

biennale
internationale
design
saint-étienne

13^e édition
22 mai – 6 juillet 2025
**ressource(s)
présager demain**
biennale-design.com

PROGRAMME DÉTAILLÉ

RESSOURCEZ-VOUS

Sport & Bien-être

Samedi 14 & dimanche 15 juin

Activités autour du bien-être, initiation à des pratiques sportives émergentes et innovantes, la Biennale vous invite à lâcher prise et à reconnecter votre corps à votre esprit !

Ressourcez-vous, c'est une invitation à prendre de la hauteur, à débiter un voyage introspectif et à explorer de nouvelles façons de bouger, respirer, courir, méditer, marcher, contempler...

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates : Samedi 14 juin de 11h à 20h non-stop
Dimanche 15 juin de 10h à 18h non-stop

Lieu : Cité du design,
- Esplanade Jacques Bonnaval,
- Rue Marius Patinaud,
- Jardins Michel Ollagnier & Maurice Combe.

Restauration : Un espace foodtrucks vous permettra de vous restaurer et de vous rafraîchir...

Toutes les activités CÔTÉ SPORT – CÔTÉ BIEN-ÊTRE – CÔTÉ COURS GÉANT sont GRATUITES accessibles en continu sans inscription préalable. Les activités de l'événement *Ressourcez-vous* sont encadrées par des moniteurs diplômés.

biennale internationale design saint-étienne

13^e édition
22 mai – 6 juillet 2025

**ressource(s)
présager demain**

biennale-design.com

AVEC

CÔTÉ SPORT

Descente en rappel
Korfbal
Disc golf
Teqboard
Pickleball
Frame running
Vélos en tous genres
Pétéca
Home ball
Baby gym
Grimpe d'arbres
Slackline

Comité Territorial Montagne Escalade Loire et Haute-Loire
Fédération Korfbal France
Disc Golf Club du Velay
Fédération Nationale de Teqball
Ligue AURA Tennis et Comité de la Loire de Tennis
Comité Départemental Handisport de la Loire
Tandem Production
Idéasport
Idéasport
Idéasport
Hêtre en forez
Sainté Slack

CÔTÉ BIEN-ÊTRE

Autoévaluation
Automassage
Ostéopathie
Sophrologie

LIBM – UJM et Direction Santé Ville de Saint-Étienne
Bohème & Coquelicot
CIDO
Stéfanie PERRET

CÔTÉ COURS GÉANT

Taï Chi Chuan
Yoga Dynamique
Pilates
Qi Gong

Association Stéphanoise Taï Chi Chuan traditionnel (ASTCCT)
EDEN
Pedigree Pilates
Association Stéphanoise Taï Chi Chuan traditionnel (ASTCCT)

Découvrez la programmation complète de Biennale en fête [en CLIQUANT ICI...](#)

CÔTÉ SPORT



DESCENTE EN RAPPEL

Avec le Comité territorial montagne escalade Loire Haute-Loire

Lieu : Esplanade Jacques Bonnaval - Tour Observatoire

Montez les 157 marches qui mènent au sommet de la Tour Observatoire, contemplez le panorama à 360° puis regagnez la terre ferme en descendant en rappel. Prenez de la hauteur, lâchez-prise et vivez une expérience vertigineuse suspendu dans le vide à 31 mètres du sol.

Dès 8 ans

KORFBAL

Avec la Fédération Korfball France

Lieu : Esplanade Jacques Bonnaval

Deux équipes mixtes composées de 8 joueurs (4 femmes et 4 hommes) s'affrontent pour des matchs de 2x25 minutes. Objectif : lancer un ballon dans un panier situé à 3,5m du sol.

Inventé aux Pays-Bas en 1902, le korfball a été imaginé pour briser les stéréotypes de genre dans le sport et faire vivre la mixité. Hommes et femmes partagent les mêmes règles... Ici, la vivacité l'emporte sur la force physique et la stratégie collective l'emporte sur l'individualisme. Initiation encadrée par les membres de la Fédération Korfball France installés à Saint-Jean-Bonnefonds.

