



Programme des cours

de la Fédération suisse des aveugles et
malvoyants fsa



2^{ème} semestre 2026

Image de couverture :

iStock, .shock

Description :

Deux personnes pratiquent une posture de yoga dans le cadre de la prévention des chutes. Au premier plan, la personne malvoyante en pantalon bleu se penche vers l'avant, mains posées sur le tapis, avec une expression concentrée et une posture stable et équilibrée.

- Editeur :** Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa
- Rédaction :** Sabrina Lanz,
secrétariat de direction de la fsa, Berne
- Crédits photos :** P. 7 : Tyler Merkel; p. 8 : dr; p. 10, 14 : générée avec Microsoft Copilot; p. 11 : iStock, Ake Ngiamanguan; p. 13 : iStock, Renata Hamuda; p. 16 : générée avec photoshop IA; p. 17 : dr; p. 27 : secrétariat de direction de la fsa, Berne
- 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

Prévention des chutes grâce à nos cours de mouvement

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les accidents graves de la route ont fortement diminué lors ces dernières décennies. En revanche, ceux qui se produisent à domicile et pendant les loisirs, augmentent. Et surtout : près de la moitié sont des chutes. Chaque année en Suisse, environ 1'700 personnes perdent la vie à la suite d'une chute. Les plus exposés ? Les adultes dès 64 ans – les risques liés à l'âge jouent un rôle majeur.

Une chute n'arrive jamais par hasard. Elle résulte souvent d'un mélange de facteurs : l'âge, les antécédents, les maladies chroniques, l'équilibre ou la force réduites – et, pour beaucoup de nos membres, une déficience visuelle.

Rejoignez-nous cet automne pour une séance d'information consacrée à ce sujet ! Vous allez vite comprendre pourquoi nous misons sur le mouvement, la force, l'équilibre, le sport, le plaisir et la convivialité. En groupe, c'est encore mieux : plus de motivation, plus de succès durable. Que ce soit en cours hebdomadaire ou semestriel, nous restons actifs. C'est ainsi qu'ensemble, nous réduisons efficacement les risques de chute.

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
08.08.	Au gré du vent, N° 14423	17
17.08. – 14.12.	Cours de danse de salon, N° 14428	20
17.08. – 07.12.	Yoga Genève lundi, N° 14405	5
18.08. – 15.12.	Cours de Line Dance, N° 14302.....	20
19.08. – 16.12.	Tai-Chi Chuan, N° 14408.....	6
20.08. – 17.12.	Yoga Genève jeudi, N° 14406	5
21.08. – 11.12.	Groupe de parole, N° 14420	14
21.08. – 18.12.	Cours de danse inclusif	21
21.08. + 28.08.	Tournage sur bois, N° 14424	18
29.08. – 12.12.	Do-In, N° 14415.....	11
31.08. – 21.12.	Yoga Lausanne, N° 14407.....	5
02.09. – 18.11.	Aquagym, N° 14409	6
03.09.	Le Yoga d'été indien, N° 14410	7
05.09.	La détente au quotidien, N° 14421	15
09.09. – 13.09.	Réflexologie ayurvédique, N° 14416	12
12.09.	La communication non-violente, N° 14422.....	15
19.09.	Le Handpan, ovni musical, N° 14429	21
27.09. – 03.10.	Dansons autour du Monde, N° 14430	22
03.10. + 10.10.	KinéFamille, N° 14417	12
03.10.	Pasta italiana fatta in casa, N° 14425	18
09.10. – 11.10.	Week-end de chant et de connexion à la voix, N° 14431....	23
17.10.	Prévention des chutes : conseils et exercices, N° 14411	8
24.10.	Escalade, N° 14412.....	9
07.11.	Voyage avec les instruments intuitifs, N° 14418	13
11.11.	Les peintures d'art culturelles, N° 14426.....	19
21.11.	Les secrets de la cuisine indienne, N° 14427	19
26.11. – 29.11.	Retraite bien-être et mouvement à Interlaken, N° 14413	9
05.12.	Chants de Noël, N° 14432.....	23
14.12.	Yoga – Cocooning de fin d'année, N° 14414.....	10
Sur demande	Votre vidéo de présentation, N° 14232.....	16
Autres offres de cours		24
Nos groupes créatifs.....		25
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 découvrez des outils simples à utiliser dans la vie quotidienne pour être mieux dans votre corps, dans votre tête et dans votre cœur.

