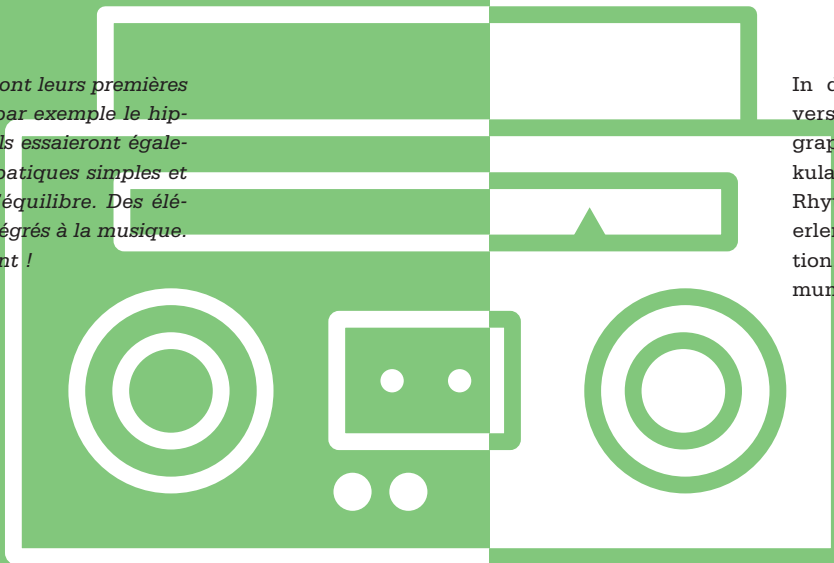
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
MTV 1	Primarschule Mühlefeld, La Nicca-Weg 8, Biel Ecole primaire Champs-du-Moulin, Chemin La Nicca 8, Bienne	Freitag Vendredi	15.30–16.30	9–14

17

Kids Dance

In diesem Kurs machen die Kinder erste Erfahrungen mit dem Tanz, zum Beispiel mit dem Hip Hop oder dem Flamenco. Sie probieren einfache akrobatische Elemente aus und trainieren ihren Gleichgewichtssinn. Rhythmische Elemente werden spielerisch zur Musik eingebaut. Es macht Spass!

Dans ce cours les enfants feront leurs premières expériences avec la danse, par exemple le hip-hop ou même le flamenco. Ils essaieront également quelques figures acrobatiques simples et entraîneront leur sens de l'équilibre. Des éléments rythmiques seront intégrés à la musique. Un cours assurément amusant !



NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TAN 1	Primarschule Peupliers, Aegertenstrasse 13, Biel <i>Ecole primaire Peupliers, Rue d'Aegerten 13, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	18.00–19.00	5–6
TAN 2	Capsule Academy, Aarbergstrasse 72, Biel <i>Capsule Academy, Rue d'Aarberg 72, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	16.15–17.15	7–8

18

Girls Dance

In diesem Kurs nur für Mädchen, werden verschiedene Musikrichtungen und Choreographien eingeübt. Durch Tanz wird die Muskulatur gestärkt, der Körper gedehnt, das Rhythmusgefühl gefördert und die Mädchen erlernen eine schöne Bewegungskoordination. Gute Laune und eine entspannte Stimmung sind garantiert!

Ce cours, exclusivement réservé aux filles, propose des musiques et chorégraphies variées. La danse muscle, allonge le corps, favorise le sens du rythme et permet d'apprendre de jolies coordinations de mouvements. Bonne humeur et ambiance décontractée seront au rendez-vous !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TAN 3	Capsule Academy, Aarbergstrasse 72, Biel <i>Capsule Academy, Rue d'Aarberg 72, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	15.30–16.15	5–6

Zumba – ZumbAtomic

Zumba entstand ursprünglich in Kolumbien und ist eine Mischung aus Aerobic und latein-amerikanischen Tänzen wie z. B. Salsa, Merengue, Flamenco und Reggaeton. Zumba ist aus den Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken. Es ist ein rhythmischer und geselliger Sport, bei dem man Choreographien schnell beherrscht und mit seinen Freundinnen und Freunden Spass hat.

ZumbAtomic (ZUA 2 und 3) ist ein Kurs für die etwas Grösseren, welche körperlich anstrengendere und explosivere Bewegungen tanzen wollen als im klassischen Zumba.

La zumba est une danse originaire de Colombie qui s'inspire de plusieurs danses latines telles que la salsa, le merengue, le flamenco et le reggaeton avec des mouvements de fitness. En plein essor dans les salles de gym, la zumba est un sport rythmé et convivial qui permet rapidement de maîtriser des chorégraphies et de s'éclater avec ses copains et copines: l'idéal pour s'entraîner tout en s'amusant.

La ZumbAtomic (ZUA 2 et 3) propose aux plus grands, qui débordent d'énergie et qui aiment danser, des cours plus physiques et plus explosifs que les cours de Zumba classiques!

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
ZUM 1	Primarschule Neumarkt, Logengasse 4, Biel <i>Ecole primaire du Marché-Neuf, Rue de la Loge 4, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	15.30–16.30	5–8
ZUA 2	Primarschule Neumarkt, Logengasse 4, Biel <i>Ecole primaire du Marché-Neuf, Rue de la Loge 4, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	14.30–15.30	8–12
ZUA 3	Primarschule Neumarkt, Logengasse 4, Biel <i>Ecole primaire du Marché-Neuf, Rue de la Loge 4, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	13.30–14.30	12–16

Hip-Hop

Dieser Tanz kommt ursprünglich aus der Bronx in New York, wo er in den 1970er Jahren entstand. Jungen und Mädchen tanzen Hip-Hop nach der bei den jungen Menschen sehr beliebten Rap- oder Pop-Musik. Hip-Hop verbindet Rhythmus, Synchronisation und körperliche Fitness. Er zeichnet sich durch ruckartige Bewegungen, Bodenfiguren und seinen unverkennbaren flow aus. Schirmmützen und weite Hosen sind in diesem Kurs erlaubt.

Danse originaire du Bronx, à New York, le hip-hop est apparu dans les années 1970. Discipline unisexue, il se danse sur des morceaux de musique rap ou pop très appréciés des jeunes. Alliant rythme, synchronisation et condition physique, la danse hip-hop est caractérisée par des mouvements saccadés, des figures au sol, et son flow tout de suite reconnaissable. Casquettes et pantalons larges sont autorisés dans ce cours.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
HIH 1	Aula Primarschule Post, Poststrasse 25, Biel <i>Aula Ecole primaire de la Poste, Rue de la Poste 25, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	18.00–19.00	9–14

Geschicklichkeitssport *Sports d'adresse*

Unter dieser Rubrik fassen wir alle Sportarten zusammen, die mit Schläger oder Schwert gespielt werden. Darüber hinaus Trampolin sowie alle Gymnastik- und Abenteuersportarten. Zwar unterscheiden sich diese Disziplinen stark voneinander, aber in all diesen Sportarten trainiert man Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit, Lebhaftigkeit und Reaktionsschnelligkeit. Sie sind für alle geeignet, die Adrenalinstöße, Parcours, Gymnastik und Trampolin lieben, oder auch Badminton- und Fechttechniken.

Dans cette rubrique, nous intégrons les sports de raquette et d'épée, le trampoline ainsi que tout ce qui concerne la gymnastique et les sports de sensations fortes. Ces disciplines, bien différentes les unes des autres, permettent d'entraîner l'équilibre, la souplesse ou encore la vivacité et la réactivité. Elles conviennent parfaitement à celles et ceux qui aiment l'adrénaline, le parcours, la gymnastique ou encore le trampoline, tandis que d'autres préféreront la technique avec des cours comme le badminton ou l'escrime.

21

Badminton

Badminton ist eine Rückschlagsportart. Man kann diesen Sport in der Halle und im Freien praktizieren. Die Spielerinnen und Spieler stehen sich auf einem Spielfeld gegenüber, das durch ein Netz in zwei Hälften geteilt ist. Es kann von zwei oder vier Spielerinnen und Spielern gespielt werden.

Badminton ist eine olympische Sportart, die von Mädchen und Jungen ausgeübt werden kann. Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden trainiert. Das Gute beim Badminton ist, dass man auch ohne Vorkenntnisse schnell Spass am Spiel hat.

Wusstest du das? Badminton gilt als die weltweit schnellste Rückschlagsportart.

Le badminton est un sport de raquette. Il peut aussi bien se pratiquer en salle qu'à l'extérieur. Les joueurs s'affrontent sur un terrain séparé par un filet. Il peut se jouer aussi bien à deux qu'à quatre.

Le badminton est un sport olympique et s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons. Il allie coordination, souplesse et agilité. Le point fort du badminton est qu'il permet à tout un chacun de prendre rapidement du plaisir sans forcément avoir des connaissances préalables.

Le savais-tu? Le badminton est considéré comme le sport de raquette le plus rapide au monde.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BAD 1	Primarschule Champagne, Champagneallee 1, Biel Ecole primaire de la Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne	Dienstag Mardi	17.00–18.00	10–15

22

Fechten / *Escrime*

Fechten ist die Kunst, den Gegner oder die Gegnerin mit der Spitze oder der Klinge einer Stichwaffe auf der Trefferfläche zu touchieren, ohne selbst getroffen zu werden. Die drei verwendeten Waffengattungen sind das Florett, der Säbel und der Degen. Die Fechterinnen und Fechter fordern sich auf einer 14 Meter langen und 2 Meter breiten Fechtbahn heraus und tragen dabei weisse Schutzkleidung und eine Schutzmaske. Beim Fechten kann man sein Selbstwertgefühl und die Selbstbeherrschung stärken. Dieser Sport fördert auch die Entwicklung und Verbesserung der für den Sieg unerlässlichen Konzentrationsfähigkeit, aber auch die Taktik, den Gleichgewichtssinn sowie Schnelligkeit, Feinheit und Eleganz. Komm und erlerne Fechten in Biel, in einer der grössten und modernsten Fechtanlagen der Schweiz!