Dès 7 ans



TEQBOARD

Avec la Fédération Nationale de Teqball

Lieu : Esplanade Jacques Bonnaval

Testez la table incurvée Teqboard, un outil innovant, multisports, inclusif, intergénérationnel qui vous permettra de découvrir de nouvelles pratiques sportives (teqball, teqvoly, teqis, qatch, teqpong) dérivées du football, volley, tennis ou tennis de table...

Dès 6 ans

PICKLEBALL

Avec la Ligue AURA Tennis et le Comité Départemental de la Loire

Lieu : Esplanade Jacques Bonnaval

Extrêmement populaire aux États-Unis, le pickleball connaît un fort développement en France. Sport de raquettes facile d'accès et adapté à tous les publics, il se pratique le plus souvent en double. Les caractéristiques spécifiques de la balle plastique, creuse et perforée, permettent de réaliser des échanges dès les premiers instants. Ludique et fun !

Dès 6 ans





FRAME RUNNING

Par le Comité Départemental Handisport de la Loire

Lieu : Rue Marius Patinaud

Un frame runner est un engin de course sans pédale permettant d'accéder à la course à pied sans que l'équilibre ne soit un problème pour le pratiquant. Destiné initialement à des personnes en situation de handicap, les personnes valides peuvent également se challenger. Athlétique et inclusif !

Dès 7 ans

VÉLOS EN TOUS GENRES

Avec Tandem Prod

Lieu : Esplanade Jacques Bonnaval

Testez 30 vélos uniques conçus à partir d'objets et matériaux de récupération par Yoyo, le bricoleur saltimbanque. Tentez de maîtriser le vélo à roues décentrées, le *Shaddock*, le *Siamois*, les tandems *Côte à côte*, *Face à face* ou *Dos à dos*... Montez sur le *Famille nombreuse* jusqu'à 8 personnes. Défiiez votre sens de l'équilibre et laissez-vous surprendre par ces vélos uniques qui mettent à l'honneur l'upcycling.

Dès 1 an



GRIMPE D'ARBRE

Avec Hêtre en forez

Lieu : Jardin Maurice Combe

De branches en branches, grimpez à la cime d'un arbre, testez cette activité ludique, respectueuse de l'environnement.

Un moment perché et connecté à la nature en plein cœur de ville !

Dès 10 ans

SLACKLINE

Avec Sainté Slack

Lieu : Jardin Maurice Combe

En équilibre sur des sangles tendues entre deux arbres, faites vos premiers pas sur une slackline et défiiez la gravité tout en vous amusant !

Dès 6 ans



PÉTÉCA

Par Idéasport

Lieu : Jardin Maurice Combe

La pétéca est une nouvelle pratique sportive brésilienne mêlant badminton, volley-ball et pelote basque ! L'objectif : s'échanger à la main la pétéca, volant formé de quatre plumes sur une base en caoutchouc, entre deux joueurs installés de part et d'autre d'un filet.

Dès 10 ans

HOMEBALL

Par Idéasport

Lieu : Jardin Maurice Combe

Le homeball est un sport collectif où deux équipes s'affrontent dans une cage de 20m² entourée de filets. L'objectif : marquer des points dans 10 paniers disposés sur les parois de la cage. Le homeball peut se pratiquer à la main ou au pied. Sport familial pour petits et grands.

Dès 6 ans



DISC GOLF

Avec le Disc Golf Club du Velay

Lieu : Jardin Maurice Combe

Le disc golf est le mix parfait entre le frisbee® et le golf. L'objectif : envoyer un disque volant dans une cible en un minimum de coups. Ce sport est convivial, ludique et proche de la nature. Faites parler votre agilité !

Dès 8 ans



BABY GYM

Par Idéasport

Lieu : Jardin Maurice Combe

Initiez vos tout-petits à la baby gym ! Une activité qui aide les enfants à développer leur motricité, coordonner leurs mouvements, améliorer leur équilibre et prendre conscience de leur corps. Laissez vos enfants s'amuser et évoluer en toute sécurité sur les tapis, à l'ombre des arbres du Jardin Maurice Combe.

De 1 à 5 ans

CÔTÉ BIEN-ÊTRE

Les ateliers de bien-être sont installés à l'ombre des arbres du jardin Michel-Olagnier à la Cité du design. Ils sont accessibles en continu et sans inscription.