Cours à Genève le lundi

N° du cours : 14405

Nouveau en raison d'une forte demande

Dates, heures : lundi 17 août au 7 décembre 2026,
14h30 à 16h00
Durée : 15 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 150.–
Inscription : jusqu'au 17 juillet 2026



Cours à Genève le jeudi

N° du cours : 14406

Dates, heures : jeudi 20 août au 17 décembre 2026, 14h30 à 16h00
Durée : 14 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 140.–
Inscription : jusqu'au 17 juillet 2026

Cours à Lausanne

N° du cours : 14407

Dates, heures : lundi 31 août au 21 décembre 2026, 10h00 à 11h30
Durée : 13 x 1h30, hebdomadaire
Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher
Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne
Prix : CHF 130.–
Inscription : jusqu'au 20 juillet 2026

Tai-Chi Chuan

N° du cours : 14408

Cet art martial s'imprègne de la philosophie taoïste et de la stratégie du combat. La première insuffle au Tai-Chi Chuan est son jeu des complémentarités – douceur/force, lenteur/vitesse, souplesse/fermeté. La seconde donne à chaque mouvement sa raison d'être et impose le développement de sa propre puissance mentale et physique. Grâce à ses mouvements lents et fluides, le Tai-Chi Chuan contribue également efficacement à la prévention des chutes, en particulier chez les personnes âgées.



Dates, heures : mercredi 19 août au 16 décembre 2026, 16h00 à 17h00
Durée : 18 x 1h, hebdomadaire
Formatrices : Cornelia Gruber, Anne Gisep
Lieu : Le Gymnase, La Chaux-de-Fonds
Prix : CHF 120.–
Inscription : jusqu'au 19 juillet 2025

Aquagym

N° du cours : 14409

Le cours d'aquagym s'adresse 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.

Dates, heures : mercredi 2 septembre au 18 novembre 2026, 10h30 à 11h30
Durée : 10 x 1h, hebdomadaire
Formatrice : Medalit Mury
Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly
Prix : CHF 179.–, entrées Centre aquatique compris
Inscription : jusqu'au 6 août 2026

Le Yoga d'été indien

N° du cours : 14410

Un atelier de yoga spécialement adapté à la saison. Vous cultivez l'énergie solaire pour renouer avec votre pratique et préparer l'entrée en automne ou tout simplement pour vous faire du bien. Cette journée convient aux débutants comme pour ceux qui la pratique déjà : le yoga s'adapte à vous. Le repas partagé permettra de faire connaissance. L'atelier se clôturera par une pratique de Yoga Nidra.

Date, heures : jeudi 3 septembre 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 69.–, repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 27 juillet 2026



Chaque année, en Suisse, quelque 290 000 personnes chutent si lourdement qu'elles doivent consulter un médecin ou même être hospitalisées. La bonne nouvelle : un entraînement approprié permet d'éviter une bonne partie des chutes. Une campagne de prévention nationale (equilibre-en-marche.ch) menée par le BPA, Pro Senectute et Promotion Santé Suisse montre comment y parvenir. Ces ambassadrices et ambassadeurs donnent une courte présentation, vous mobilisent avec des exercices de prévention des chutes et fournissent des conseils précieux pour le quotidien. Objectifs principaux : Comment renforcer sa force et son équilibre de manière ciblée ? Identifier les risques de chute, promouvoir l'autonomie, lutter contre l'isolement. Comment rendre l'habitat plus sûr ? Dans la seconde partie de l'après-midi, notre spécialiste du centre de conseil fsa vous présentera les différentes activités de réadaptation spécifiques à la malvoyance. Sous l'angle de la sécurité, il abordera les thèmes relatifs à l'Orientement et à la Mobilité (O&M), à la Basse Vision (BV) et aux Activités de la Vie Journalière (AVJ).

Nouveau

Date, heures : samedi 17 octobre 2026, 13h30 à 17h00
 Formateurs : Ambassadrice « equilibre-en-marche.ch » du Bureau de prévention des accidents bpa
 Intervenant du service de consultation fsa
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : CHF 10.–
 Inscription : jusqu'au 17 septembre 2026



Escalade

N° du cours : 14412

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 ?

