



# Programme des cours

de la Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants fsa



**1<sup>er</sup> semestre 2027**

## Description de l'image de couverture :

Personne âgée portant des lunettes, assise à une table, regarde attentivement, avec curiosité et un vif intérêt, un ordinateur portable ouvert. Le visage est orienté vers l'avant, le regard fixé sur l'écran. À l'arrière-plan, des étagères contenant des livres et des classeurs, dans un intérieur à lumière chaud

Crédit photo : iStock.com/Vadym Pastukh

**Editeur :** Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa

**Rédaction :** Sabrina Lanz,  
secrétariat de direction de la fsa, Berne

**Crédits photos :** p. 12 : générée avec photoshop IA ;  
p. 14 : iStock.com/Renata Hamuda ;  
p. 18 : générée avec photoshop IA ;  
p. 23 : 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**

## Améliorer ses compétences numériques

### Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce préambule a été rédigé à l'aide de l'intelligence artificielle – ou, plus précisément, de l'intelligence dite « machine ». Vous vous demandez peut-être comment cela fonctionne et quel est le lien avec notre programme de cours. Rassurez-vous, il ne s'agit pas ici de robots ou de chatbots... quoique ?

Nous souhaitons justement ouvrir la réflexion : les nouvelles technologies peuvent-elles également être utiles aux personnes aveugles et malvoyantes ? En partie, c'est déjà le cas. Pensons par exemple à des outils comme Google, à des applications telles que Eye View ou encore à notre application Intros, qui facilite l'utilisation des transports publics pour les personnes à mobilité réduite. Autant d'illustrations de solutions innovantes, même si elles ne reposent pas directement sur l'IA.

Peut-être cela vous donnerait-il envie de vous intéresser davantage au monde numérique ! Notre séance d'information vise à accompagner les personnes aveugles et malvoyantes dans le développement de nouvelles compétences, à renforcer leur autonomie et à favoriser les échanges sociaux.

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.

P.S. : Levons enfin le voile... Bien entendu, ce texte n'a pas été rédigé par ChatGPT ; nous avons simplement utilisé cet outil comme on utiliserait des chaussures adaptées pour gravir une paroi rocheuse, plutôt que de s'y aventurer pieds nus... À ce propos, avez-vous déjà envisagé de participer à notre cours d'escalade ? Nous vous le recommandons vivement !

*Sabrina Lanz, Responsable des cours romands*

### Renseignements et inscriptions :

Site web : [sbv-fsa.ch/fr/cours](https://sbv-fsa.ch/fr/cours)  
Mail : [cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch)  
Téléphone : 031 390 88 27

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



## Table des matières chronologique

|                        |                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Impressum              | 2                                                              |
| Editorial              | 3                                                              |
| 09.01.                 | Fascia en mouvement – découverte, N° 14485 ..... 5             |
| 11.01. – 21.06.        | Yoga Genève lundi, N° 14489 ..... 5                            |
| 11.01. – 05.07.        | Yoga Lausanne, N° 14487 ..... 6                                |
| 12.01. – 29.06.        | Cours de Line Dance, N° 14442 ..... 18                         |
| 13.01. – 23.06.        | Tai-Chi Chuan, N° 14488 ..... 6                                |
| 14.01. – 17.06.        | Danse la Vie, danse ta Vie, N° 14514 ..... 19                  |
| 14.01. – 24.06.        | Yoga Genève jeudi, N° 14490 ..... 6                            |
| 22.01. – 18.06.        | Groupe de parole, N° 14504 ..... 14                            |
| 23.01.                 | Bal Folk inclusif, N° 14517 ..... 19                           |
| 23.01. – 19.06.        | Do-In, N° 14497 ..... 10                                       |
| 06.02.                 | Escalade, N° 14491 ..... 7                                     |
| 12.02.                 | Compétences numériques – Information, N° 14505 ..... 15        |
| 17.02. – 09.06.        | Aquagym, N° 14492 ..... 7                                      |
| 19.02.                 | Cours de self-défense, N° 14506 ..... 15                       |
| 26.02. – 25.06.        | Fascia en mouvement – semestriel, N° 14486 ..... 5             |
| 27.02.                 | La pizza italienne, N° 14510 ..... 17                          |
| 08.03.                 | Réflexologie initiation, N° 14498 ..... 10                     |
| 11.03. – 14.03.        | Retraite bien-être et mouvement à Interlaken, N° 14493 ..... 8 |
| 20.03.                 | Chant variété française, N° 14518 ..... 20                     |
| 09.04. + 10.04.        | KinéFamille, N° 14499 ..... 11                                 |
| 12.04.                 | Le Yoga et l'ouverture du cœur, N° 14494 ..... 8               |
| 17.04.                 | La détente au quotidien, N° 14507 ..... 16                     |
| 30.04.                 | La communication non-violente, N° 14508 ..... 16               |
| 10.05.                 | Aromathérapie – Les bons gestes, N° 14500 ..... 11             |
| 13.05.                 | Promenade consciente en forêt, N° 14501 ..... 12               |
| 14.05.                 | Week-end Zen à la Pentecôte, N° 14495 ..... 9                  |
| 24.05.                 | Le Handpan, ovni musical, N° 14519 ..... 20                    |
| 28.05. – 18.06.        | La pleine conscience, N° 14502 ..... 13                        |
| 05.06.                 | Les secrets de la cuisine indienne, N° 14511 ..... 17          |
| 14.06.                 | Voyage avec les instruments intuitifs, N° 14503 ..... 13       |
| 17.06. – 20.06.        | Séjour estival Yoga Doux, N° 14496 ..... 9                     |
| Sur demande            | Votre vidéo de présentation, N° 14509 ..... 17                 |
| Autres offres de cours | 21                                                             |
| Informations générales | 22                                                             |
| Contact                | 23                                                             |