L'escrime est l'art de toucher un adversaire avec la pointe ou le tranchant d'une arme blanche sur les parties valables sans être touché. Les trois types d'armes utilisées sont le fleuret, le sabre et l'épée. Les personnes pratiquant l'escrime s'appellent les escrimeurs. Ils se défient sur une piste de quatorze mètres de long et deux mètres de large et portent une combinaison blanche spéciale ainsi qu'un masque de protection. L'escrime permet de redonner confiance en soi et aide à se maîtriser. Ce sport permet aussi de développer et de perfectionner l'attention, qui est primordiale pour gagner, mais aussi la réflexion, l'équilibre, la rapidité, la finesse et l'élégance.

Viens apprendre l'escrime à Bienne, dans l'une des plus grandes et plus modernes installations d'escrime de Suisse!

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
ESC 1	Fechtzentrum, Bözingenstrasse 72, Biel Centre d'escrime, Rue de Boujean 72, Bienne	Dienstag Mardi	16.30–18.00	7–12

23

Geräteturnen *Gymnastique aux agrès*

Das Geräteturnen ist eine einfachere Variante des Kunstturnens. Es kräftigt den gesamten Körper und steigert gleichzeitig die Beweglichkeit. Die Kinder lernen ihren Körper besser kennen und verbessern ihre Koordinationsfähigkeit. Die vielseitigen Bewegungen an den Geräten Minitrampolin, Reck, Barren, Schaukelringe und am Boden ergänzen sich und machen das Geräteturnen zur idealen Grundvoraussetzung für weitere sportliche Aktivitäten.

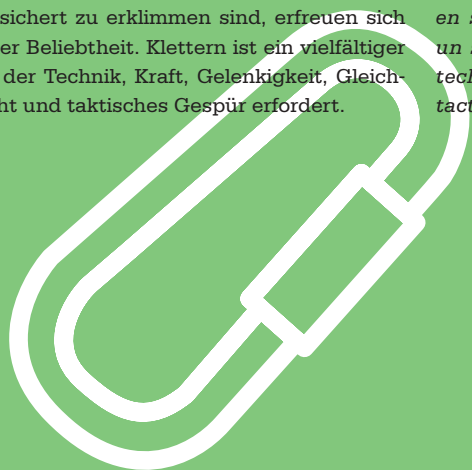
La gymnastique aux agrès est une variante simplifiée de la gymnastique artistique. Elle permet de renforcer tout le corps et d'accroître sa souplesse. Les enfants apprennent à mieux connaître leur corps et améliorent leur capacité de coordination. Les multiples exercices au mini-trampoline, à la barre fixe, aux barres parallèles, aux anneaux balançants et au sol se complètent et font de la gymnastique aux agrès une condition préalable idéale pour pratiquer d'autres disciplines sportives.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
GET 1	Primarschule Champagne, Champagneallee 1, Biel Ecole primaire de la Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne	Mittwoch Mercredi	16.30–17.30	5–6
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
GET 2	Primarschule Champagne, Champagneallee 1, Biel Ecole primaire de la Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne	Mittwoch Mercredi	17.30–18.30	7–9

Klettern / Escalade

Der Klettersport boomt schon seit einigen Jahren. Die künstlichen Kletterwände in der Halle, die gesichert zu erklimmen sind, erfreuen sich enormer Beliebtheit. Klettern ist ein vielfältiger Sport, der Technik, Kraft, Gelenkigkeit, Gleichgewicht und taktisches Gespür erfordert.

Sport en plein essor depuis quelques années, l'escalade consiste à gravir des murs artificiels en salle tout en étant assuré. L'escalade est un sport aux multiples facettes qui nécessite technique, force, souplesse, équilibre et sens tactique.

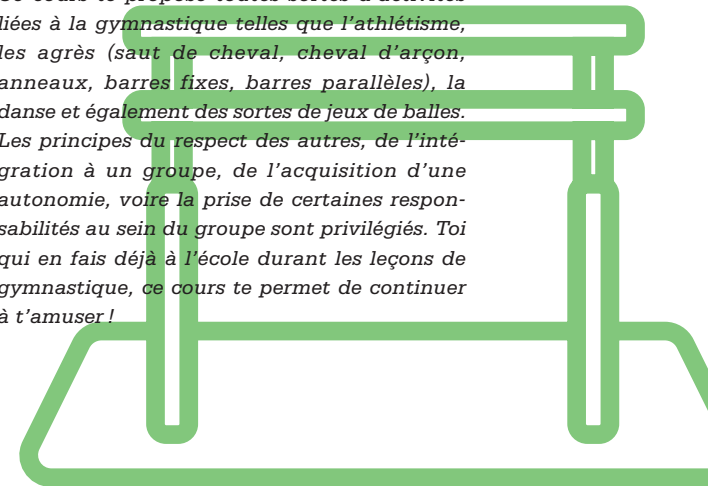


NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KLT 1	Kletterwand Berufsbildungszentrum, Wasenstrasse 5, Biel Mur d'escalade Centre de Formation Professionnelle, Rue Wasen 5, Bienne	Montag Lundi	18.00–19.30	10–16

Polysport Kids

In diesem Kurs können viele unterschiedliche gymnastische Aktivitäten ausgeübt werden, wie z. B. Leichtathletik, Geräteturnen (Pferdsprung, Pauschenpferd, Ringe, Reck und Barren), Tanz und viele Ballsportarten. Im Vordergrund steht der Respekt gegenüber anderen, die Eingliederung in eine Gruppe, die Erlangung einer gewissen Selbstständigkeit und die Übernahme von Verantwortung innerhalb der Gruppe. Wenn du das schon in der Schule in den Gymnastikstunden liebst, kannst du in diesem Kurs weiterhin viel Spass haben!

Ce cours te propose toutes sortes d'activités liées à la gymnastique telles que l'athlétisme, les agrès (saut de cheval, cheval d'arçon, anneaux, barres fixes, barres parallèles), la danse et également des sortes de jeux de balles. Les principes du respect des autres, de l'intégration à un groupe, de l'acquisition d'une autonomie, voire la prise de certaines responsabilités au sein du groupe sont privilégiés. Toi qui en fais déjà à l'école durant les leçons de gymnastique, ce cours te permet de continuer à t'amuser!



NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KTP 1	Primarschule Post, Poststrasse 25, Biel Ecole primaire de la Poste, Rue de la Poste 25, Bienne	Dienstag Mardi	17.30–18.30	5–6
KTP 2	Oberstufenzentrum Mett-Bözingen, Beaulieuweg 2, Biel Collège de Mâche-Boujean, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Freitag Vendredi	16.00–17.00	7–9

26

Parcours Free Running

Parcours Free Running ist die Kunst der effizienten Fortbewegung: Schnell, sicher, kraftsparend. Dabei dient die gesamte Umgebung als Trainingsplatz. Im Kurs wird die Gymnastikausrüstung genutzt, um Hindernisse und ein ungefährliches Umfeld aus Matten zu bauen. Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Koordination sind die Grundlagen für diesen Kurs. Lerne, mit Leichtigkeit verschiedene Hürden zu überwinden!

Cette activité physique vise un déplacement libre et efficace dans tous types d'environnement en particulier hors des voies de passage préétablies. Le matériel de gymnastique est détourné pour créer des obstacles et proposer un environnement en matelats inoffensif. Rapidité, agilité et coordination sont les bases de ce cours. Apprends à passer aisément différents obstacles !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
PAR 1	Oberstufenzentrum Mett-Bözingen, Beaulieuweg 2, Biel <i>Collège de Mâche-Boujean, Chemin de Beaulieu 2, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	17.00–18.30	10–11
PAR 2	Oberstufenzentrum Mett-Bözingen, Beaulieuweg 2, Biel <i>Collège de Mâche-Boujean, Chemin de Beaulieu 2, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	18.30–20.00	12–13
PAR 3	Primarschule Champagne, Champagneallee 1, Biel <i>Ecole primaire de la Champagne, Allée de la Champagne 1, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	18.00–19.30	13–16

27

Rhythmische Gymnastik *Gymnastique rythmique*

Diese komplexe Sportart umfasst fünf Geräte: Seil, Reif, Ball, Keulen und Band. Die Übungen werden zu Musik ausgeführt, und es stehen dabei Geschmeidigkeit und Koordination im Vordergrund.

La gymnastique rythmique est un sport complexe s'articulant autour de cinq engins : la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban. Présentés en musique, les exercices mettent l'accent sur la souplesse et la coordination.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
RGY 1	Primarschule Peupliers, Aegertenstrasse 13, Biel <i>Ecole primaire des Peupliers, Rue d'Aegerten 13, Bienne</i>	Montag <i>Lundi</i>	15.30–16.30	5–6
RGY 2	Primarschule Peupliers, Aegertenstrasse 13, Biel <i>Ecole primaire des Peupliers, Rue d'Aegerten 13, Bienne</i>	Montag <i>Lundi</i>	16.30–17.30	7–9

Trampolin / Trampoline

Trampolinturnen ist eine Kunstturnart, die Kinder und Jugendliche jeden Alters unabhängig von ihrer körperlichen Kondition lieben. Trampolinsportlerinnen und -sportler springen auf dem Trampolin in die Höhe, um verschiedene Sprungfiguren auszuführen. Wusstest du, dass Trampolinspringen eine der wenigen Sprungsportarten ist, bei der man das Gefühl hat, zu fliegen? Die Mutigeren können den Kurs Trampolin Akrobatik/Freestyle belegen (TAF 1)! Eine Sportart, die vom Trampolinturnen abgeleitet und bei der die Ausführung der gesprungenen Figuren frei ist. Sprünge nach vorn, nach hinten, Doppelsprünge: Mache deine eigenen Sprungfiguren und erstaune deine Freundinnen und Freunde!