Date, heures : samedi 24 octobre 2026, 13h00 à 17h00
 Formateur : Gilles Scherlé
 Lieu : salle d'escalade, Echandens
 Prix : CHF 30.–
 Remarque : cours à 6 pers. maximum
 Inscription : jusqu'au 24 septembre 2026

Retraite bien-être et mouvement

N° du cours : 14413

Cette retraite avant l'hiver s'apparente à un séjour ressourçant et actif dans un groupe bienveillant. Offrez-vous une pause pour nourrir votre corps et votre esprit à travers des pratiques de yoga variées : stretching, équilibres, assouplissements, postures accessibles et relaxations profondes. Vous explorez différentes techniques de méditation et de détente pour cultiver votre énergie intérieure. Le programme allie pratiques guidées et moments libres, avec accès au spa et une soirée jeux conviviale.

Date : jeudi 26 novembre au dimanche 29 novembre 2026
 Durée : 4 jours
 Formatrice : Petra Kicherer
 Lieu : Hôtel Artos, Interlaken
 Prix : simple CHF 648.– / double CHF 573.–,
 pension complète et welcome-apéro compris
 Prérequis : aucune connaissance préalable n'est nécessaire
 Inscription : jusqu'au 17 août 2026

Yoga comme cadeau – Cocooning de fin d'année

N° du cours : 14414

Un atelier de yoga qui inclut Yoga Yin et Yoga Nidra ainsi que des exercices de respiration pour garder votre vitalité et vous détendre. Retrouvez-vous pour une journée de pratique dans une ambiance bienveillante et douce. Cet atelier convient aux débutants, les postures seront adaptées à chacun et à chacune. La journée est ponctuée d'un bon repas partagé et se clôture par une méditation guidée et un voyage sonore.

Date, heures : lundi 14 décembre 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice : Petra Kicherer
Lieu : Foound, Genève
Prix : CHF 69.–, repas végétarien compris
Inscription : jusqu'au 14 novembre 2026



Bien-être

Do-In

N° du cours : 14415

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 29 août au 12 décembre 2026, 9h15 à 11h45
(dates exactes connues dès mai 2026)
Durée : 4 x 2h30, mensuel
Formatrice : Vanessa Lopez
Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
Prix : CHF 117.–
Inscription : jusqu'au 29 juillet 2026

« Cours excellent pour le bien être avec des monitrices joyeuses et dynamiques. Excellente ambiance ! »



Réflexologie ayurvédique

N° du cours : 14416

Comment booster son potentiel d'énergie ? Pour cela, vous apprenez une technique de plusieurs massages différents au niveau plantaire qui permettent de faire circuler les bonnes énergies en ôtant les tensions qui se logent dans le corps. Vous augmentez votre processus naturel d'auto-guérison et soutenez efficacement votre système immunitaire. Les mouvements à effectuer sont simples et faciles à faire. Ils sont la base de la réflexologie indienne que la formatrice a étudiée et utilise très régulièrement avec grande efficacité. Un massage détente VATA sera également mis en pratique. Il permet de diminuer vos ballonnements, vos gonflements du ventre et aussi de diminuer les pensées qui tournent en boucle dans la tête.

Date : mercredi 9 septembre au dimanche 13 septembre 2026
 Durée : 5 jours
 Formatrice : Géraldine Viatte
 Lieu : Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
 Prix : simple CHF 695.– / double CHF 635.–,
 pension complète comprise
 Prérequis : aucun, ce cours est ouvert à tous
 Inscription : jusqu'au 16 juin 2026

KinéFamille

N° du cours : 14417

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 3 octobre et le 10 octobre 2026, 9h30 à 16h30
 Durée : 2 jours
 Formateur : Miguel Martinez
 Lieu : Service de consultation de la fsa, Fribourg
 Prix : CHF 68.–
 Inscription : jusqu'au 3 septembre 2026

Voyage avec les instruments intuitifs

N° du cours : 14418

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 : samedi 7 novembre 2026, 10h00 à 16h30
Formateur : Gaël Robert
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : CHF 68.–
Inscription : jusqu'au 7 octobre 2026



Vie quotidienne

Groupe de parole

N° du cours : 14420

Des rencontres destinées aux personnes nouvellement atteintes du handicap de vue ainsi qu'à celles ayant déjà de l'expérience : vous échangez, vous vous soutenez mutuellement, vous renforcez votre confiance en vous et découvrez des conseils pratiques pour le quotidien. Ensemble, vous trouvez des pistes, prévenez l'isolement et identifiez des ressources utiles. Grâce à ces échanges en groupe, guidé par un psychologue également concerné, vous découvrez une des meilleures façons de préserver votre qualité de vie.

