

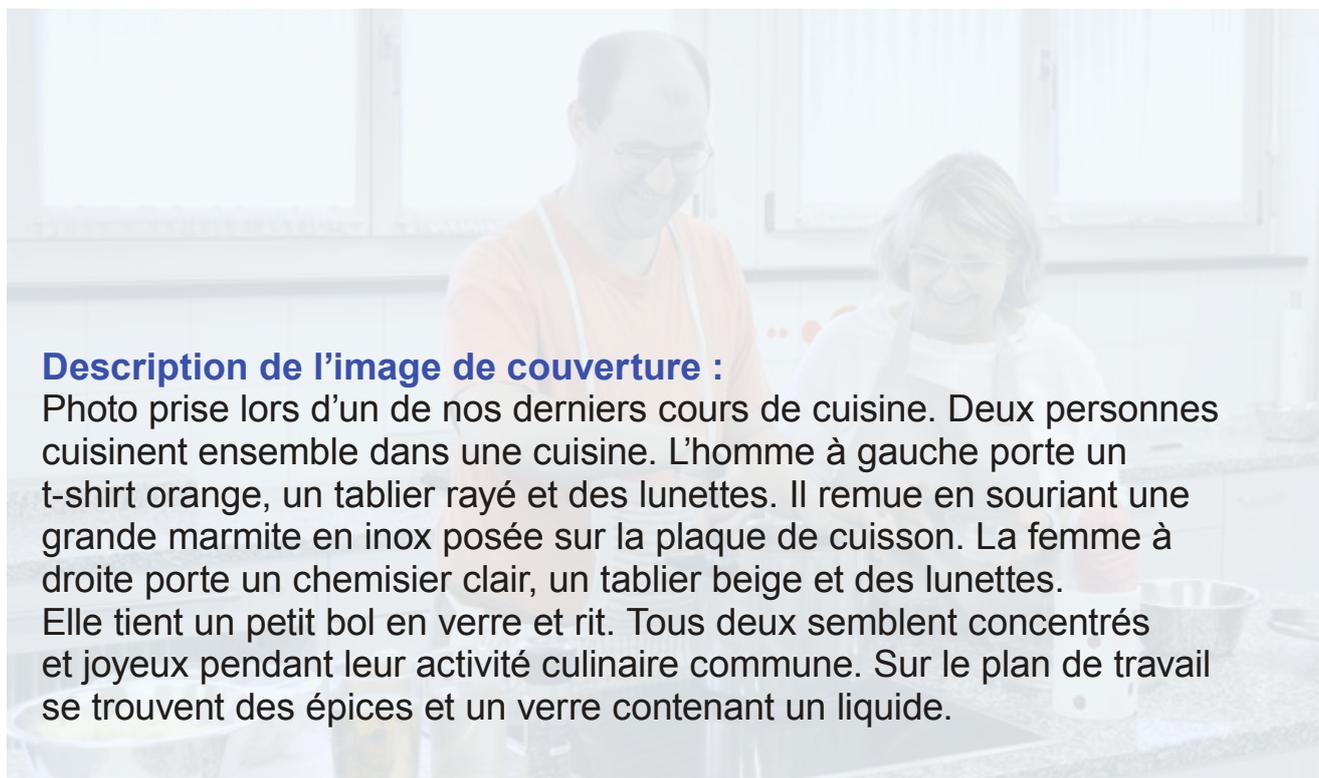


Programme des cours

de la Fédération suisse des aveugles et
malvoyants fsa



1^{er} semestre 2026



Description de l'image de couverture :

Photo prise lors d'un de nos derniers cours de cuisine. Deux personnes cuisinent ensemble dans une cuisine. L'homme à gauche porte un t-shirt orange, un tablier rayé et des lunettes. Il remue en souriant une grande marmite en inox posée sur la plaque de cuisson. La femme à droite porte un chemisier clair, un tablier beige et des lunettes. Elle tient un petit bol en verre et rit. Tous deux semblent concentrés et joyeux pendant leur activité culinaire commune. Sur le plan de travail se trouvent des épices et un verre contenant un liquide.

- Editeur :** Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa
- Rédaction :** Sabrina Lanz,
secrétariat de direction de la fsa, Berne
- Crédits photos :** photos du secrétariat de direction de la fsa, Berne,
iStock
- Mise en page :** Schneider SA, Berne
- Impression :** Schneider SA, Berne
- Transcription en braille :** Simone Rentsch
- Impression braille :** Marco Carluccio,
secrétariat de direction de la fsa, Berne
- Accessibilité :** MyPAR sàrl, Heimberg
- Modes de publication :** sur papier, en braille et en version électronique
FSC, papier issu de sources responsables

imprimé en
suisse

**Une année placée sous le signe de la découverte :
notre programme de cours du 1^{er} semestre 2026 vous attend !**

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ressentir la joie. Oser du neuf. Vivre la convivialité. Avec notre nouveau programme de cours pour le 1^{er} semestre 2026, nous souhaitons à nouveau vous offrir des moments uniques – inspirants, enrichissants et pleins de joie de vivre.

Qu'il s'agisse par exemple de bouger au rythme de notre nouveau cours de danse, de repousser vos limites en escalade, d'explorer vos sens en aromathérapie ou de laisser libre cours à votre créativité en tournage sur bois – chaque activité ouvre la porte à de nouvelles expériences.

Au cœur de nos cours : la découverte, l'expression personnelle, mais aussi des rencontres précieuses entre personnes partageant des vécus similaires.