Le trampoline est un sport acrobatique qui séduit les enfants et les jeunes, quels que soient leur âge ou leur physique. Les trampolinistes s'élancent sur le trampoline pour se propulser en l'air et réaliser une figure. Savais-tu que le trampoline est l'une des rares formes de saut qui permet d'éprouver la sensation de voler?

Pour les plus courageux, il y a le cours de trampoline acrobatique (TAF 1)! Il s'agit d'une activité dérivée du trampoline où le style de la figure exécutée est libre. Saut périlleux avant, arrière, double: compose toi-même ta figure et épate tes amis! Élance-toi sur le trampoline et montre ce dont tu es capable!

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TRA 1	Kantonale Schulanlage Linde, Scheibenweg 45, Biel <i>Ecole cantonale des Tilleuls, Chemin de la Ciblerie 45, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	16.30–17.30	8–11
TRA 2	Berufsbildungszentrum, Wasenstrasse 5, Biel <i>Centre de Formation Professionnelle, Rue Wasen 5, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	18.15–19.45	10–14
TAF 1	Seeland Gymnasium, Ländtstrasse 12, Biel <i>Gymnase français, Rue du Débarcadère 12, Bienne</i>	Dienstag <i>Mardi</i>	18.00–19.30	12–15



Fitness

Fitness wird oftmals zusätzlich zu anderen Sportarten ausgeübt. Damit kann man Muskeln aufbauen sowie seine körperliche Verfassung, seine Koordinationsfähigkeit, seinen Gleichgewichtssinn und seine Ausdauer verbessern. In dieser Kategorie werden atypische Kurse angeboten, die in den letzten Jahren bei den jungen Menschen immer mehr Anklang finden.

Souvent pratiqué en complément d'un sport, le fitness permet d'améliorer sa condition physique, sa musculature, sa coordination, son équilibre ou encore son endurance. Cette catégorie propose des cours atypiques qui rencontrent de plus en plus de succès auprès des jeunes ces dernières années.

Cardio Dance

Dieser Kurs zeigt dir, wie du dich mit Tanz in Form bringen kannst. Bei diesem effizienten Ausdauertraining werden Kraftübungen zum Rhythmus der Musik gemacht. Hast du Lust zum Schwitzen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Ce cours t'apprend comment retrouver la forme en dansant. L'entraînement d'endurance propose des exercices axés sur la force au rythme de la musique. Si tu as envie de transpirer, ce cours est fait pour toi !



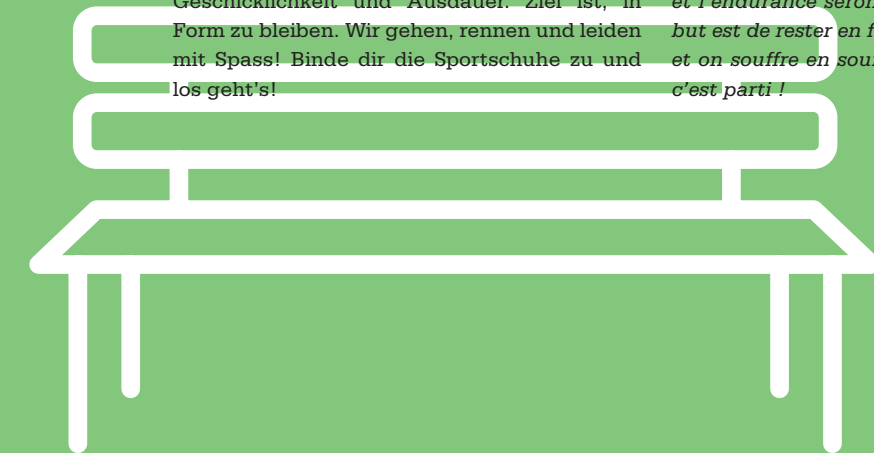
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
CAD 1	Primarschule Mühlefeld, La Nicca-Weg 8, Biel Ecole primaire du Champs-du-Moulin, Chemin La Nicca 8, Bienne	Mittwoch Mercredi	17.00–18.00	12–16

30

City Fitness

Im City Fitness oder auch Urban Training genannt, wird die Stadt zur Sporthalle (Bänke, Treppen, Geländer usw.). Trainiert werden Geschicklichkeit und Ausdauer. Ziel ist, in Form zu bleiben. Wir gehen, rennen und leiden mit Spass! Binde dir die Sportschuhe zu und los geht's!

Dans ce cours City Fitness ou aussi urban training, l'environnement urbain devient une salle de gym (bancs, escaliers, barrières, etc.). L'agilité et l'endurance seront mises à contribution. Le but est de rester en forme. On marche, on court et on souffre en souriant. Attache tes lacets et c'est parti !



NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
CIF 1	Treffpunkt Sporthalle Esplanade, Silbergasse 54, Biel Rendez-vous Halle de l'Esplanade, Rue de l'Argent 54, Bienne	Freitag Vendredi	17.30–18.30	12–16

31

TRX – Suspension Training

TRX oder Total Resistance Exercise ist eine Methode zum Muskelaufbau, die in den USA erfunden wurde. Diese dem Fitness ähnelnde Sportart betreibt man mit Gurtbändern, die an einem Fixpunkt montiert werden und mit denen man unter Zuhilfenahme seines Körpergewichts Übungen macht. Bei dem Training handelt es sich um ein intensives, effizientes Ganzkörpertraining. Bauch- und Rückenmuskulatur, Bizeps, Quadrizeps, die gesamte Körpermuskulatur wird in kürzester Zeit gefordert. Trainiere wie ein Profi und verbessere deine körperliche Verfassung!

Le TRX ou Total Resistance Exercise, est une méthode de musculation inventé par les Marines américains. Ce sport proche du fitness, se pratique avec des sangles que l'on accroche à un endroit fixe pour réaliser des exercices à l'aide du poids de son corps. Les séances sont intenses, puissantes et permettent de réaliser rapidement un entraînement complet. Abdominaux, muscles dorsaux, biceps, quadriceps, tous les muscles du corps sont sollicités en un minimum de temps. Entraîne-toi comme un dur et améliore ta condition physique !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
TRX 1	Pilates Biel, Oberer Quai 51, Biel Pilates Bienne, Quai du Haut 51, Bienne	Mittwoch Mercredi	15.45–16.45	12–16

32

Yoga

Yoga kann von allen ausgeübt werden, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beweglichkeit oder Glauben. Yoga führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Yoga ist keine Religion.

Im Kurs Kids Yoga (YOG 1), der sich an die Jüngsten richtet, können die Kinder in spielerisch und schauspielerisch durchgeführten Übungen ihre Energie freisetzen und ihre Konzentrationsfähigkeit ausbauen.

Ausserdem lernst du dich zu entspannen und stärkst gleichzeitig deinen Körper.

Le yoga peut être pratiqué par tous, quels que soient l'âge, la condition physique, la souplesse ou les croyances. Il mène à un bien-être physique et mental et tout un chacun peut profiter de ses bienfaits. Le yoga n'est pas une religion.

Le Kids Yoga (YOG 1), qui est destiné aux plus jeunes, permet à l'enfant de libérer son énergie et de développer sa concentration grâce à une pratique ludique et théâtrale d'exercices de yoga. Grâce au cours de Yoga, tu apprendras à te détendre et à fortifier en même temps ton corps.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
YOG 1	Studio Improvin, Gurzelenstrasse 31, Biel Studio Improvin, Rue de la Gurzelen 31, Bienne	Donnerstag Jeudi	17.15–18.00	6–12

33

Power Yoga

Power Yoga ist Yoga für Fitnessbegeisterte. Es ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden. Die Körperpositionen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf synchron mit der Atmung verbunden. Mit der richtigen Atemtechnik werden Körper und Geist effizient gestärkt und trainiert. Ein einzigartiges Energietraining um Körper und Geist vollkommen zu harmonisieren.

Le Power Yoga s'adresse aux personnes enthousiasmées par la remise en forme. C'est une discipline permettant d'entraîner tant sa force physique que sa souplesse, son équilibre et son esprit. Les positions du corps sont synchronisées avec la respiration en un déroulement des gestes fluide et dynamique. Grâce à une bonne technique de respiration, le corps et l'esprit sont renforcés et entraînés de manière efficace. Un entraînement énergétique unique en son genre pour harmoniser entièrement le corps et l'esprit.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
PYO 1	Studio Improvin, Gurzelenstrasse 31, Biel Studio Improvin, Rue de la Gurzelen 31, Bienne	Dienstag Mardi	16.30–17.15	12–16

Outdoorsport Sports d'extérieur

Im Sommer hat unsere Region in Sachen Outdoorsport besonders viel zu bieten. Auf den verschiedenen Anlagen in der ganzen Stadt lassen sich Geschicklichkeit und Koordination trainieren. Der brandneue Pump Track ist da – wir laden Gross und Klein zu einer Probefahrt ein! Zu unserem Angebot gehört auch ein Mountainbike-Kurs für die Grossen.