Nouveau

- Dates, heures : vendredi 21 août au 11 décembre 2026, 10h00 à 12h00
Durée : 5 x 2h, mensuel
Formateur : Vincent Ducommun, psychologue clinicien
Lieu : Cabinet, Le Mont-sur-Lausanne
Prix : CHF 395.–
Réductions : remboursement par les caisses-maladie: Cette offre est assurée par un psychologue clinicien. Renseignez-vous directement auprès de votre caisse-maladie pour connaître les éventuelles participations aux frais du cours.
- Soutien financier : Pour les personnes rencontrant des difficultés financières, (par la fsa) une demande peut être déposée. Informez-vous auprès de votre service de consultation fsa ou remplissez directement la demande sous sbv-fsa.ch/fr/publications-et-applications/divers-documents-et-informations
- Inscription : jusqu'au 21 juillet 2026



La détente au quotidien

N° du cours : 14421

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 5 septembre 2026, 10h00 à 16h30
 Formatrice : Diana Andrea
 Lieu : Espace de la Verrière, Fribourg
 Prix : CHF 35.–
 Inscription : jusqu'au 5 août 2026

La communication non-violente

N° du cours : 14422

La communication joue un rôle fondamental dans les relations humaines et peut faire en sorte que l'interaction se passe bien ou, au contraire, que des frustrations, voire des conflits apparaissent. La communication non-violente a été développée par Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien. Son but est d'éveiller une compréhension empathique de la part des différentes personnes en présence, de sorte que les besoins de chacun soient satisfaits. Ce cours vous permet de découvrir comment instaurer des échanges empreints de respect et d'empathie, afin de créer des relations plus harmonieuses et constructives dans votre vie personnelle et professionnelle.



Nouveau

Date, heures : samedi 12 septembre 2026, 10h00 à 16h30
 Formatrice : Dominique Barras, médiatrice accréditée FSM
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : CHF 80.–
 Public cible : toute personne intéressée
 Inscription : jusqu'au 12 août 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



Loisirs et culture

Au gré du vent

N° du cours : 14423

Offrez-vous une journée inoubliable sur le lac de Léman à bord d'un voilier ! La voile, c'est bien plus qu'un loisir : elle favorise le partage, renforce la confiance en soi et permet de vivre des sensations uniques. Cette sortie s'adresse aux personnes de tout âge. Nos moniteurs expérimentés vous accompagnent avec bienveillance et s'adaptent à vos besoins. Vous naviguez en toute sécurité dans le haut lac jusqu'à Saint-Gingolph, où vous savourez votre pause de midi à terre, soit avec votre pique-nique, soit dans le charmant restaurant Bellevue au bord du lac. Puis, vous reprenez la navigation pour un dernier moment de plaisir sur l'eau avant de revenir tranquillement à La Tour-de-Peilz. Laissez-vous porter par le vent – et par l'envie de découvrir de nouveaux horizons !

**Nouveau**

Date, heures :	samedi 8 août 2026, 9h30 à 16h30 report au 15 août 2026 en cas de conditions météorologiques risquées
Formateur :	Skipper professionnel du Cercle de voile Vevey - La Tour
Lieu :	Cercle de la voile, Vevey
Spécificité :	l'accompagnement d'une personne voyante est requis (participation gratuite)
Prix :	CHF 36.–
Inscription :	jusqu'au 8 juillet 2026



Tournage sur bois

N° du cours : 14424

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 21 août et 28 août 2026, 10h00 à 16h30
Durée : 2 jours
Formateur : Christian Jaggi
Lieu : Atelier de tournage sur bois, Coinsins
Prix : CHF 290.–, cafés et repas compris
Prérequis : pour débutants et personnes ayant de légères connaissances préalables
Remarque : cours à 6 pers. maximum
Inscription : jusqu'au 21 juillet 2026

Pasta italiana fatta in casa

N° du cours : 14425

Vous préparez deux pâtes traditionnelles : une pâte à base de semoule et d'eau, typique du sud de l'Italie, pour façonner des gnocchis sardes sans machine ; puis une pâte au blé tendre et aux œufs, selon la tradition d'Émilie-Romagne, pour réaliser des tagliatelles. Au programme vous attendez également une préparation d'une véritable sauce bolognaise pour accompagner vos tagliatelles.