Nos formatrices et formateurs qualifié-e-s créent un espace bienveillant où la confiance grandit et l'autonomie est renforcée. Car chacun et chacune mérite de façonner son temps libre selon ses envies – indépendamment de ses capacités visuelles. Plongez dans la richesse de notre offre et laissez-vous surprendre par tout ce qu'elle peut éveiller en vous.

Vous trouverez tous les cours aussi sur notre site internet ainsi que les nouveautés hors programme, ou en appelant VoiceNet. Vous pouvez également nous joindre par courriel ou par téléphone (voir coordonnées ci-dessous). Inscrivez-vous à notre newsletter pour ne pas manquer d'événement.

Grâce aux subventions de l'Office fédéral des assurances sociales OFAS et au soutien généreux de fondations et de donateurs privés, les cours peuvent être proposés à des prix attractifs.

Sabrina Lanz, Responsable des cours romands

Renseignements et inscriptions :

Site web : sbv-fsa.ch/fr/cours
Mail : cours@sbv-fsa.ch
Téléphone : 031 390 88 27
VoiceNet : 031 390 88 88

*Scannez le QR-code pour accéder
directement au site web des cours de la fsa*



Table des matières chronologique

Impressum	2
Editorial	3
05.01. – 22.06. Yoga Lausanne, N° 14214.....	5
05.01. – 22.06. Yoga Romont, N° 14215.....	5
08.01. – 18.06. Yoga Genève, N° 14192.....	5
08.01. – 25.06. Qi Gong, N° 14220.....	8
16.01. + 23.01. Tournage sur bois, N° 14233.....	16
20.01. – 30.6. Cours de Line Dance.....	18
24.01. – 20.06. Do-In, N° 14224.....	11
02.02. Escalade, N° 14221.....	9
02.02. – 15.06. Cours de danse de salon, N° 14236	18
06.02. – 19.06. Cours de danse inclusif	20
16.02. – 08.06. Aquagym lundi, N° 14222.....	10
18.02. – 10.06. Aquagym mercredi, N° 14223	10
05.03. Aromathérapie saisonnière, N° 14225	12
06.03. Voyagez avec les instruments intuitifs, N° 14226.....	12
07.03. La détente au quotidien, N° 14229.....	14
13.03. – 15.03. Retraite bien-être et mouvement à Interlaken, N° 14216.....	6
14.03. + 28.03. KinéFamille, N° 14227.....	13
11.04. + 18.04. Le fameux risotto, N° 14234.....	16
21.04. Les peintures d'art culturelles, N° 14230.....	14
04.05. Aromathérapie et les émotions, N° 14228.....	13
09.05. Prenez la parole en public, N° 14231	15
11.05. Le Handpan, ovni musical, N° 14237	20
22.05. – 25.05. Week-end Zen à la Pentecôte, N° 14217	6
30.05. + 06.06. L'Italie anti-gaspi, N° 14235.....	17
15.06. Le Yoga et l'ouverture du cœur, N° 14218	7
02.07. – 05.07. Séjour estival Yoga Doux, N° 14219	8
Sur demande Votre vidéo de présentation, N° 14232.....	15
Tableau d'affichage.....	22
Autres offres de cours	23
Nos groupes créatifs.....	24
Informations générales.....	26
Contact.....	27

Sport et mouvement

Le Yoga

Le Yoga est un chemin vers votre équilibre, votre sérénité et votre force intérieure. La pratique de ces exercices vous permet petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental. Vous acquerez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Cours à Lausanne

N° du cours : 14214

Dates, heures : lundi 5 janvier au 22 juin 2026, 10h00 à 11h30
Durée : 20 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
Prix : CHF 199.–
Inscription : jusqu'au 5 décembre 2025

Cours à Romont

N° du cours : 14215

Dates, heures : lundi 5 janvier au 22 juin 2026, 16h30 à 18h00
Durée : 20 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
Lieu : Maison Verte, Romont
Prix : CHF 162.–
Inscription : jusqu'au 5 décembre 2025

Cours à Genève

N° du cours : 14192

Dates, heures : jeudi 8 janvier au 18 juin 2026, 14h30 à 16h00
Durée : 23 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 230.–
Inscription : jusqu'au 8 décembre 2025

Retraite bien-être et mouvement

N° du cours : 14216

Cette retraite de 4 jours à Interlaken s'apparente à un weekend ressourçant et actif dans un groupe bienveillant. Il s'agit d'une invitation à préparer la détox du printemps, faire des cours de yoga et maintenir la bonne humeur. Au programme : stretching, postures de yoga d'équilibre, d'assouplissement et de relaxation. Différentes techniques de méditation et de détente vous sont proposées. Des moments libres entre les pratiques, l'accès au spa, ainsi qu'une soirée jeux conviviale sont également programmés.

Date : jeudi 12 mars au dimanche 15 mars 2026
Durée : 4 jours
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Artos, Interlaken
Prix : simple CHF 613.– / double CHF 538.–
Prérequis : aucune connaissance préalable n'est nécessaire
Inscription : jusqu'au 8 décembre 2025

Week-end Zen à la Pentecôte au Pays-d'Enhaut

N° du cours : 14217

Venez découvrir ou approfondir le yoga et ses méthodes accessibles à tous. En plus de la pratique d'exercices vous permettant petit à petit d'assouplir et de tonifier votre corps, de fortifier et d'équilibrer votre mental, vous apprenez à acquérir des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour vous sentir mieux dans votre corps, votre esprit et votre cœur. Alternance de la pratique entre exercices physiques, respirations, relaxation, méditation et marche en conscience à l'extérieur.