## Sport et mouvement

### Fascia en mouvement

Le cours Fascia en mouvement est orienté sur la mobilité dans tous les plans. Vous développez la coordination, l'équilibre, la force pour soutenir votre énergie vitale. Ce cours vous permet d'apprendre à accorder de l'importance à la régulation de votre système nerveux avec une attention portée sur la respiration et le mouvement conscient. L'objectif global est de soutenir votre confiance pour maintenir votre autonomie à long terme.

#### Atelier de découverte gratuit

N° du cours : 14485

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| Date, heures : | samedi 9 janvier 2027, 10h00 à 12h00                 |
| Durée :        | 1 x 2h                                               |
| Formatrice :   | Sarah Giordano                                       |
| Lieu :         | Studio Pilatesyogajura, Delémont                     |
| Prix :         | Gratuit                                              |
| Prérequis :    | être capable d'aller se coucher et se relever du sol |
| Inscription :  | jusqu'au 9 décembre 2026                             |

**Nouveau**

#### Cours semestriel

N° du cours : 14486

|                 |                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| Dates, heures : | vendredi 26 février au 25 juin 2027, 9h30 à 11h30 |
| Durée :         | 5 x 2h, mensuel                                   |
| Formatrice :    | Sarah Giordano                                    |
| Lieu :          | Studio Pilatesyogajura, Delémont                  |
| Prix :          | CHF 115.–                                         |
| Inscription :   | jusqu'au 23 janvier 2027                          |

### Le Yoga

Un chemin vers l'équilibre, la sérénité et la force intérieure.

#### Cours à Genève le lundi

N° du cours : 14489

|                 |                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------|
| Dates, heures : | lundi 11 janvier au 21 juin 2027, 14h30 à 16h00 |
| Durée :         | 18 x 1h30, hebdomadaire                         |
| Formatrice :    | Nathalie Manzoni Ria                            |
| Lieu :          | Foound, Genève                                  |
| Prix :          | CHF 180.–                                       |
| Inscription :   | jusqu'au 11 décembre 2026                       |

## Cours à Genève le jeudi

N° du cours : 14490

Dates, heures : jeudi 14 janvier au 24 juin 2027, 14h30 à 16h00  
Durée : 18 x 1h30, hebdomadaire  
Formatrice : Nathalie Manzoni Ria  
Lieu : Foound, Genève  
Prix : CHF 180.–  
Inscription : jusqu'au 11 décembre 2026

## Cours à Lausanne

N° du cours : 14487

Dates, heures : lundi 11 janvier au 5 juillet 2027, 10h00 à 11h30  
Durée : 21 x 1h30, hebdomadaire  
Formatrice : Marie-Noëlle Lötscher  
Lieu : Paroisse écossaise, Lausanne  
Prix : CHF 210.–  
Inscription : jusqu'au 11 décembre 2026

## Tai-Chi Chuan

N° du cours : 14488

Cet art martial s'imprègne de la philosophie taoïste et de la stratégie du combat. La première insuffle au Tai-Chi Chuan 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 13 janvier au 23 juin 2027, 16h00 à 17h00  
Durée : 24 x 1h, hebdomadaire  
Formatrices : Cornelia Gruber, Anne Gisep  
Lieu : salle à déterminer, La Chaux-de-Fonds  
Prix : CHF 160.–  
Inscription : jusqu'au 13 décembre 2026

