

«C'est avant tout une forme de respect envers les autres», souligne Lis Rytz. Il s'agit de traiter les autres comme on aimerait qu'on nous traite. Ce respect passe par un comportement ou un code vestimentaire adapté à certaines situations.» Le moment du repas est donc naturellement aussi un endroit où les bonnes manières sont de

Des règles régissent également le placement des convives à table, lorsqu'on les reçoit à la maison. «La personne désignée comme la plus importante sera toujours placée à côté de l'hôte, peu importe qu'elle soit à sa gauche ou à sa droite», poursuit la spécialiste. Les invités ne devraient idéalement pas être placés côté mur ou dans un coin

énumère la conseillère, en rappelant qu'on ne fume évidemment pas à table et qu'on évite de poser son téléphone portable sur la table. «Et une femme se remaquillera uniquement aux W-C.!»

Le cours proposé par la Bibliothèque jeudi se fait en mode bilingue. Mais les bonnes manières sont-elles les mêmes entre Ro-

dans un certain domaine, on peut maîtriser les choses. Psychologiquement, c'est important.»

**UN Dîner**

«Un dîner d'affaires correcte» Inscription auprès de la Bibliothèque de la Ville au 032 329 11 00. Pour ceux qui désirent en savoir plus sur les bonnes manières: [www.koloristika.ch](http://www.koloristika.ch) et [www.charisma7.ch](http://www.charisma7.ch)

## PALAIS DES CONGRÈS Une journée d'indoor cycling pour tous

# Plus de 300 pédaleurs en selle

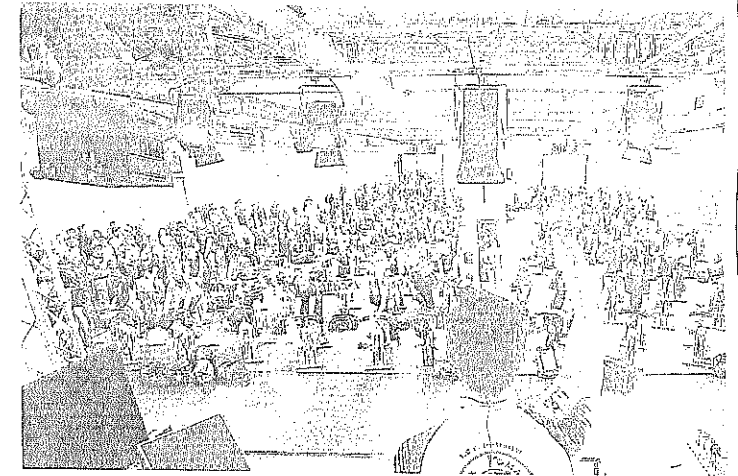
Pour la première fois, la ville de Bienne accueillera samedi l'indoor Cycling. Cet événement, organisé au Palais des Congrès, regroupera pas loin de 300 passionnés du vélo d'intérieur et se déroulera de 12h à 22h. «Cette manifestation sera unique en son genre, non seulement du fait qu'il s'agira de rouler durant 10 heures de suite en équipe ou en solo, mais surtout parce que nous accueillerons des gens de cultures et de régions linguistiques variées», explique Fabien Niederhäuser, coorganisateur de la manifestation et entraîneur d'indoor cycling.

En effet, le but des organisateurs est de pouvoir réunir des amoureux de ce sport inventé au début des années 90 de toute la Suisse, voire même de l'extérieur, et d'ainsi promouvoir un multiculturalisme dans cet événement. Le Palais des Congrès de Bienne verra donc pédaler samedi des Suisses romands, des Allemandiques, des Tessinois, mais aussi des Français, des Belges, des Tchèques et une Londonienne.

«Bienne étant la plus grande ville bilingue de Suisse, nous espérons que notre manifestation garde cette image forte de la diversité linguistique», déclare l'ancien champion suisse de 110 mètres haies Fabien Niederhäuser.

«Les inscriptions sont closes, le nombre maximum de participants est atteint», ont annoncé les organisateurs. Près de 300 sportifs se sont inscrits pour une discipline où la compétition n'a pas sa place. «Le but unique de cet événement est de privilégier le plaisir de bouger de manière interactive, poursuit Fabien Niederhäuser. C'est là que le rôle des instructeurs est primordial. Il faut rendre l'exercice dynamique, afin que les participants prennent du plaisir à rouler. C'est là toute la différence entre du indoor cycling et du vélo d'intérieur comme on se l'imagine.»

Ainsi, les meilleurs instructeurs d'indoor cycling européens se relayeront samedi pour mener la barque de cette myriade de cyclistes amateurs qui viendront transpirer et partager cette passion.



Pour la première fois, le Palais des Congrès accueille un événement d'indoor cycling. LDD

Parmi ces moniteurs, on pourra admirer le talent de Robby Langer, instructeur belge, ou encore d'Eva Kupkova, son pendant tchèque et de Lou Atkinson qui viendra expressément de Londres pour cette journée, mais également de toute la crème des instructeurs suisses.

Cette demi-journée sera divisée en plusieurs parties thématiques,

chacune dirigée par un instructeur différent et ciblant une autre facette du indoor cycling. Au cours de ces différentes leçons, l'ambiance sera à la fête pour les cyclistes en pause qui recevront à boire et à manger. Tous les ingrédients devraient donc être réunis pour que cette première édition biennoise du indoor cycling rencontre un vif succès. **GN**

pati

LE

Jac  
dan  
rieu  
loisi  
teur  
de l'  
Al  
ains  
ses  
grar  
teur  
aux  
blar.  
deve  
pior  
Et  
veu.  
Ma  
(Esp  
moi  
lieu  
«Ac  
de r  
nio  
une

Anic  
Hug