Dates, heure : 3 octobre 2026, 9h30 à 14h30
Formatrice : Caterina Vinci
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix : CHF 80.–, repas compris
Inscription : jusqu'au 3 septembre 2026

Les peintures d'art culturelles

N° du cours : 14426

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.

Date, heures : mercredi 11 novembre 2026, 14h00 à 16h30
 Formatrice : Jacqueline Degrève
 Lieu : Genève-ville ou Cornavin, Genève
 Prix : CHF 49.–
 Inscription : jusqu'au 11 octobre 2026

Les secrets de la cuisine indienne

N° du cours : 14427

Plongez dans les saveurs authentiques de l'Inde ! Dans ce cours de cuisine vous créez des plats colorés et parfumés, en jouant avec des épices qui réveillent les sens. Vous découpez (oignons, tomates, ail ...), mijotez, assemblez – et laissez libre cours à votre imagination pour revisiter les classiques indiens. Au programme du menu (sous réserve) : Chappatis, curry de légumes, poulet sauce Bafade : une expérience culinaire qui allie tradition et modernité.



Dates, heures : samedi 21 novembre 2026, 9h30 à 14h30
 Formatrice : Elisabeth Leemann
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
 Prix : CHF 80.–, repas compris
 Inscription : jusqu'au 21 octobre 2026

Musique et danse

Cours de danse de salon

N° du cours : 14428

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 !

Dates, heures : lundi 17 août au 14 décembre 2026, 9h45 à 11h15
Durée : 15 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 150.–
Inscription : jusqu'au 18 juillet 2026

Cours de Line Dance

N° du cours : 14302

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.

Dates, heures : mardi 18 août au 15 décembre 2026, 17h00 à 18h00
Durée : 18 x 1h, hebdomadaire
Formateur : Nico Cordasco
Lieu : Centre Rythme Danse, Biel/Bienne
Prix : CHF 210.–
Remarque : Le cours se déroule de manière bilingue
Inscription : jusqu'au 10 juin 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.

Dates, heures : vendredi 21 août au 18 décembre 2026, 9h45 à 11h15
 Durée : 15 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 225.—, 50% de rabais grâce à la Carte Culture Caritas

Renseignements et inscription : jusqu'au 18 juillet 2026, par téléphone au 078 837 13 94, ou sur eclosions-rolle.ch

Le Handpan, ovni musical

N° du cours : 14429

Un atelier découverte du Handpan, un instrument magique – qui d'ailleurs a été inventé par deux Suisses – et du Hang et Rav Vast, 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 : samedi 19 septembre 2026, 10h00 à 16h30
 Formateur : Gaël Robert
 Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont
 Prix : CHF 68.—
 Inscription : jusqu'au 19 août 2026

Dansons autour du Monde

N° du cours : 14430

Bouger ! Danser ! Danser ensemble ! Grâce aux danses sociales en cercle, en ligne, parfois à deux et parfois assis. Au-delà du handicap, vous passez une semaine hors de votre quotidien, conviviale et ludique, en mouvement en compagnie de danses accessibles et enjouées. Le tout sur des musiques enregistrées, en live ou en chantant. Vous améliorez votre mobilité, votre équilibre, votre orientation dans l'espace et votre mémoire imaginative dans un cadre sécurisant. Nombreux sont les participants qui gardent contact après avoir vécu cette semaine ensemble.