Avec le retour de l'été, les activités en extérieur sont multiples dans notre région. Les différentes disciplines réparties aux quatre coins de la ville allieront l'agilité et la coordination. Pour les petits comme pour les grands, nous proposons de venir tester le tout nouveau pumptrack ! Pour les grands, nous proposons un cours de VTT.

Leichtathletik / Athlétisme

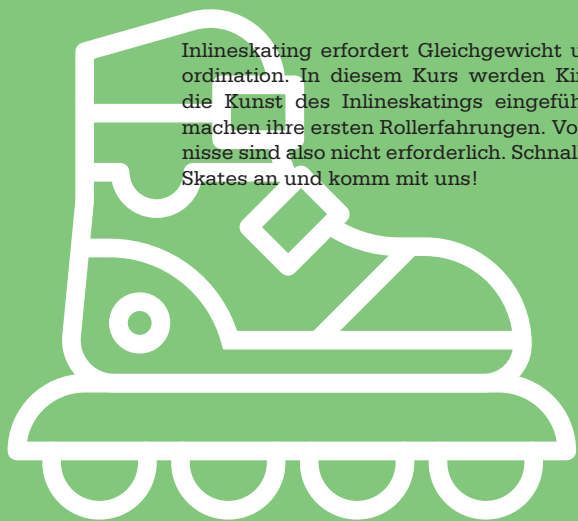
Leichtathletik umfasst einige der ältesten Sportarten der Welt wie Hoch- und Weitsprung, Speerwerfen sowie das Laufen unterschiedlicher Distanzen. In diesem Kurs dreht sich alles um das Motto «schneller, höher, weiter». An diversen Wettkämpfen messen sich die Athleten in den verschiedenen Disziplinen. Dabei steht die Leistung des einzelnen im Mittelpunkt. Die Leichtathletik ist der ideale Sport um seinen Körper stärker, flexibler und dehnbarer zu machen.

L'athlétisme regroupe certaines des plus anciennes disciplines sportives du monde, comme le saut en hauteur, le saut en longueur, le lancer du javelot ou les courses sur différentes distances. La devise de ce cours est « toujours plus vite, plus haut et plus loin ». Les athlètes se mesurent dans ces disciplines lors de diverses compétitions centrées sur la performance individuelle. L'athlétisme est le sport idéal pour améliorer la force, la souplesse et l'élasticité du corps.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
ATH 1	Primarschule Neumarkt, Logengasse 4, Biel <i>Ecole primaire du Marché-Neuf, Rue de la Loge 4, Bienne</i>	Montag Lundi	16.00–17.00	8–10
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
ATH 2	Primarschule Neumarkt, Logengasse 4, Biel <i>Ecole primaire du Marché-Neuf, Rue de la Loge 4, Bienne</i>	Montag Lundi	17.00–18.00	10–12

35

Inlineskating



Inlineskating erfordert Gleichgewicht und Koordination. In diesem Kurs werden Kinder in die Kunst des Inlineskatings eingeführt und machen ihre ersten Rollerfahrten. Vorkenntnisse sind also nicht erforderlich. Schnall dir die Skates an und komm mit uns!

L'inlineskating est un sport alliant équilibre et coordination. Ce cours permet aux tout jeunes de s'initier et de faire leurs premiers pas avec les patins en ligne (type de patins à roulettes). Il n'est donc pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables. Chausse des patins et rejoins-nous !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
INS 1	Sportplatz Mettmoos, Mettmoos, Biel Terrain de sport Marais de Mâche, Marais de Mâche, Bienne	Mittwoch Mercredi	13.30–14.30	5–6
INS 2	Sportplatz Mettmoos, Mettmoos, Biel Terrain de sport Marais de Mâche, Marais de Mâche, Bienne	Mittwoch Mercredi	14.30–15.30	6–8

36

Orientierungslauf Course d'orientation



Orientierungslauf, kurz OL genannt, ist eine Laufsportart. Im Gelände werden mehrere Orte festgelegt, die mit Hilfe von Landkarte und Kompass gefunden werden müssen. Dabei wählt der Läufer die für ihn optimale Route. Diese ist oft mit jeder Menge Hindernissen besetzt: Bäume, Wurzeln, Steine und Dickicht stehen im Weg. OL erfordert neben körperlicher Fitness auch ein hohes Maß an geistiger Leistung. Das Training findet in Schulanlagen und Wäldern in der Umgebung von Biel statt. Das detaillierte Kursprogramm wird vor Kursbeginn per E-Mail verschickt. Ev. Unkostenbeitrag für das Bus- oder Zugbillett. Beim Besuch von ca. 3-5 Wettkämpfen, kommt das Startgeld von CHF 5.- pro Wettkampf dazu.

Comme son nom l'indique, la course d'orientation – abrégée CO – entre dans la catégorie des courses. On définit sur le terrain divers lieux (postes) que le coureur ou la coureuse doit trouver à l'aide d'une carte géographique et d'une boussole en choisissant le meilleur parcours. Mais celui-ci est souvent jonché de nombreux obstacles: arbres, racines, pierres ou fourrés. La CO nécessite une bonne forme physique et une grande capacité de réflexion. L'entraînement aura lieu dans des écoles ou dans les forêts autour de Bienne. Le programme détaillé sera communiqué par courriel avant le début du cours. Une contribution aux frais de bus ou de train sera éventuellement demandée. Des frais d'inscription de 5 fr. par course s'ajoutent pour la fréquentation de 3 à 5 courses d'orientation.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
ORL 1	Linde und andere Orte, Bushaltestelle Linde, Seilerweg, Biel Tilleul et autres endroits, Arrêt de bus tilleul, Chemin des Cordiers, Bienne	Mittwoch Mercredi	17.00–18.30	10–13

i Der Verein OL-Biel-Seeland organisiert am 12. März und 19. März 2016 einen «Orientierungslauf für Beginners, Fortgeschrittene und Familien». Weitere Informationen: Heidi Ullmann, T: 032 331 04 09 M: heidi.ullmann@bluewin.ch

Le 12 et le 19 mars 2016, l'association «OL-Biel-Seeland» organise une course d'orientation pour débutants, avancés et familles. Pour de plus amples informations, contacter Heidi Ullmann, tél. 032 331 04 09, courriel: heidi.ullmann@bluewin.ch

37

Mountainbike / VTT

i Material durch TeilnehmerInnen mitzubringen:

Fahrtüchtiges Mountainbike, Helm, Fahrkarte für die Magglingenbahn (kann einzeln gelöst werden und ist nicht jedes Mal erforderlich)

Matériel à apporter:

Un VTT en état de rouler, casque, billet pour le funiculaire de Macolin (peut être acheté à l'unité et ne sera pas nécessaire à chaque fois)

Mountainbiking (englisch für Bergfahrradfahren), das ist das Fahren mit einem Geländefahrrad abseits befestigter Strassen, auf sogenannten Trails. In der Region Biel hat man die besten Möglichkeiten diesen Sport auszuüben. Das Ziel des Kurses ist an der Fahrtechnik und der Sicherheit auf dem Mountainbike zu arbeiten und gleichzeitig etwas für die Fitness zu machen. Sich in der Natur zu bewegen und zu orientieren ist mit dem Bike auf spielerische Weise möglich. Es wird daher auch der Respekt vor der Natur und Umwelt vermittelt.

Le vélo tout terrain ou VTT permet de rouler à l'écart des routes goudronnées sur des terrains accidentés. La région biennoise offre d'excellentes possibilités de pratiquer ce sport. Ce cours t'apprendra la technique et la maîtrise du VTT en toute sécurité, tout en améliorant ta condition physique. Se déplacer et s'orienter dans la nature avec un VTT en s'amusant est tout à fait possible. Le respect de la nature et de l'environnement te sera aussi inculqué.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
MTB 1	Magglingenbahn, Seedorstadt, Biel Funiculaire de Macolin, Faubourg du Lac, Bienne	Donnerstag Jeudi	16.45–18.45	11–16

38

Pumptrack

Ein Pumptrack ist eine speziell geschaffene Mountainbike-Strecke aus Erde. Das Ziel ist es, ohne zu treten und nur durch Druck- und Ziehbewegungen des Körpers Geschwindigkeit am Rad aufzubauen. Die Strecke besteht aus Elementen wie Wellen, Sprüngen und Steilwandkurven. Eine ganze Runde erfordert Ausdauer und Geschicklichkeit. Im Kurs tasten wir uns Schritt für Schritt an den Rundkurs und die Hindernisse heran und üben die Push & Pull Bewegungen.

Un pumptrack est un parcours en terre créé spécialement pour les vététistes. L'objectif est de donner de la vitesse au VTT sans pédaler, seulement en transférant son centre de gravité vers l'avant ou l'arrière. Le parcours comprend des éléments comme des vagues, des sauts et des virages relevés. Effectuer un tour complet nécessite endurance et adresse. Durant le cours, nous aborderons pas à pas le parcours et ses obstacles et nous nous exercerons aux mouvements de poussée et tirée (push & pull).

i Material durch TeilnehmerInnen mitzubringen:

Fahrtüchtiges Mountainbike oder BMX, Helm. Empfohlen werden Handschuhe, Knie- und Ellbogenprotektoren sowie gute Schuhe.

Matériel à apporter:

Un VTT ou un BMX en état de rouler et un casque. Il est recommandé d'emporter des gants, des protections pour les genoux et les coudes et de bonnes chaussures.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
PUM 1	Wildermethmatte, Adam-Göuffi-Strasse 16, Biel Prés-Wildermeth, Rue Adam-Göuffi 16, Bienne	Dienstag Mardi	16.15–17.15	6–10
PUM 2	Wildermethmatte, Adam-Göuffi-Strasse 16, Biel Prés-Wildermeth, Rue Adam-Göuffi 16, Bienne	Dienstag Mardi	17.15–18.15	11–16

Kampfkunst – Kampfsport Arts martiaux – Sports de combat

Kampfsportarten erfreuen sich in den letzten Jahren immer grösserer Beliebtheit und können von den Kleinen genauso ausgeübt werden wie von den Grossen. In den verschiedenen Kursen lernst du viele verschiedene Techniken.