AUTOÉVALUATION

Par le Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité de l'Université Jean-Monnet (LIBM) et la Direction Santé Publique de la Ville de Saint-Étienne

Mesurez votre force, votre souplesse et votre équilibre grâce aux outils d'auto-évaluation EVALIFE. Créés par le LIBM et le LaHC (Laboratoire Hubert Curien), avec l'aide de la Direction Santé Publique de la Ville de Saint-Étienne, ces outils vous encouragent et vous sensibilisent à l'importance de l'activité physique quotidienne. Efficace et instructif pour un vieillissement actif et en bonne santé.

Dès 18 ans pour des données optimales

SOPHROLOGIE

Par Stéfanie PERRET

Allez à votre propre rencontre grâce à la sophrologie ! Entre techniques de relaxation, exercices de respiration et visualisations positives, harmonisez votre corps et votre esprit pour disposer pleinement de vos capacités et ressources.

Dès 6 ans accompagné d'un adulte



AUTOMASSAGE

Par Bohème et Coquelicot

Besoin de vous relaxer ou de soulager des tensions musculaires ? Bohème et Coquelicot vous apprend à vous masser à travers des gestes simples à reproduire au quotidien. L'automassage, une technique pour ressentir son corps et favoriser la détente !

Dès 3 ans

OSTÉOPATHIE

Par le CIDO – Centre International d'Ostéopathie

Profitez d'une consultation d'ostéopathie par les étudiants de 5^e année du CIDO, l'occasion de soulager vos douleurs, et de prendre soin de vous. Un bien-être physique pour un mieux-être général ! L'ostéopathie s'adresse à tous : enfants, adolescents, femmes enceintes, seniors, sportifs...

Tout âge



CÔTÉ COURS GÉANT

Les cours géants se déroulent sur la pelouse du jardin Michel-Olagnier à la Cité du design. Ils sont accessibles aux horaires suivants sans inscription préalable et durent une heure.

SAMEDI 14 JUIN

- 11h30 : Cours géant de Tai-chi-chuan
- 14h : Cours géant de Yoga dynamique
- 15h30 : Cours géant de Pilates
- 17h : Cours géant de Qi gong

DIMANCHE 15 JUIN

- 10h30 : Cours géant de Qi gong
- 14h : Cours géant de Pilates
- 15h30 : Cours géant de Tai-chi-chuan
- 17h : Cours géant de Yoga dynamique



YOGA DYNAMIQUE

Par EDEN

Offrez-vous la possibilité de bouger, respirer, sentir l'énergie circuler en participant à un cours de yoga dynamique, accessible à tous. Une parenthèse vibrante, où le corps s'exprime et l'esprit s'allège pour aller à la rencontre de sa propre source !

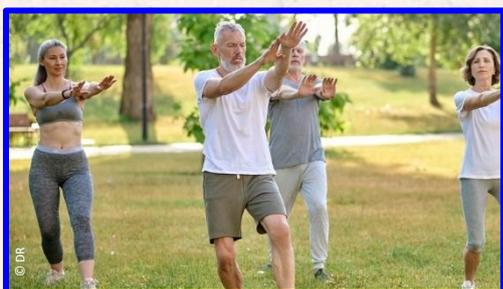
Dès 16 ans

PILATES

Par Pedigree Pilates

Se tonifier tout en douceur, c'est ce que propose la méthode Pilates pour développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, renforcer la sangle abdominale et les muscles profonds. Une pratique adaptée à tous les profils, peu importe la taille, la corpulence ou l'âge.

Dès 12 ans



QI GONG

Par l'Association Stéphanoise de Tai Chi Chuan Traditionnel (ASTCCT)

Découvrez le Qi Gong, une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, appelée le Qi. Bougez, méditez, ressentez à travers les différents exercices proposés pendant cette initiation.

Dès 10 ans

TAI CHI CHUAN

Par l'Association Stéphanoise de Tai Chi Chuan Traditionnel (ASTCCT)

Initiez-vous au Tai Chi Chuan, art martial chinois basé sur les énergies. À travers une succession de mouvements lents et harmonieux, cette pratique vous invite à mieux vous connaître.

Dès 10 ans



Découvrez la programmation complète de Biennale en fête [en CLIQUANT ICI...](#)