Date :	dimanche 27 septembre au samedi 3 octobre 2026
Durée :	6 jours
Formateurs :	Guilhem Herinx, Gladys Monnier Baechler
Lieu :	Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix :	simple CHF 999.– / double CHF 876.–, pension complète et apéro de clôture compris
Prérequis :	aucune connaissance préalable n'est nécessaire car chaque danse sera soigneusement introduite
Inscription :	jusqu'au 17 août 2026



**« Je ne regrette qu'une chose :
que ce cours soit terminé car j'ai vraiment eu
un plaisir fou à y participer ! »**

Week-end de chant et de connexion à la voix

N° du cours : 14431

En chantant en groupe, vous découvrez les différentes possibilités de votre voix et apprenez à la faire vibrer. Grâce à la musique, au chant et à la danse libre, vous prenez confiance en vous et osez faire résonner votre voix et votre corps. Au travers de chants variés : comédies musicales, variété, gospel et chants du monde, vous explorez votre musicalité, vous développez votre oreille et votre sens du rythme. Vous éveillez votre créativité dans l'improvisation et les jeux vocaux. Par ces exercices simples et ludiques vous apprenez à poser votre voix pour gagner en confort, en ancrage et en assurance. Vous affinez votre écoute et votre mémoire en chantant à l'unisson ou à plusieurs voix. Les chants sont accompagnés de guitare, de piano ou a capella. Vous profitez des bienfaits et du bien-être qu'apporte le chant au quotidien !

Date :	vendredi 9 octobre au dimanche 11 octobre 2026
Durée :	3 jours
Formatrice :	Magali Rytz-Bubloz
Lieu :	Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex
Prix :	simple CHF 326.– / double CHF 276.–, pension complète et welcome-apéro compris
Prérequis :	pas nécessaire de connaître le solfège
Inscription :	jusqu'au 21 juillet 2026

Chants de Noël

N° du cours : 14432

Chanter en groupe pour célébrer le temps de l'Avent et partager les vibrations de la musique. Dans cet atelier, vous apprenez des chants du monde, gospel et chants de Noël. Vous découvrez les joies et possibilités de chanter en groupe et d'expérimenter les harmonies vocales. Vous apprenez à chanter en étant accompagnés de guitare et de piano. Vous affiner votre écoute, votre sens du rythme et mémorisez des paroles simples. A l'issue de l'atelier, un enregistrement des chants vous sera envoyé, afin de pouvoir continuer à chanter chez vous !



Date, heures :	samedi 5 décembre 2026, 10h00 à 16h30
Formatrice :	Magali Rytz-Bubloz
Lieu :	Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne
Prix :	CHF 35.–
Inscription :	jusqu'au 5 novembre 2026

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.

Manifestations

Vous trouverez dans notre calendrier des événements nationaux et locaux. Des événements saisonniers aux expositions tactiles en passant par des groupes de travail itinérants: Il y a certainement quelque chose pour vous ! Les organisateurs internes et externes peuvent nous annoncer leurs événements particulièrement adaptés aux personnes aveugles ou malvoyantes. N'hésitez pas non plus à consulter les sections, qui invitent souvent à des rencontres communes. Vous trouverez toutes les informations sur les manifestations sous ce lien : sbv-fsa.ch/fr/manifestation_fsa

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.

Commandez notre nouveau flyer !

Nous nous réjouissons de votre prise de contact !



Téléphone :

031 390 88 29

E-Mail :

groupecreatifs@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch/groupe-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/cours. 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

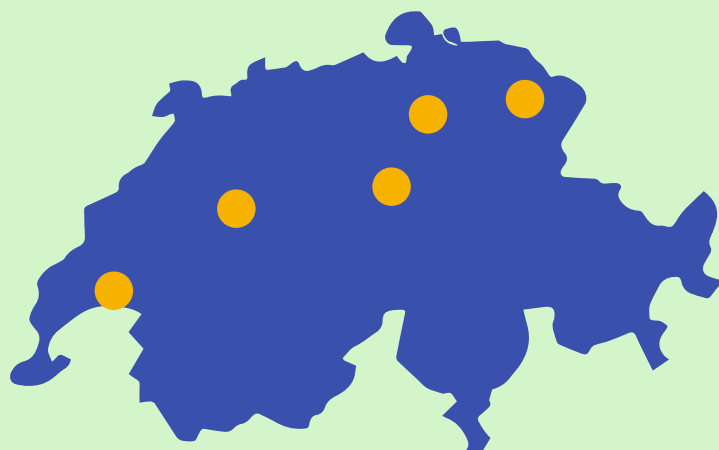
Le renforcement des liens plutôt que l'isolement –
**Bienvenue dans nos centres de
formation et de rencontres (CFR) !**

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.