Bei der Kampfkunst will man nicht über andere siegen, sie verletzen oder seinem Gegner Schaden zufügen, sondern man will sich verteidigen und schützen.

De plus en plus en vogue ces dernières années, les sports de combat s'adressent aux petits comme aux grands. Tu apprendras dans ces différents cours toutes sortes de techniques de défense.

Celui qui pratique les arts martiaux n'a pas pour objectif premier de vaincre, de blesser ou de faire mal à son adversaire, mais de se défendre et de se protéger.

Light-Contact Boxing

Boxen ist eine Kampfsportart, bei der sich zwei Personen gegenüberstehen und mit gepolsterten Handschuhen Schläge ausführen. In diesem Sport werden ausschliesslich die Fäuste benutzt. Ziel ist, den Gegner zu treffen und sich selbst zu schützen. In diesem light-contact genannten Kurs – was soviel bedeutet wie «leichter Kontakt» – werden alle Schläge sanft und mit Selbstbeherrschung ausgeführt, um Verletzungen der Sportkameraden zu vermeiden. Hier kannst du die Grundlagen dieser Sportart lernen. Zu den berühmtesten Boxern aller Zeiten zählen Muhammad Ali, Mike Tyson und Jo Frazier. Gehörst du auch bald dazu?

La boxe est un sport de combat à un contre un, qui recourt à des frappes de percussion à l'aide de gants matelassés. Dans ce sport, seul les poings sont utilisés. Le but est de toucher l'adversaire tout en sachant se protéger. Dans ce cours de light-contact qui signifie «contact léger», tous les coups sont donnés de manière douce et avec maîtrise pour ne pas blesser son camarade. Tu auras l'occasion d'apprendre les bases de ce sport. Parmi les plus célèbres boxeurs de tous les temps, on trouve Mohamed Ali, Mike Tyson ou encore Jo Frazier. Seras-tu le prochain ?

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
BOE 1	Dojo Primarschule Linde, Seilerweg 64, Biel Dojo école primaire des Tilleuls, Chemin des Cordiers 64, Bienne	Dienstag Mardi	16.00–17.00	7–12

Judo

Judo bedeutet «sanfter, flexibler Weg». Es handelt sich um eine ursprünglich japanische Kampfkunst und eine Kampfsportart, bei der vor allem Wurf-, Bodenkroll- und Würgetechniken sowie Schlüsselemente zur Selbstverteidigung praktiziert werden. Judo praktiziert man im sogenannten Dojo. Judosportlerinnen und -sportler tragen einen Anzug aus verstärkter weisser Baumwolle, den man Kimono oder Judogi nennt. Judo praktiziert man barfuss. Die Männer tragen unter dem Judogi kein Oberteil. Die Übungen und Wettkämpfe der Judoka werden auf Tatamis durchgeführt, also auf Judomatten, die den Sturz abfedern. Die quadratische Kampfzone wird durch verschiedenfarbige Tatamis begrenzt. Beim Judo entwickelt man Beweglichkeit, Schnelligkeit und mentale Stärke. Er fördert das Entscheidungsvermögen und verbessert die Ausdauer.

Le judo, qui signifie «voie de la souplesse», est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise composé pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, d'étranglements et de clefs pour se défendre. Le lieu où l'on pratique le judo s'appelle le Dojo. Les pratiquants portent une tenue en coton blanc renforcée appelée kimono ou judogi. Le judo se pratique pieds nus et, chez les hommes, torse nu sous le kimono. Les judokas s'exercent, à l'entraînement et en compétition, sur un tatami (un tapis raide qui amortit les chocs et délimite une zone de combat en carré à l'aide de tapis de couleurs différentes). Le judo est un sport qui développe la souplesse, la rapidité et la force mentale. Il stimule l'esprit de décision et améliore également l'endurance.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
JUD 1	Judo Club Biel-Nidau, Guglerstrasse 6, Nidau Judo Club Bienne-Nidau, Rue Gugler 6, Nidau	Dienstag Mardi	17.30–18.30	6–12

Karate / Karaté

Karate ist eine Kampfkunst, bei der die Körperarbeit und die Körperbeherrschung im Vordergrund stehen. Regelmässiges Training fördert die Gesundheit und die Beweglichkeit. Karate können alle Mädchen und Jungen unabhängig von ihrem Alter ausüben. Indem man sich in einer Gruppe - und vor allem zu zweit - aneinander messen kann, lernt man, mit Aggressivität umzugehen und den Trainingspartner zu respektieren. Die Persönlichkeit wird entwickelt und das Selbstvertrauen gestärkt.

Le karaté est un art martial qui permet de travailler avec son corps et d'apprendre à le maîtriser. Un entraînement régulier favorise une bonne santé et la souplesse du corps. Il permet de garder une attitude positive en toutes circonstances. Toutes personnes, fille ou garçon, de tout âge peut pratiquer le karaté. En se mesurant en groupe et, surtout, par deux, elles apprennent à gérer l'agressivité et à respecter leur partenaire d'entraînement. Le karaté favorise la relaxation et une perception corporelle positive, développe la personnalité et renforce la confiance en soi.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KAR 1	Dojo Zen Shin DS, Dufourstrasse 102, Biel Dojo Zen Shin DS, Rue Dufour 102, Bienne	Dienstag Mardi	16.30–17.30	5–6
KAR 2	Dojo KKK, Alexander-Moser-Strasse 17, Biel Dojo KKK, Rue Alexandre-Moser 17, Bienne	Donnerstag Jeudi	16.00–17.00	5–6
KAR 3	Dojo KKK, Alexander-Moser-Strasse 17, Biel Dojo KKK, Rue Alexandre-Moser 17, Bienne	Mittwoch Mercredi	17.00–18.00	7–8
KAR 4	Dojo Zen Shin DS, Dufourstrasse 102, Biel Dojo Zen Shin DS, Rue Dufour 102, Bienne	Donnerstag Jeudi	16.30–17.30	9–12

42

Kick-Boxing Sanda Light

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der alle Fuss- und Fausttechniken angewendet werden, die es in den unterschiedlichen Kampfkünsten der Kampfsportarten gibt. Auf Englisch heisst «kick» soviel wie «treten» und «boxing» soviel wie «Faustschlag». Diese Disziplin entstand Anfang der 1970er Jahre als Mischung aus Karate und Boxen. Beim Kickboxen trainiert man hauptsächlich Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Tritttechniken wie z. B. der high-kick (hoher Tritt) oder Fallrückzieher können spektakulär sein.

Le kick-boxing est un style de combat qui utilise toutes les techniques de pieds et de poings que l'on retrouve dans l'ensemble des arts martiaux des sports de combat. En anglais, «kick» signifie «coup de pied» et «boxe» «coup de poing». Cette discipline est apparue au début des années 70 sous forme de combinaison entre le karaté et la boxe. Elle permet notamment d'acquérir de la souplesse et de l'équilibre. Les coups comme le high-kick (coup de pied haut) ou encore les coups de pied retournés peuvent être spectaculaires.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KIB 1	Dojo Primarschule Linde, Seilerweg 64, Biel Dojo école primaire des Tilleuls, Chemin des Cordiers 64, Bienne	Donnerstag Jeudi	17.00–18.00	8–12

43

Krav Maga Kids

Krav Maga (hebräisch für «Kontaktkampf») ist ein israelisches Selbstverteidigungssystem, das auf Effizienz setzt. Krav Maga ist eine angemessene Antwort auf Gewalt im öffentlichen Raum und wird mit einfachen, aber effizienten Bewegungen ausgeführt, die keine besondere körperliche Eignung erfordern. Krav Maga wird bei Mädchen und Jungen jeden Alters immer beliebter. Es ist auch ein Sport, bei dem man über sich selbst hinauswachsen kann. Während des Trainings Schwierigkeiten überwinden, nicht aufgeben, seine Grenzen immer weiter hinausschieben – das ist eine hervorragende Schule für's Leben. Das Lernen und Trainieren effizienter Techniken verleiht auch ein Gefühl der Sicherheit und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Selbstbeherrschung.

Le krav maga (en hébreu, «combat rapproché») est un système d'auto-défense israélien axé sur l'efficacité. Il constitue une réponse adaptée aux agressions de rue et est basé sur des mouvements simples et efficaces qui ne nécessitent aucune aptitude physique particulière. Le krav maga est de plus en plus apprécié par les filles et garçons de tout âges. Il constitue aussi un excellent moyen de se surpasser. Surmonter les difficultés, refuser d'abandonner, repousser ses limites durant l'entraînement est une formidable école de la vie. Apprendre et entraîner des techniques efficaces apporte aussi un sentiment de sécurité, accroît la confiance en ses propres capacités et la maîtrise de soi.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KMK 1	Dojo Primarschule Linde, Seilerweg 64, Biel Dojo école primaire des Tilleuls, Chemin des Cordiers 64, Bienne	Freitag Vendredi	17.00–18.00	12–14

44

Schwingen / *Lutte suisse*

Unter kundiger Leitung werden die Jugendlichen «Zug um Zug» in die Geheimnisse des Schwingens eingeführt. Kameradschaft und Freundschaft spielen dabei eine grosse Rolle, wie auch Fairplay und gegenseitiger Respekt.