Date : vendredi 22 mai au lundi 25 mai 2026
Durée : 4 jours
Formatrice : Nicole Béguin
Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix : simple CHF 664.– / double CHF 604.–
Remarque : repas végétariens durant tout le séjour
Inscription : jusqu'au 11 mars 2026

**Prises de conscience
entre moi et moi, je suis
curieuse des prochaines
explorations**

**Belle découverte, bonne
pédagogie. Les méditations
m'ont bien parlé. Belles
rencontres**

**Arrivée fatiguée, je repars
fatiguée mais d'une « bonne »
fatigue. Je repars avec plein
de belles choses pour le
physique et le moral**

Le Yoga et l'ouverture du cœur

N° du cours : 14218

Une journée de yoga vous guidant à travers des pratiques posturales, respiratoires et méditatives pour renforcer votre vitalité, apaiser votre esprit et éveiller la douceur intérieure. Vous découvrez la signification profonde de cette zone et explorez des postures spécifiques pour ouvrir votre cage thoracique. Vous pratiquez des exercices pour renforcer votre corps et trouver l'équilibre entre force et douceur. Mudras, auto-massages, visualisation et méditation avec les instruments de musique permettent une exploration créative de votre être. La formatrice vous propose également une expérience de Yoga Nidra, une méditation profonde qui favorise la détente et la douceur intérieure.

Date, heures : lundi 15 juin 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 69.–, repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 15 mai 2026

Séjour estival Yoga Doux

N° du cours : 14219

Cette retraite s'apparente à des vacances actives dans un groupe bienveillant. Il s'agit d'une invitation à redécouvrir comment les mouvements et postures de yoga, accompagnés par la respiration, peuvent équilibrer votre corps et votre mental. Au programme : exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de relaxation. Différents types de yoga vous sont proposés, accompagnés de chant et de bains sonores. Des moments libres, ainsi qu'une sortie et une balade, sont également programmés. Vous avez accès au spa de l'hôtel.

Date : jeudi 2 juillet au dimanche 5 juillet 2026
Durée : 4 jours
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
Prix : simple CHF 613.– / double CHF 538.–
Prérequis : aucune connaissance préalable n'est nécessaire
Inscription : jusqu'au 27 mars 2026

Qi Gong

N° du cours : 14220

Le Qi Gong est un art millénaire chinois souvent considéré comme une gymnastique douce. Cette pratique fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et permet de détendre les muscles, les articulations, les tensions, d'assouplir la colonne vertébrale, de renforcer l'équilibre et de développer sa relation à l'espace. Vous affinez l'écoute de votre corps et le lien avec l'extérieur à travers des automassages, des mouvements lents, des postures, des relaxations : une connexion à vous et aux autres. Les ateliers se pratiquent assis et/ou debout et s'adaptent aux possibilités de chacun.

Dates, heures : Jeudi 8 janvier au 26 mars 2026,
Jeudi 7 mai au 25 juin 2026, 9h30 à 11h00
Durée : 19 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Aurélie Communal
Lieu : Espace Turquoise, Chêne-Bourg
Prix : CHF 323.–
Inscription : jusqu'au 8 décembre 2025