## Escalade

N° du cours : 14491

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 6 février 2027, 13h30 à 16h30  
 Formateur : Gilles Scherlé  
 Lieu : salle d'escalade, Echandens  
 Prix : CHF 30.–  
 Remarque : cours à 6 pers. maximum  
 Inscription : jusqu'au 6 janvier 2027

## Aquagym

N° du cours : 14492

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 17 février au 9 juin 2027, 10h30 à 11h30  
 Durée : 15 x 1h, hebdomadaire  
 Formatrice : Medalit Mury  
 Lieu : Piscine de la Vaudoise Aréna, Prilly  
 Spécificité : Accompagnant-e voyant-e souhaité-e (participation gratuite)  
 Prix : CHF 263.–, entrées Centre aquatique compris  
 Inscription : jusqu'au 17 janvier 2027

**Retraite bien-être et mouvement**

N° du cours : 14493

Cette retraite de 4 jours à Interlaken s'apparente à un week-end 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 11 mars au dimanche 14 mars 2027  
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 6 janvier 2027

**Le Yoga et l'ouverture du cœur**

N° du cours : 14494

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 12 avril 2027, 10h00 à 16h30  
Formatrice : Petra Kicherer  
Lieu : Foound, Genève  
Prix : CHF 69.–, repas végétarien compris  
Inscription : jusqu'au 12 mars 2027

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

N° du cours : 14495

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 14 mai au lundi 17 mai 2027                                                                                                                     |
| Durée :       | 4 jours                                                                                                                                                  |
| Formatrice :  | Nicole Béguin                                                                                                                                            |
| Lieu :        | Hôtel Roc et Neige, Château-d'Oex                                                                                                                        |
| Prix :        | simple CHF 729.– / CHF 676.–, pension complète comprise (prix adapté en raison de l'augmentation des coûts de l'hôtel liée à la rénovation des chambres) |
| Remarque :    | repas végétariens durant tout le séjour                                                                                                                  |
| Inscription : | jusqu'au 8 mars 2027                                                                                                                                     |

**Séjour estival Yoga Doux**

N° du cours : 14496

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. En pleine nature à Interlaken, des moments libres entre les pratiques, balade au bord du lac, ainsi qu'une soirée jeux conviviale sont également programmés.

|               |                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Date :        | jeudi 17 juin au dimanche 20 juin 2027                                         |
| 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 9 mars 2027                                                           |

## Bien-être

### Do-In

N° du cours : 14497

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 23 janvier au 19 juin 2027, 9h15 à 11h45  
(dates exactes connues dès octobre 2026)  
Durée : 5 x 2h30, mensuel  
Formatrice : Vanessa Lopez  
Lieu : Espace Loisirs de Pro Senectute, Delémont  
Prix : CHF 146.–  
Inscription : jusqu'au 23 décembre 2026

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

### Réflexologie initiation

N° du cours : 14498

La réflexologie est une méthode de médecine naturelle reconnue depuis longtemps, qui permet de soulager de nombreux troubles physiques et émotionnels. Lors de cette journée, vous découvrez comment votre corps se reflète dans vos pieds. Par des exercices pratiques, vous apprenez à masser les pieds et à appliquer le « pas de chenille », geste de base du toucher en réflexologie, afin de comprendre son fonctionnement et de maîtriser les mouvements essentiels.

Date, heures : lundi 8 mars 2027, 10h00 à 16h30  
Formatrice : Géraldine Viatte  
Lieu : Ecole Gedane, Lausanne  
Prix : CHF 35.–, cafés et croissant compris  
Prérequis : aucunes  
Inscription : jusqu'au 8 février 2027

**KinéFamille**

N° du cours : 14499

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 : vendredi 9 avril et samedi 10 avril 2027, 9h30 à 16h30  
 Formateur : Miguel Martinez  
 Lieu : Hôtel des Associations, Neuchâtel  
 Prix : CHF 98.—, repas de midi le vendredi compris  
 Inscription : jusqu'au 9 mars 2027

**« J'ai appris et découvert que je pouvais et  
 devais faire confiance à mon corp. »**

**Aromathérapie – Les bons gestes**

N° du cours : 14500

Les huiles essentielles sont des trésors naturels aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit. Lors de cette journée, vous découvrez comment les intégrer simplement dans votre quotidien, de manière préventive ou ciblée. Vous découvrez quelles huiles privilégier pour favoriser votre équilibre physique et émotionnel, ainsi que le bien-être et la vitalité au quotidien.