Sous la conduite d'une personne expérimentée, tu apprendras progressivement les secrets de la lutte suisse. Camaraderie et amitié y jouent un très grand rôle, tout comme le fair-play et le respect mutuel.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
LUT 1	Schwingkeller Neumarkt, Logengasse 2, Biel <i>Salle de lutte Marché-Neuf, Rue de la Loge 2, Bienne</i>	Mittwoch <i>Mercredi</i>	18.30–19.45	7–13

45

Selbstverteidigung *Auto-défense*

Bei der Selbstverteidigung geht es darum, sich zu schützen und in einer von starkem Stress geprägten Angriffssituation schnell reagieren zu können. In diesem Kurs lernst du einfache Techniken, mit deren Hilfe du dich verteidigen kannst. Du lernst auch, wie man sich in einer Konfliktsituation verhält. Selbstverteidigung hilft dabei, sein Selbstvertrauen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Wenn du neugierig geworden bist, melde dich an und mach mit!

L'auto-défense (ou défense personnelle) est l'action de se protéger et de réagir rapidement dans une situation de stress intense lors d'une agression. Dans ce cours, tu apprendras les techniques simples pour se défendre et la manière de se comporter lors d'un conflit. L'auto-défense permet notamment d'accroître la confiance en soi et en ses propres capacités. Si nous avons éveillé ta curiosité concernant ce cours, inscris-toi et rejoins-nous!

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SED 1	Dojo KKK, Alexander-Moser-Strasse 17, Biel <i>Dojo KKK, Rue Alexandre-Moser 17, Bienne</i>	Montag <i>Lundi</i>	17.00–18.00	6–16

Wassersport *Sports nautiques*

Erlebe die Faszination des Elements Wasser: Neben Schwimmkursen bieten wir ebenfalls Segel-, Kanu- und Ruderkurse auf dem Bielersee an – Spass für alle garantiert!

Toujours autant fascinant, les sports nautiques permettent de découvrir l'eau de différentes façons. En plus de la natation, nous proposons également des cours de voile, de canoë et d'aviron sur le lac de Biene. Ces cours raviront à coup sûr les petits et les grands.

46

Kanu / Canoë

Der Kanusport fasziniert mit seiner Vielfalt, vom ruhigen Gleiten auf dem See bis hin zum Kampf mit den ungezügelten Kräften eines Wildbachs. Die verschiedenen Boots- und Paddelformen, die Strömungen und Hindernisse wie Steine, Brückenpfeiler, Schiffe und andere, erfordern entsprechendes technisches Können. In diesem Kurs entdecken Kinder und Jugendliche die Faszination dieser anspruchsvollen und vielfältigen Sportart und erleben unvergessliche Momente in der freien Natur.

Que l'on choisisse de se laisser glisser sur l'eau d'un lac ou de jouer avec la force d'un torrent, le canoë-kayak est un sport qui fascine par ses multiples facettes. Les différentes formes d'embarcations et de pagaies, les courants et les obstacles (pierres, piles de ponts, bateaux, etc.) requièrent une technique adéquate. Ce cours permet également aux enfants et aux jeunes de découvrir un sport exigeant et varié et de vivre des moments inoubliables dans la nature.

i Der Kurs findet 5 Mal statt vom 25.05.-22.06.2016.

Le cours aura lieu 5 fois du 25.05. au 22.06.2016.

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
KAN 1	Kanuclub Biel, Neuenburgstrasse, Biel Club de canoë Biene, Route de Neuchâtel, Biene	Mittwoch Mercredi	18.00–19.30	11–13

47

Rudern / Aviron

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Zusammen mit dem Schwimmen ist der Rudersport eine der körperlich anspruchsvollsten Sportarten die es gibt. Es werden praktisch alle Muskeln trainiert. Ausdauer, Teamgeist und Dynamik sind neben Muskelkraft jedoch genauso wichtig. Der Bielersee ist dank seiner Form und Lage wie für den Rudersport geschaffen. Dieser Kurs bietet Theorie sowie Praxis und sogar eine Regatta-Teilnahme.

L'aviron est un sport nautique proche de la natation. Avec la natation, c'est l'une des disciplines sportives les plus exigeantes sur le plan physique, car elle entraîne pratiquement tous les muscles à la fois. Mais l'endurance, l'esprit d'équipe et le dynamisme sont tout aussi importants. Le lac de Biemme, en raison de sa situation et sa forme, se prête particulièrement bien à la pratique de l'aviron. Ce cours te transmettra théorie et pratique et te donnera même l'occasion de participer à une régata.



NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
RUD 1	Seeclub Biel, Neuenburgstrasse 162C, Biel Seeclub Biemme, Route de Neuchâtel 162C, Biemme	Mittwoch Mercredi	18.00–20.00	11–15

48

Segeln / Voile

In diesem Kurs werden erste Erfahrungen mit der jahrhundertealten Tradition des Segelsports gemacht. Eines der ältesten Fortbewegungsmittel dient heute vor allem als sportlich elegante Freizeitbeschäftigung. Spür die fliegende Gischt im Gesicht, den Wind in den Haaren und tauche ein in die atemberaubende Dynamik des Segelsports. Wer weiss, ob vielleicht ein zukünftiger America's Cup Gewinner aus diesem Kurs hervorgeht?

Ce cours te permettra de découvrir la voile, sport pratiqué depuis plusieurs siècles. Moyen de transport parmi les plus vieux du monde, la voile est surtout aujourd'hui un loisir sportif. Sens l'écume sur ton visage, le vent dans tes cheveux et éprouve l'époustouflante dynamique de cet art de naviguer à voile. Qui sait ressortira-t-il peut-être de ce cours un futur vainqueur de la Coupe de l'America ?

i Die Kurse finden jeweils 5 Mal statt.

Les cours auront lieu 5 fois.

SEG 1	25.05.16-22.06.16	français
SEG 2	25.05.16-22.06.16	français
SEG 3	17.08.16-14.09.16	deutsch
SEG 4	17.08.16-14.09.16	deutsch

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SEG 1	Segelschule, Neuenburgstrasse, Vingelz Ecole de voile, Route de Neuchâtel, Vingneules	Mittwoch Mercredi	13.30–15.30	7–9
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SEG 2	Segelschule, Neuenburgstrasse, Vingelz Ecole de voile, Route de Neuchâtel, Vingneules	Mittwoch Mercredi	16.00–18.00	10–12
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SEG 3	Segelschule, Neuenburgstrasse, Vingelz Ecole de voile, Route de Neuchâtel, Vingneules	Mittwoch Mercredi	13.30–15.30	7–9
NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
SEG 4	Segelschule, Neuenburgstrasse, Vingelz Ecole de voile, Route de Neuchâtel, Vingneules	Mittwoch Mercredi	16.00–18.00	10–12

Schwimmen / Natation

i Die Kurse NAT 5, NAT 10, NAT 12 sind nur für fortgeschrittene Schwimmer. Voraussetzung für Kursteilnahme: 20 Meter freies Schwimmen.

Les cours NAT 5, NAT 10, NAT 12 sont destinés à des nageurs et nageuses avancés. Condition préalable pour les participants et participantes: 20 m de nage libre.

Schwimmen ist ein sehr vielseitiger Sport, denn der gesamte Organismus wird beansprucht, ohne ihn zu überfordern. Der ganze vom Wasser getragene Körper wird der Belastung unterzogen. Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenschwimmen oder Delphinschwimmen: Einen oder mehrere dieser Schwimmstile zu beherrschen ist eine wahre Freude. Ziehe also deinen Badeanzug oder deine Badehose an und komm zu uns!

La natation est un sport très complet, car elle sollicite l'organisme dans son ensemble sans le surmener. Tout le corps, porté par l'eau, est soumis à un effort. Brasse, crawl, nage dos ou papillon: quel plaisir de maîtriser un ou plusieurs de ces styles de nage. Enfile donc ton maillot de bain et rejoins-nous !

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
NAT 1	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Montag Lundi	14.45–15.30	5–6
NAT 2	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Montag Lundi	15.30–16.15	5–6
NAT 3	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Montag Lundi	16.15–17.00	7–9
NAT 4	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Montag Lundi	17.15–18.00	10–13

NR./NO	ORT / LIEU	TAG / JOUR	ZEIT / HEURE	ALTER / AGE
i NAT 5	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Dienstag Mardi	14.45–15.45	7–10
NAT 6	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Mittwoch Mercredi	14.30–15.15	7–8
NAT 7	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Mittwoch Mercredi	15.15–16.00	9–11
NAT 8	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	09.00–09.45	5–6
NAT 9	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	09.00–09.45	8–10
i NAT 10	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	09.45–10.30	9–11
NAT 11	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	09.45–10.30	7–9
i NAT 12	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	10.30–11.15	6–8
NAT 13	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	10.30–11.15	9–11
NAT 14	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	11.15–12.00	5–6
NAT 15	Sahligut, Beaulieuweg 2, Biel Sahligut, Chemin de Beaulieu 2, Bienne	Samstag Samedi	11.15–12.00	10–13

Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

1.1 Die Anmeldung ist ab dem Versand des Anmeldeformulars verbindlich. Die Bestätigung und die Rechnung werden an die Anschrift der Eltern versendet.

1.2 Anmeldungen von Personen, deren Rechnungen noch nicht beglichen sind, können für spätere Kurse nicht berücksichtigt werden.