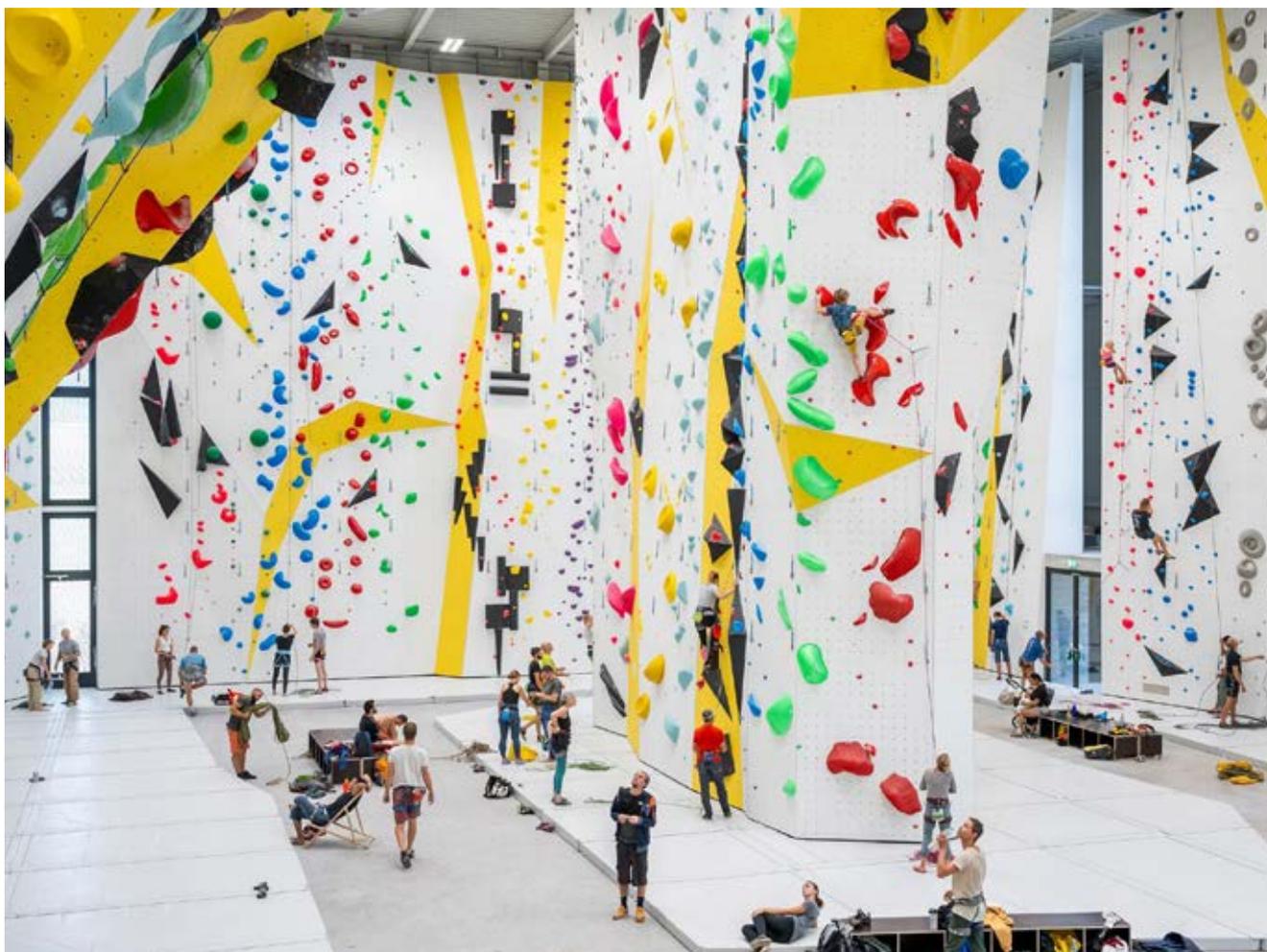
Escalade

N° du cours : 14221

Que vous soyez débutant-e ou grimpeur-euse aguerri-e, ce cours d'initiation en salle est fait pour vous. Accompagné-e par des personnes passionnées chevronnées et un moniteur expérimenté, vous repoussez vos limites dans une ambiance conviviale et sécurisée. Sensations fortes garanties ! L'escalade est bien plus qu'un sport : c'est un véritable jeu d'équilibre qui forge la confiance en soi et stimule autant le corps que l'esprit. Alors, prêt-e à grimper vers de nouveaux horizons ?

Nouveau

Date, heures : lundi 2 février 2026, 13h00 à 17h00
Formateur : Gilles Scherlé
Lieu : salle d'escalade, Echandens
Prix : CHF 25.–
Remarque : cours à 6 pers. maximum
Inscription : jusqu'au 3 janvier 2026



Aquagym

Les cours d'aquagym s'adressent à toutes les personnes qui désirent bouger dans l'eau. Dans ce milieu aquatique, les muscles de tout le corps sont sollicités et le risque de se blesser est presque nul. C'est un moyen très ludique de faire votre gymnastique d'une manière douce et à votre propre rythme avec la résistance de l'eau comme outil principal.

Aquagym lundi

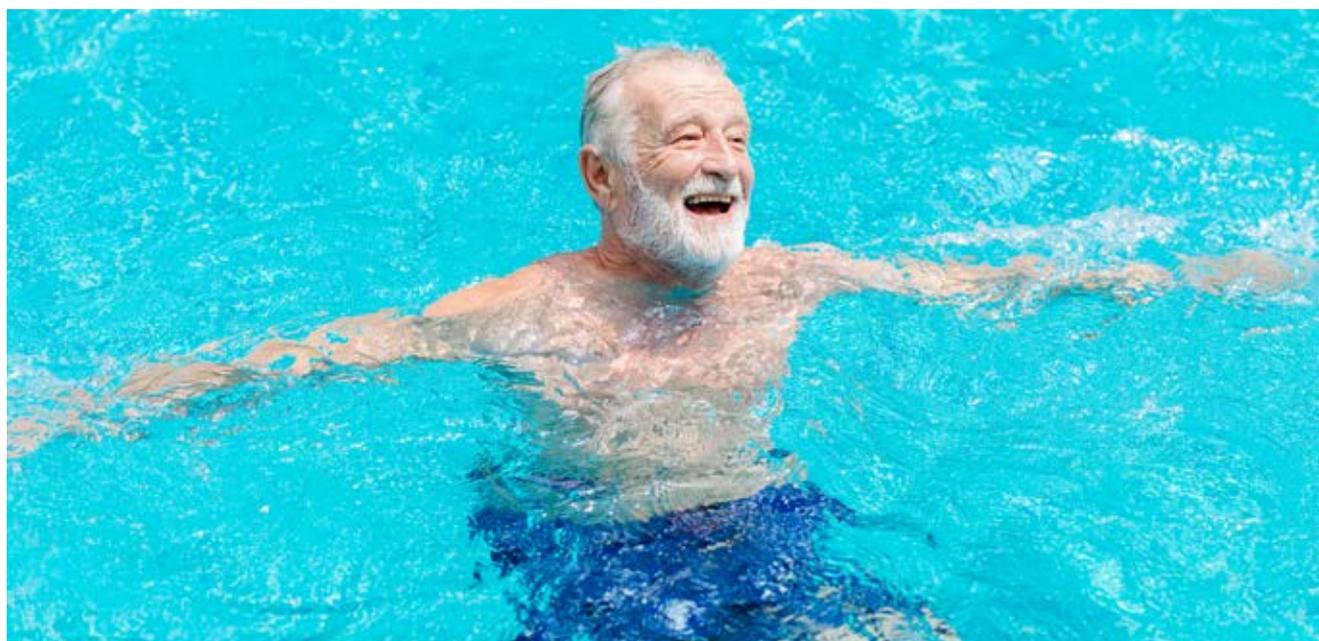
N° du cours : 14222

Dates, heures : lundi 16 février au 8 juin 2026, 14h30 à 15h30
Durée : 14 x 1h, hebdomadaire
Formatrice : Medalit Mury
Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly
Prix : CHF 245.–
Inscription : jusqu'au 16 janvier 2026

