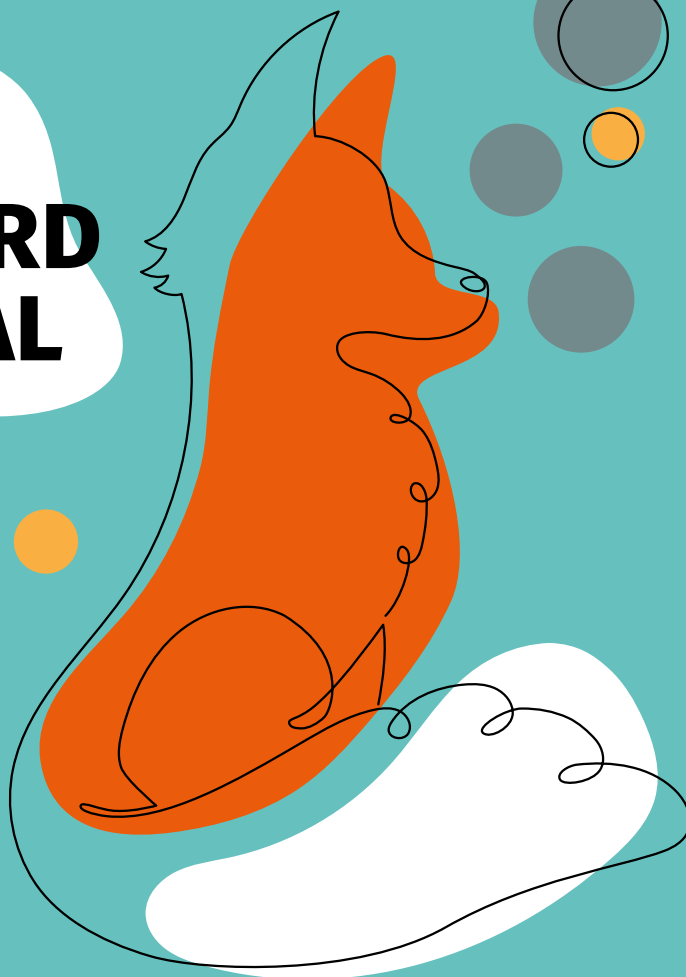


# LE RENARD SOCIAL



## Sport et santé

### Trucs et astuces pour les petits budgets

On ne se rend parfois compte de l'importance de la santé que lorsque l'on est malade. À Bienne, il existe de nombreuses possibilités de faire du sport à moindre coût et de contribuer ainsi activement à une vie saine.



**Stadt Biel**  
**Ville de Bienne**

Soziales  
Affaires sociales

Nom	Brève description	Contact
<b>Parcours vita</b>	<p>Parcours de jogging balisé à travers la forêt avec 15 stations et 43 exercices au total pour s'entraîner.</p> <p>Les parcours: Bienne – Chante-Merle, Bienne – Längholz, Orpond, Perles, Büren an der Aare</p>	<p><a href="http://www.zurichvitaparcours.ch/fr/finder">www.zurichvitaparcours.ch/fr/finder</a></p>
<b>FamiSport</b>	<p>Gymnase ouvert aux familles avec des enfants de 1 à 6 ans. À l'école primaire de la rue des Prés et au Collège du Châtelet.</p> <p>Dimanche (env. d'octobre à mars) de 14h00 à 17h00</p>	<p>École primaire de la rue des Prés Rue des Prés 90 2503 Bienne</p> <p>Collège du Châtelet Rue du Châtelet 37 2504 Bienne</p> <p>032 326 14 55 infoquartier.boujean@biel-bienne.ch <a href="http://www.biel-bienne.ch/fr/famisport.html/355">www.biel-bienne.ch/fr/famisport.html/355</a></p>
<b>Camps de sport</b>	<p>Camps de sport et de danse pour enfants, adolescents et adolescentes pendant les vacances scolaires de février, de printemps, d'été et d'automne.</p>	<p>Service des sports Rue Centrale 60 2501 Bienne 032 326 14 48 sport@biel-bienne.ch <a href="http://www.sport.biel-bienne.ch/enfants-ados/sport-camp">www.sport.biel-bienne.ch/enfants-ados/sport-camp</a></p>
<b>Camps J+S</b>	<p>Camps de sport de vacances dans toute la Suisse pour les enfants, les adolescents et les adolescentes, avec au total 85 disciplines sportives différentes.</p>	<p><a href="http://www.jugendundsport.ch/fr/home.html">www.jugendundsport.ch/fr/home.html</a></p>
<b>Sports at night</b>	<p>Salle de sport ouverte aux jeunes de 12 à 16 ans.</p> <p>Une dizaine de fois par an, le samedi de 16h30 à 20h30.</p>	<p>InfoQuartier Mâche Rue de la Poste 41 2504 Bienne 032 326 14 57 078 723 06 44 infoquartier.mache@biel-bienne.ch <a href="http://www.biel-bienne.ch/fr/sports-at-night.html/356">www.biel-bienne.ch/fr/sports-at-night.html/356</a></p>

<b>Elki – Eltern-Kind-Turnen</b>	<p>Les enfants à partir de 3 ans peuvent faire de la gymnastique avec leur mère ou leur père.</p> <p>De mi-octobre à début juillet, tous les mercredis de 9h10 à 9h55 à la salle de gymnastique de l'Esplanade à Bienne.</p>	<p>Salle de sport de l'Esplanade Rue de l'Argent 44, 2502 Bienne 079 471 67 55 evelyne.gehri@gmx.net <a href="http://www.tvmadretsch.ch/riegen/elki">www.tvmadretsch.ch/riegen/elki</a></p>
<b>Psy.ch</b>	<p>Site Internet contenant des informations sur le thème de la santé et de la maladie psychiques. Descriptions et adresses des offres de conseil, d'entraide et de thérapie dans le canton de Berne.</p>	<p><a href="http://www.psy.ch">www.psy.ch</a></p>