1.3 Die Kurspreise für Kinder verstehen sich inklusive dem Eintritt in das Schwimmbad.

1.4 Anmeldungen sind ab dem 3.3.2016 möglich. Anmeldungen, die vor diesem Zeitpunkt eingehen, können nicht berücksichtigt werden. Anmeldungen, die am ersten Tag der Anmeldefrist eingehen, werden prioritär behandelt. So-

fern freie Plätze zur Verfügung stehen, können Anmeldungen auch während des Semesters angenommen werden. Bei Anmeldung während des laufenden Semesters wird der volle Betrag berechnet.

2. Die Kurse

2.1 Die regelmässige Teilnahme der Kinder an den Kursen wird erwartet. Bei unzureichender Teilnahme kann der für das Kind reservierte Platz anderweitig vergeben werden.

2.2 Von den Kindern wird ein angemessenes Verhalten erwartet. Kursleiterinnen/-leiter die nach eigenem Ermessen feststellen, dass ein Kind den Ablauf des Kurses stört, können es vom Kurs ausschliessen.

3. Die Dienststelle Sport behält sich das Recht vor:

3.1 Kurszeiten zu ändern oder Kurse zusammenzulegen.

3.2 Kurse mit ungenügender Teilnehmerzahl zu annullieren.

4. Rücktritt / Rückzahlung

4.1 Jeder Rücktritt von einer Anmeldung muss der Dienststelle Sport UND dem Kursleiter oder der Kursleiterin schriftlich mitgeteilt werden. Im Falle des Rücktritts erfolgt keinerlei Rückzahlung an die Eltern.

4.2 Bei Unfall oder Krankheit wird der Gesamtbetrag des Kurses zurückerstattet, sofern das Kind weniger als fünf Kurseinheiten besucht hat. Bei Änderung der Kurszeiten im Laufe des Semesters erfolgt keine Rückerstattung oder Teil-

rückerstattung des fakturierten Betrages.

5. Versicherungen

5.1 Teilnehmende müssen sich selbst gegen Unfallrisiken versichern.

6. Haftung

6.1 Die Dienststelle Sport haftet nicht bei Diebstahl oder Verlust von Gegenständen innerhalb ihrer Räumlichkeiten.

7. Fotos

Für die Illustration von Webseite und Flyer werden in manchen Kursen Fotos gemacht. Falls Eltern es ablehnen, dass ihr Kind fotografiert wird, müssen sie dies bei der Anmeldung vermerken.

Conditions générales

1. Inscription

1.1 L'inscription est définitive dès l'envoi du formulaire d'inscription. Une confirmation ainsi qu'une facture seront envoyées à l'adresse des parents.

1.2 Aucune inscription pour les sessions suivantes ne sera prise en compte pour les personnes ayant une facture impayée.

1.3 Les entrées à la piscine ainsi qu'à la patinoire sont comprises dans le prix du cours pour les enfants.

1.4 Les inscriptions commencent dès le 3.3.2016, aucune inscription ne sera prise en compte avant cette date. Les inscriptions arrivant le jour du début des inscriptions seront prioritaires. Les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long du semestre sous réserve de

place disponible. En cas d'inscription en cours de semestre, le montant global sera perçu.

2. Les cours

2.1 Les enfants sont tenus de participer régulièrement aux cours. En cas de participation insuffisante, la place réservée pour l'enfant pourra être attribuée à quelqu'un d'autre.

2.2 Les enfants sont tenus d'avoir une attitude appropriée. Les moniteurs qui estimeront qu'un enfant empêche le bon déroulement du cours pourront l'exclure du cours.

3. Le Service des sports se réserve le droit:

3.1 de modifier les heures de cours ou de regrouper certains cours.

3.2 d'annuler le cours si le nombre de participants est insuffisant.

4. Désistement / Remboursement

4.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit, auprès du Service des sports ET du moniteur du cours. En cas de désistement, aucun montant ne sera remboursé aux parents.

4.2 En cas d'accident ou maladie et sous réserve que l'enfant ait suivi moins de cinq cours, le montant total des frais d'écologie sera remboursé. En cas de changement d'horaire en cours

de semestre, le montant, même partiel, de la facture n'est pas remboursé.

5. Assurances

5.1 Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accidents.

6. Responsabilité

6.1 Le Service des sports décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans ses locaux.

7. Photos

Des photos prises pendant certains cours sont parfois publiées sur le flyer ou la page du site Internet de la Ville de Bienne. Si les parents ne souhaitent pas que leur enfant soit photographié, ils doivent le signaler lors de l'inscription.

Biel/Bienne Sport Camps

Hast du Lust auf Sport in den Schulferien? Melde dich online für unsere Sport oder Tanz Camps an!

www.biel-bienne.ch/sportcamps

Le sport c'est aussi durant les vacances scolaires! Inscris-toi à l'un de nos camps multisports ou de danse!

www.biel-bienne.ch/sportcamps_f

Nächste Daten / Prochaines dates:

Frühling / Printemps

Di-Fr / Ma-Ve 29.03.–01.04.2016

Mo-Fr / Lu-Ve 04.04.–08.04.2016

Sommer / Été

Mo-Fr / Lu-Ve 04.07.–08.07.2016

Di-Fr / Ma-Ve 02.08.–05.08.2016

Mo-Fr / Lu-Ve 08.08.–12.08.2016

Auskünfte Bereich Sport / Renseignements Service des sports:
sport@biel-bienne.ch, T: 032 326 14 46

Anmeldung/
Inscription
online!

Übersicht der Kurse / Les cours en bref

NR. NO	SPORTART SPORT	ZEIT HEURE	ORT LIEU	ALTER AGE	SEITE PAGE	MO LU	DI MA	MI ME	DO JE	FR VE	SA SA
Ballsport / Sports de balle											
1 - BBA 1	Basketball	18.30–20.00	PS Champagne / EP Champagne	10–15	13			x			
2 - FUT 1	Fussball Mädchen / Football filles	17.00–18.30	Fussballplatz Linde / Terrain de football Tilleuls	11–16	14			x			
3 - FUB 1	Fussball / Football	16.30–18.00	Fussballplatz Linde / Terrain de football Tilleuls	5–8	15			x			
3 - FUB 2	Fussball / Football	16.30–18.00	Fussballplatz Champagne / Terrain de football Champagne	5–8	15			x			
3 - FUB 3	Fussball / Football	16.30–18.00	Fussballplatz Längfeld 1 / Terrain de football Längfeld 1	5–8	15			x			
3 - FUB 4	Fussball / Football	16.30–18.00	Fussballplatz Mühlefeld / Terrain de football Champ-du-Moulin	5–8	15			x			
4 - BVO 1	Beachvolley	18.00–19.30	OSZ Rittermatte / Collège de la Suze	11–16	16	x					
5 - KVH 1	Volleyball / Handball	15.45–16.45	Gymnasium Alpenstrasse / Gymnase rue des Alpes	5–7	17	x					
5 - KVH 2	Volleyball / Handball	17.00–18.00	Gymnasium Alpenstrasse / Gymnase rue des Alpes	8–10	17	x					
5 - VOL 1	Volleyball	17.15–18.45	OSZ Mett-Bözingen / Collège de Mâche-Boujean	11–16	17					x	
6 - HMS 1	Handball / Mini Streehandball	18.00–19.00	OSZ Rittermatte / Collège de la Suze	8–12	18	x					
7 - RUG 1	Rugby	17.30–19.00	Sportanlage Längfeld / Terrain de sport Längfeld	6–16	19	x					
8 - SQH 1	Squash	17.30–19.00	Squash Club Biel-Bienne / Squash Club Biel-Bienne	12–16	20				x		
9 - TEN 1	Tennis	16.00–17.30	Tennisclub Biel / Tennis club Bienne	6–8	21	x					
9 - TEN 2	Tennis	16.00–17.30	Tennisclub Biel / Tennis club Bienne	6–8	21		x				
9 - TEN 3	Tennis	16.00–17.30	Tennisclub Biel / Tennis club Bienne	9–11	21				x		
9 - TEN 4	Tennis	16.30–18.00	Tennisclub Biel / Tennis club Bienne	11–15	21					x	
10 - TET 1	Tischtennis / Tennis de table	17.45–19.15	TTC Omega / CTT Omega	8–16	22				x		
11 - UNI 1	Unihockey	18.15–19.30	Sporthalle Esplanade / Halle de l'Esplanade	7–10	23		x				
11 - UNI 2	Unihockey	16.30–18.00	OSZ Madretsch / Collège de Madretsch	11–16	23					x	
Tanz / Danse											
12 - BAL 1	Ballett / Ballet	16.00–17.00	PS Walkermatte / EP Prés-Walker	5–6	25				x		
12 - BAL 2	Ballett / Ballet	16.15–17.15	PS Walkermatte / EP Prés-Walker	5–6	25					x	
13 - BRK 1	Breaking Kids	16.00–16.45	Capsule Academy / Capsule Academy	8–12	26					x	
14 - CAP 1	Capoeira	15.30–16.20	Escola Brasil / Escola Brasil	4–7	27				x		
14 - CAP 2	Capoeira	16.30–17.30	Escola Brasil / Escola Brasil	8–12	27				x		
14 - CAP 3	Capoeira	17.30–19.00	Escola Brasil / Escola Brasil	13–16	27				x		
15 - FRE 1	Frevo	15.15–16.15	Escola Brasil / Escola Brasil	8–12	28			x			
16 - MTV 1	MTV Moves	15.30–16.30	PS Mühlefeld / EP Champs-du-Moulin	9–14	29					x	
17 - TAN 1	Kids Dance	18.00–19.00	PS Peupliers / EP Peupliers	5–6	30			x			
17 - TAN 2	Kids Dance	16.15–17.15	Capsule Academy / Capsule Academy	7–8	30		x				
18 - TAN 3	Girls Dance	15.30–16.15	Capsule Academy / Capsule Academy	5–6	31		x				
19 - ZUM 1	Zumba	15.30–16.30	PS Neumarkt / EP du Marché-Neuf	5–8	32			x			
19 - ZUA 2	ZumbAtomic	14.30–15.30	PS Neumarkt / EP du Marché-Neuf	8–12	32			x			
19 - ZUA 3	ZumbAtomic	13.30–14.30	PS Neumarkt / EP du Marché-Neuf	12–16	32			x			
20 - HIH 1	Hip-Hop	18.00–19.00	Aula PS Post / Aula EP de la Poste	9–14	33		x				