Aquagym mercredi

N° du cours : 14223

Dates, heures : mercredi 18 février au 10 juin 2026, 10h30 à 11h30
Durée : 15 x 1h, hebdomadaire
Formatrice : Medalit Mury
Prix : CHF 263.–
Inscription : jusqu'au 18 janvier 2026



Bien-être

Do-In

N° du cours : 14224

Ce cours vous aide à intégrer les gestes d'automassage simples pour détendre les tensions physiques et mentales, les cinq étirements des méridiens d'énergie, ainsi que les besoins spécifiques du corps selon les saisons. La pratique régulière favorise un effet durable dans la vie quotidienne, cela grâce aux exercices d'automassage et d'étirement adaptés aux besoins spécifiques du corps à chaque saison de l'année.

Dates, heures : samedi 24 janvier au 20 juin 2026, 9h30 à 12h00
(dates exactes connues dès octobre 2025)
Durée : 5 x 2h30, mensuel
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
Prix : CHF 146.–
Inscription : jusqu'au 23 décembre 2025



Aromathérapie saisonnière

N° du cours : 14225

Au cours de cette journée, vous découvrez le pouvoir des huiles essentielles qui peuvent soutenir l'organisme selon les saisons (printemps et été), que ce soit de manière symptomatique ou préventive. Vous apprenez à utiliser de nouvelles huiles essentielles, en explorant leurs bienfaits tant sur le plan physique qu'émotionnel. Grâce à ces connaissances, vous saurez créer des synergies adaptées pour vous soigner et renforcer votre bien-être. Une révision des bases de l'aromathérapie est également proposée, afin de raviver vos connaissances et répondre à vos éventuelles questions.

Date, heures : jeudi 5 mars 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice : Géraldine Viatte
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
Prix : CHF 68.–, cafés et repas compris
Prérequis : cours de base suivi ou connaissances en aromathérapie
Inscription : jusqu'au 5 février 2026

Voyagez avec les instruments intuitifs

N° du cours : 14226

Le voyage sonore vous amène à expérimenter des atmosphères sonores et mélodies variées, vous invitant à vivre et ressentir le son et les vibrations dans votre corps, en toute simplicité et sans effort. C'est un excellent moyen de vous relaxer et de vous offrir un moment où le mental s'apaise, le stress diminue et les tensions se libèrent. Les instruments utilisés durant la matinée ont la particularité de pouvoir se jouer facilement. Un accent particulier est mis sur la prise en main et le jeu avec les Handpans et Rav Vast.

Date, heures : vendredi 6 mars 2026, 10h00 à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Service de consultation de la fsa, Fribourg
Prix : CHF 99.–, repas de midi inclus
Inscription : jusqu'au 6 février 2026

KinéFamille

N° du cours : 14227

Lors de cette formation vous pratiquez le test musculaire qui permet de vérifier la réaction du corps face à un événement. Vous vous affranchissez de la réponse mentale pour interroger directement votre corps. Vous l'appliquez au domaine de l'alimentation et déterminez si un aliment ne vous convient pas. Puis sur vous même vous apprenez la pratique de l'auto-test qui est l'application du test musculaire. Soyez à l'écoute de votre corps pour finalement pratiquer une procédure simple de soin et d'équilibration pour vous et de vos proches.

Dates, heures : samedi 14 mars et le 28 mars 2026, 9h30 à 16h30
 Formateur : Miguel Martinez
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : CHF 72.–
 Inscription : jusqu'au 14 février 2026

**J'ai appris et découvert
 que je pouvais et
 devais faire confiance
 à mon corps**

Aromathérapie et les émotions

N° du cours : 14228

Lors de cette formation, vous découvrez le monde émotionnel vu par ses symboliques et par le lien avec votre colonne vertébrale. Tout en voyant quelle(s) huile(s) essentielle(s) peut/peuvent être utilisée(s) en regard avec la théorie et vos émotions, vous étudiez les rapports entre la médecine chinoise, la médecine ayurvédique et les émotions. Les 5 blessures de Lise Bourbeau sont également approchées. Selon les émotions de base, des exercices simples sont prévus.

Nouveau

Dates, heures : lundi 4 mai 2026, 10h00 à 16h30
 Formatrice : Géraldine Viatte
 Lieu : Ecole Gedane, Lausanne
 Prix : CHF 68.–, cafés et repas compris
 Prérequis : aucun, cours est ouvert à tous/toutes
 Inscription : jusqu'au 4 avril 2026

Vie quotidienne et Culture

La détente au quotidien

N° du cours : 14229

Les personnes aveugles et malvoyantes doivent se concentrer davantage et être toujours attentives dans leur travail quotidien et même en déplacement. Cela entraîne souvent des tensions musculaires, notamment au niveau des épaules et de la nuque. Certaines souffrent donc davantage de céphalées de tension et d'autres symptômes. Nous vous montrons des exercices ciblés et vous donnons de précieux conseils pour que vous puissiez gérer au mieux votre quotidien professionnel et vous régénérer rapidement. Votre concentration au travail s'en trouvera également améliorée. Une instructrice de yoga chevronnée, possédant une vaste expérience auprès de personnes aveugles et malvoyantes, animera le cours.