NR. NO	SPORTART SPORT	ZEIT HEURE	ORT LIEU	ALTER AGE	SEITE PAGE	MO LU	DI MA	MI ME	DO JE	FR VE	SA SA
Geschicklichkeitssport / Sports d'adresse											
21 - BAD 1	Badminton	17.00–18.00	PS Champagne / EP Champagne	10–15	35			x			
22 - ESC 1	Fechten / Escrime	16.30–18.00	Fechtzentrum / Centre d'escrime	7–12	36			x			
23 - GET 1	Geräturnen / Gymnastique aux agrès	16.30–17.30	PS Champagne / EP Champagne	5–6	37				x		
23 - GET 2	Geräturnen / Gymnastique aux agrès	17.30–18.30	PS Champagne / EP Champagne	7–9	37				x		
24 - KLT 1	Klettern / Escalade	18.00–19.30	Kletterwand BBZ / Mur d'escalade CFP	10–16	38	x					
25 - KTP 1	Polysport Kids	17.30–18.30	PS Post / EP de la Poste	5–6	39			x			
25 - KTP 2	Polysport Kids	16.00–17.00	OSZ Mett-Bözingen / Collège de Mâche-Boujean	7–9	39					x	
26 - PAR 1	Parcours Free Running	17.00–18.30	OSZ Mett-Bözingen / Collège de Mâche-Boujean	10–11	40				x		
26 - PAR 2	Parcours Free Running	18.30–20.00	OSZ Mett-Bözingen / Collège de Mâche-Boujean	12–13	40				x		
26 - PAR 3	Parcours Free Running	18.00–19.30	PS Champagne / EP Champagne	13–16	40			x			
27 - RGY 1	Rhythmische Gymnastik / Gymnastique rythmique	15.30–16.30	PS Peupliers / EP des Peupliers	5–6	41	x					
27 - RGY 2	Rhythmische Gymnastik / Gymnastique rythmique	16.30–17.30	PS Peupliers / EP des Peupliers	7–9	41	x					
28 - TRA 1	Trampolin / Trampoline	16.30–17.30	Kantonale Schulanlage Linde / Ecole cantonale des Tilleuls	8–11	42				x		
28 - TRA 2	Trampolin / Trampoline	18.15–19.45	BBZ / CFP	10–14	42				x		
28 - TAF 1	Trampolin / Trampoline	18.00–19.30	Seeland Gymnasium / Gymnase français	12–15	42			x			
Fitness											
29 - CAD 1	Cardio Dance	17.00–18.00	PS Mühlefeld / EP du Champs-du-Moulin	12–16	45			x			
30 - CIF 1	City Fitness	17.30–18.30	Treffpunkt Sporthalle Esplanade / Rendez-vous Halle de l'Esplanade	12–16	46					x	
31 - TRX 1	TRX – Suspension Training	15.45–16.45	Pilates Biel / Pilates Bienne	12–16	47			x			
32 - YOG 1	Yoga	17.15–18.00	Studio Improvin / Studio Improvin	6–12	48				x		
33 - PYO 1	Power Yoga	16.30–17.15	Studio Improvin / Studio Improvin	12–16	49			x			
Outdoorsport / Sports d'extérieur											
34 - ATH 1	Leichtathletik / Athlétisme	16.00–17.00	PS Neumarkt / EP du Marché-Neuf	8–10	51	x					
34 - ATH 2	Leichtathletik / Athlétisme	17.00–18.00	PS Neumarkt / EP du Marché-Neuf	10–12	51	x					
35 - INS 1	Inlineskating	13.30–14.30	Sportplatz Mettmoos / Terrain de sport Marais de Mâche	5–6	52			x			
35 - INS 2	Inlineskating	14.30–15.30	Sportplatz Mettmoos / Terrain de sport Marais de Mâche	6–8	52			x			
36 - ORL 1	Orientierungslauf / Course d'orientation	17.00–18.30	Linde und andere Orte / Tilleul et autres endroits	10–13	53			x			
37 - MTB 1	Mountainbike / VTT	16.45–18.45	Magglingenbahn / Funiculaire de Macolin	11–16	54				x		
38 - PUM 1	Pumptrack	16.15–17.15	Wildermethmatte / Prés-Wildermeth	6–10	55			x			
38 - PUM 2	Pumptrack	17.15–18.15	Wildermethmatte / Prés-Wildermeth	11–16	55			x			

NR. NO	SPORTART SPORT	ZEIT HEURE	ORT LIEU	ALTER AGE	SEITE PAGE	MO LU	DI MA	MI ME	DO JE	FR VE	SA SA
Kampfkunst – Kampfsport / Arts martiaux – Sports de combat											
39 - BOE 1	Light-Contact Boxing	16.00–17.00	Dojo PS Linde / Dojo EP des Tilleuls	7–12	57		x				
40 - JUD 1	Judo	17.30–18.30	Judo Club Biel-Nidau / Judo Club Bienne-Nidau	6–12	58		x				
41 - KAR 1	Karate / Karaté	16.30–17.30	Dojo Zen Shin DS / Dojo Zen Shin DS	5–6	59		x				
41 - KAR 2	Karate / Karaté	16.00–17.00	Dojo KKK / Dojo KKK	5–6	59				x		
41 - KAR 3	Karate / Karaté	17.00–18.00	Dojo KKK / Dojo KKK	7–8	59			x			
41 - KAR 4	Karate / Karaté	16.30–17.30	Dojo Zen Shin DS / Dojo Zen Shin DS	9–12	59				x		
42 - KIB 1	Kick-Boxing Sanda Light	17.00–18.00	Dojo PS Linde / Dojo EP des Tilleuls	8–12	60				x		
43 - KMK 1	Krav Maga Kids	17.00–18.00	Dojo PS Linde / Dojo EP des Tilleuls	12–14	61					x	
44 - LUT 1	Schwimmen / Lutte suisse	18.30–19.45	Schwingkeller Neumarkt / Salle de lutte Marché-Neuf	7–13	62			x			
45 - SED 1	Selbstverteidigung / Auto-défense	17.00–18.00	Dojo KKK / Dojo KKK	6–16	63	x					
Wassersport / Sports nautiques											
46 - KAN 1	Kanu / Canoe	18.00–19.30	Kanuclub Biel / Club de canoë Bienne	11–13	65			x			
47 - RUD 1	Rudern / Aviron	18.00–20.00	Seeclub Biel / Seeclub Bienne	11–15	66			x			
48 - SEG 1	Segeln / Voile (Français)	13.30–15.30	Segelschule / Ecole de voile	7–9	67			x			
48 - SEG 2	Segeln / Voile (Français)	16.00–18.00	Segelschule / Ecole de voile	10–12	67			x			
48 - SEG 3	Segeln / Voile (Deutsch)	13.30–15.30	Segelschule / Ecole de voile	7–9	67			x			
48 - SEG 4	Segeln / Voile (Deutsch)	16.00–18.00	Segelschule / Ecole de voile	10–12	67			x			
49 - NAT 1	Schwimmen / Natation	14.45–15.30	Sahligut / Sahligut	5–6	68–69	x					
49 - NAT 2	Schwimmen / Natation	15.30–16.15	Sahligut / Sahligut	5–6	68–69	x					
49 - NAT 3	Schwimmen / Natation	16.15–17.00	Sahligut / Sahligut	7–9	68–69	x					
49 - NAT 4	Schwimmen / Natation	17.15–18.00	Sahligut / Sahligut	10–13	68–69	x					
49 - NAT 5	Schwimmen / Natation *	14.45–15.45	Sahligut / Sahligut	7–10	68–69		x				
49 - NAT 6	Schwimmen / Natation	14.30–15.15	Sahligut / Sahligut	7–8	68–69		x				
49 - NAT 7	Schwimmen / Natation	15.15–16.00	Sahligut / Sahligut	9–11	68–69		x				
49 - NAT 8	Schwimmen / Natation	09.00–09.45	Sahligut / Sahligut	5–6	68–69					x	
49 - NAT 9	Schwimmen / Natation	09.00–09.45	Sahligut / Sahligut	8–10	68–69					x	
49 - NAT 10	Schwimmen / Natation *	09.45–10.30	Sahligut / Sahligut	9–11	68–69					x	
49 - NAT 11	Schwimmen / Natation	09.45–10.30	Sahligut / Sahligut	7–9	68–69					x	
49 - NAT 12	Schwimmen / Natation *	10.30–11.15	Sahligut / Sahligut	6–8	68–69					x	
49 - NAT 13	Schwimmen / Natation	10.30–11.15	Sahligut / Sahligut	9–11	68–69					x	
49 - NAT 14	Schwimmen / Natation	11.15–12.00	Sahligut / Sahligut	5–6	68–69					x	
49 - NAT 15	Schwimmen / Natation	11.15–12.00	Sahligut / Sahligut	10–13	68–69					x	

* Die Kurse NAT 5, NAT 10, NAT 12 sind nur für fortgeschrittene Schwimmer. / Les cours NAT 5, NAT 10, NAT 12 sont destinés à des nageurs et nageuses avancés.