Date, heures : samedi 7 mars 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice : Diana Andrea
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : CHF 35.–
Inscription : jusqu'au 7 février 2026

Les peintures d'art culturelles

N° du cours : 14230

Pendant cette rencontre culturelle vous partez pour un voyage sensoriel à travers quatre chefs-d'œuvre réinterprétés en musique. De l'Égypte antique aux légendes congolaises, des lumières de Provence aux lagons de Tahiti, vous vous laissez porter par une immersion artistique et culturelle unique. La formatrice historienne de l'art vous fait explorer des anecdotes fascinantes sur leur parcours, l'histoire de leurs tableaux, et leurs interprétations. Entre sons, mots et saveurs, vous vivez une expérience hors du temps, riche en émotions et en découvertes.



Nouveau

Date, heures : mardi 21 avril 2026, 14h00 à 16h30
Formatrice : Jacqueline Degève
Lieu : La Maison du Bonheur, Genève
Prix : CHF 49.–
Inscription : jusqu'au 21 mars 2026

Prenez la parole en public

N° du cours : 14231

Cette journée est l'occasion d'exercer des situations de prise de parole concrètes dans un cadre bienveillant. Vous prenez conscience de l'impact non verbal, paraverbal et verbal de votre communication. Vous découvrez comment structurer, formuler et incarner votre message de façon claire et adaptée à votre public. Les commentaires constructifs des participants et de l'animatrice vous permettent de progresser individuellement. Des conseils personnalisés vous aideront à gagner en assurance lors de vos futures présentations.

Date, heures : samedi 9 mai 2026, 10h00 à 16h30
 Formatrice : Geneviève Hagmann, consultante en communication
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : CHF 147.–
 Public cible : personnes devant faire des présentations
 Inscription : jusqu'au 9 avril 2026

Votre vidéo de présentation

N° du cours : 14232

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ? Aimerez-vous montrer que les personnes handicapées de la vue peuvent travailler, avec les moyens auxiliaires, sur un pied d'égalité ? Présentez aux employeurs, de manière innovante, un profil personnel avec vos compétences et expériences professionnelles, mais aussi grâce à l'utilisation des outils à votre disposition (JAWS, braille, etc.) dans votre travail. Créez votre vidéo en trois étapes : Écrire un script en utilisant un modèle. Puis, demi-journée d'atelier afin d'optimiser votre profil. Et pour finir, tournage et enregistrement vidéo de votre profil personnel, présentation de vos méthodes de travail avec les moyens auxiliaires et à l'endroit de votre choix.

Date : sur demande
 Durée : 1 journée + rendez-vous individuel pour la vidéo
 Formateurs : Diane Klein et Dirk Weiss
 Lieu : FRAC, Bienne
 Prix : CHF 195.– (prix coûtant), AI/ORP CHF 780.–
 Public cible : personnes en recherche d'emploi

Cuisine et loisirs

Tournage sur bois

N° du cours : 14233

Réalisez vous-même quelques objets en bois tourné !
Ce cours vous permet de démarrer le tournage sur bois sur de bonnes bases, vous permettant ainsi de tourner vous-même par exemple à l'atelier au Centre de formation et de rencontre de la fsa à Lausanne. Vous apprenez à utiliser les outils de tournage correctement, à travailler en toute sécurité et aussi à affûter vos outils et à connaître les différentes façons de mettre un morceau de bois sur le tour. Après ces deux journées, vous repartez avec vos réalisations personnelles.



Dates, heures : vendredi 16 janvier et 23 janvier 2026, 10h00 à 16h30
Durée : 2 jours
Formateur : Christian Jaggi
Lieu : Atelier de tournage sur bois, Coinsins
Prix : CHF 320.—, cafés et repas compris
Prérequis : pour débutants et personnes ayant de légères connaissances préalables
Remarque : cour à 6 pers. maximum
Inscription : jusqu'au 16 décembre 2025

Le fameux risotto

N° du cours : 14234

Deux jours de cuisine autour du risotto italien, axé sur les gestes essentiels de cette préparation emblématique. Vous apprenez à réaliser un bouillon de saison de deux façons : l'un à conserver au réfrigérateur, l'autre à utiliser immédiatement – car un bon bouillon est la base d'un risotto réussi. Le risotto est préparé avec des ingrédients frais et de saison, selon la méthode traditionnelle, et finalisé par la « mantecatura » pour une texture crémeuse et équilibrée.

Dates, heures : samedi 11 avril et le 18 avril 2026, 9h30 à 14h30
Durée : 2 x 5 heures
Formatrice : Caterina Vinci
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : CHF 160.—, repas compris
Inscription : jusqu'au 11 mars 2026

L'Italie anti-gaspi : plats rustiques et savoureux

N° du cours : 14235

Un atelier dédié à la cuisine italienne dite « de récupération », née de la nécessité de cuisiner avec peu d'ingrédients, souvent des restes, sans jamais sacrifier le goût. Vous y préparez des recettes traditionnelles comme la panzanella, la pappa al pomodoro, les gnudi toscani et la pasta al forno. Des plats rustiques, pleins de caractère, issus de l'ingéniosité populaire et qui trouvent aujourd'hui leur place dans les plus grandes cuisines italiennes.

Dates, heures : samedi 30 mai et le 6 juin 2026, 9h30 à 14h30
Durée : 2 x 5 heures
Formatrice : Caterina Vinci
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : CHF 160.–, repas compris
Inscription : jusqu'au 30 avril 2026



Musique et danse

Cours de Line Dance

N° du cours : 14239

Le Line Dance stimule la mémoire, l'équilibre et le sens de l'orientation, tout en offrant un agréable moment de mouvement en musique. Cette danse en ligne, accessible à toutes et à tous, convient à tous les âges – aucune expérience préalable n'est nécessaire. La musique est variée et ne se limite pas au style country : chacun-e y trouvera son rythme.

Nouveau

Dates, heures : mardi 20 janvier au 30 juin 2026, 17h00 à 18h00
Durée : 20 x 1h, hebdomadaire
Formateur : Nico Cordasco
Lieu : Centre Rythme Danse, Biel/Bienne
Prix : CHF 230.–
Remarque : Le cours se déroule de manière bilingue
Inscription : jusqu'au 14 novembre 2025

Cours de danse de salon

N° du cours : 14236

Ce cours vous permet de travailler la communication corporelle et de découvrir de nouvelles danses comme la valse, le tango, la rumba et le cha-cha-cha. À travers des exercices guidés, vous apprenez à vous déplacer avec aisance, à écouter votre partenaire et à exprimer des émotions par le mouvement. Un moment convivial pour danser et partager !

Nouveau

Dates, heures : lundi 2 février au 15 juin 2026, 9h45 à 11h15
Durée : 18 x 1h30, hebdomadaire
Formateur : Nicolas Carfora
Lieu : Salle de danse « Le Loft Studio », Rolle
Partenaire de danse : avec ou sans accompagnement.
Dans le deuxième cas, ouverture à un partenaire de danse du même sexe
Prérequis : aucun prérequis demandé
Prix : CHF 180.–
Inscription : jusqu'au 3 janvier 2026



Cours de danse inclusif

Ce cours vous permet de travailler la communication corporelle et de découvrir de nouvelles danses comme la valse, le tango, la rumba et le cha-cha-cha. Ce cours est ouvert à toute la population. À travers des exercices guidés, vous apprenez à vous déplacer avec aisance, à écouter l'autre et à danser avec des différentes personnes. Un moment de partage unique, de respect, qui favorise les rencontres.

A yellow circular badge with the word "Nouveau" written in blue, slanted text.

Dates, heures :	vendredi 6 février au 19 juin 2026, 9h45 à 11h15
Durée :	18 x 1h30, hebdomadaire
Formateur :	Nicolas Carfora
Lieu :	salle de danse « Le Loft Studio », Rolle
Partenaire de danse	Le cours favorise le partage avec des personnes inconnues
Prérequis :	aucun prérequis demandé
Prix :	CHF 270.–
Inscription :	jusqu'au 3 janvier 2026, par téléphone au 078 837 13 94, ou sur eclosions-rolle.ch

Le Handpan, ovni musical

N° du cours : 14237

Un atelier découverte du Handpan, un instrument étrange – qui d'ailleurs a été inventé par deux Suisses – et du Hang et Rav Vast, d'autres instruments qui partent de l'intelligence innée des mains vers un jeu de tapotement intuitifs. Vous n'avez pas besoin d'avoir fait du solfège ou d'être musicien pour découvrir ses talents de joueur de Handpan. Une courte introduction théorique vous enseigne l'histoire de ces drôles d'instruments. Puis vous passez immédiatement à la pratique avec des exercices ludiques de positionnement des mains, de rythmes et d'écoute. La deuxième partie du cours sera un approfondissement des techniques et du jeu intuitif où vous avez l'occasion de jouer également en duo.

Date, heures :	lundi 11 mai 2026, 10h00 à 16h30
Formateur :	Gaël Robert
Lieu :	La Maison du Bonheur, Genève
Prix :	CHF 68.–
Inscription :	jusqu'au 11 avril 2026



Façonnez l'avenir avec nous – Partagez vos souhaits de cours et vos talents ! Nous souhaitons rendre notre offre de cours encore plus variée et avons besoin de votre soutien !

Pour les participants: Avez-vous des idées de cours que vous aimeriez suivre ? Partagez-nous vos souhaits et aidez-nous à créer une offre parfaitement adaptée à vos besoins. Votre avis compte !

Pour des nouveaux responsables de cours : Possédez-vous des compétences ou des passions particulières que vous aimeriez transmettre ? Devenez formateur ou formatrice de cours chez nous et enrichissez notre offre avec vos talents uniques. Que ce soit des arts créatifs, des activités sportives ou le développement personnel – nous attendons vos propositions avec impatience.

Recherche d'Auxiliaires !

Avez-vous envie d'enrichir votre vie et celle des autres par une activité pleine de sens ? Nous recherchons des Auxiliaires engagés, prêts à accompagner et soutenir des personnes aveugles et malvoyantes lors de leur participation à des cours, en échange d'une petite indemnité.

Contactez-nous dès aujourd'hui !

Bon à savoir !

Participez-vous à des événements culturels ou à des expositions accompagné-e ? Renseignez-vous sur les possibilités d'entrée gratuite ou à prix réduit avec la « carte d'accompagnement CFF » auprès de votre centre de conseil de la fsa.

sbv-fsa.ch/fr/conseil-et-formation

Autres offres de cours

Centres de formation et de rencontre CFR

Les centres de formation et de rencontre CFR sont situés à Berne, Lausanne, Lucerne, St-Gall et Zurich. Les CFR offrent d'une part la possibilité d'apprendre de nouvelles techniques et aptitudes manuelles et sont d'autre part des lieux de rencontre et d'échange appréciés. Chaque CFR propose un programme individuel. Un personnel spécialisé sensibilisé vous accompagne et vous assiste lors de vos activités.

L'équipe du CFR de Lausanne se réjouit de votre contact :
centre.lausanne@sbv-fsa.ch ou tél. 021 651 60 66.

Ainsi que tous les autres CFR (sbv-fsa.ch/fr/cfr)

Kursprogramm für die Deutschschweiz

Das Programm für die Deutschschweiz kann unter der Nummer 031 390 88 37 oder auf kurse@sbv-fsa.ch angefordert werden.

Cours et formations offerte par d'autres organismes de typhlophilie

Tous les cours sont à découvrir sur le site : coursplus.ch

Groupes créatifs fsa

Varié. Intéressant. Convivial.



Nos quelque **40 groupes créatifs** en Suisse alémanique et en Suisse romande sont aussi variés que la vie: dans une ambiance détendue et conviviale où chacun peut discuter et échanger, vous faites le plein d'énergie et développez vos talents dans le domaine artisanal ou créatif. Vous aurez le plaisir de réaliser vos propres objets et d'apprendre de nouvelles techniques tout en passant un agréable moment. Les activités créatives sont encadrées par des responsables qualifiés et sont adaptées aux besoins des personnes aveugles ou malvoyantes ainsi qu'aux diverses classes d'âge.



Inscrivez-vous sans tarder!
Cela en vaut la peine!

Vous trouverez de plus amples informations et coordonnées sur notre site web sbv-fsa.ch/fr/groupes-creatifs/





Informations générales

Prix des cours

Le coût des prix mentionnés sont valables pour les membres de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa. Les prix pour les non-membres sont disponibles sur demande.

Conditions générales (CG)

Les conditions générales (CG) de la fsa sont disponibles en ligne sur sbv-fsa.ch/fr. Par votre inscription au cours, vous les acceptez. Vous pouvez également écouter les CG sur VoiceNet au 031 390 88 88 sous la rubrique 2.3.2.5 ou les commander sur papier directement au secrétariat des cours.



Autonomie

Pour tous nos cours, un certain niveau d'autonomie est requis. L'arrivée au lieu du cours se fait individuellement. Des accompagnateurs voyants peuvent participer sur demande. Il n'y a pas de droit à l'attribution d'auxiliaires (ou bénévoles) par la fsa.

Frais d'accompagnement

En cas de participation à un cours exigeant un accompagnement individuel – non fourni par la fsa – nos membres peuvent demander une subvention au moyen du formulaire pour les frais d'accompagnement. Celle-ci se monte à un maximum de 50 % du prix du cours, et est plafonnée à CHF 800.– ou CHF 1000.– par an, selon les conditions d'octroi. Pour en savoir plus visitez notre site web sbv-fsa.ch/fr/contributions

Aide financière

Une aide financière pour la participation à un cours est possible pour toutes les personnes en situation économique difficile. Les services de consultation vous renseigneront sur les conditions d'octroi sbv-fsa.ch/fr/conseil-et-formation

Pour toute autre demande ou suggestion, veuillez-vous adresser au secrétariat des cours, 031 390 88 27 ou cours@sbv-fsa.ch.

Adresse

Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa
Secrétariat de direction
Könizstrasse 23, Case postale, 3001 Berne
031 390 88 00, info@sbv-fsa.ch, sbv-fsa.ch/fr/cours



Contactez-nous – nous sommes à votre disposition !



Informations sur l'image, voir ci-dessous

Pour les cours en Suisse romande

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30

Téléphone : 031 390 88 27
 E-Mail : cours@sbv-fsa.ch
 Contact : Sabrina Lanz

Für Kurse in der Deutschschweiz

Montag bis Freitag, 08.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 37
 E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch
 Kontaktperson: Astrid Allet

Pour les groupes créatifs

Du lundi à jeudi, de 8h30 à 16h30

Téléphone : 031 390 88 29
 E-Mail : groupecreatifs@sbv-fsa.ch
 Contact : Ruth Kober

Photo d.g.à.d.	Astrid Allet	Responsable des cours alémaniques
	Ruth Kober	Responsable des groupes créatifs
	Sabrina Lanz	Responsable des cours romands
	Roland Wagner	Direction des prestations de la fédération



Ensemble,
on voit mieux

Le renforcement des liens plutôt que l'isolement –
**Bienvenue dans nos centres de
formation et de rencontres (CFR) !**

La perte d'un emploi peut constituer un grand défi pour les personnes malvoyantes.

Nos centres de rencontre offrent des opportunités d'échange, de création de communauté et de soutien.

Rejoignez-nous ! Venez nous rendre visite et vivez des moments riches en activités et échanges !

Nous nous réjouissons de vous accueillir à Berne, Lausanne, Lucerne, Saint-Gall ou Zurich.



Votre don en
bonnes mains.