Date, heures : lundi 10 mai 2027, 10h00 à 16h30  
 Formatrice : Géraldine Viatte  
 Lieu : Ecole Gedane, Lausanne  
 Prix : CHF 35.—, cafés et croissant compris  
 Prérequis : aucunes  
 Inscription : jusqu'au 10 avril 2027

## Promenade consciente en forêt

N° du cours : 14501

Au cours d'une journée en plein air, découvrez ou redécouvrez le Chalet-à-Gobet autrement. Explorez les lieux par le toucher, l'écoute, les parfums et les textures du bois tout en apprenant à reconnaître quelques plantes comestibles ou médicinales. En marchant à un rythme calme et en étant attentif, chaque pas nous invite à percevoir le paysage, le chant des oiseaux, le souffle du vent et les chemins forestiers ouvrent à une expérience vivante et vibrante. Un moment simple de présence, de partages et de découvertes accompagnés d'assistants attentifs pour vivre une expérience en toute sécurité. Une pause déjeuner sous forme de pique-nique ou halte dans un restaurant est prévue à midi.

Nouveau

Date, heures : jeudi 13 mai 2027, 10h00 à 16h30  
(report au 20 mai 2027 en cas de mauvais temps)

Formatrice : Gisèle Maillard

Lieu : Le Chalet-à-Gobet, Lausanne

Spécificité : Accompagnant-e voyant-e souhaité-e (participation gratuite)

Prix : CHF 65.–

Requis : bonne aptitude à la marche

Inscription : jusqu'au 13 avril 2027



## La pleine conscience

N° du cours : 14502

### Séminaire de découverte

La pleine conscience vous invite à ralentir, respirer et vous reconnecter à l'instant présent. À travers des exercices simples, apprenez à mieux gérer le stress, écouter votre corps et apaiser votre esprit. Une pratique accessible au quotidien pour plus de sérénité, d'équilibre et de bien-être. Ce séminaire est idéal pour découvrir les bases de la pleine conscience et de son utilisation dans le quotidien.



Nouveau

Dates, heures : vendredi 28 mai au 18 juin 2027, 10h00 à 11h30  
 Durée : 4 x 1h30, hebdomadaire  
 Formateur : Jean-Daniel Rüedi  
 Lieu : Maison St. François, Delémont  
 Prix : CHF 119.—, support de cours et enregistrements audio pour la pratique personnelle compris  
 Remboursement : Le formateur dispose de certifications reconnues. De nombreuses caisses-maladie participent aux frais dans le cadre de l'assurance complémentaire. Veuillez-vous renseigner directement auprès de votre caisse-maladie  
 Inscription : jusqu'au 28 avril 2027

## Voyage avec les instruments intuitif

N° du cours : 14503

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 joués durant le voyage sonore vous seront ensuite mis à disposition pour les découvrir et les jouer. Ils ont la particularité de pouvoir se jouer facilement. Des synergies musicales s'inviteront et des concepts musicaux simples vous seront partagés, le tout dans une ambiance ludique et joyeuse.

Date, heures : lundi 14 juin 2027, 10h00 à 16h30  
 Formateur : Gaël Robert  
 Lieu : Foound, Genève  
 Prix : CHF 105.—, repas végétarien compris  
 Inscription : jusqu'au 14 mai 2027

## Vie quotidienne

### Groupe de parole

N° du cours : 14504

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.

Dates, heures : vendredi 22 janvier au 18 juin 2027, 10h00 à 12h00

Durée : 6 x 2h, mensuel

Formateur : Vincent Ducommun, psychologue clinicien

Lieu : Cabinet, Le Mont-sur-Lausanne

Prix : CHF 474.–

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  
par la fsa :

Pour les personnes rencontrant des difficultés financières, 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](https://sbv-fsa.ch/fr/publications-et-applications/divers-documents-et-informations)

Inscription : jusqu'au 20 décembre 2026



**Compétences numériques – vers plus d'autonomie**

N° du cours : 14505

**Séance d'information sur les avantages des ordinateurs et smartphones****Nouveau**

Les appareils numériques comme les smartphones, tablettes ou ordinateurs sont très répandus, mais peuvent représenter un défi pour les personnes avec une déficience visuelle. Cette séance d'information s'adresse aux débutant-e-s sans connaissances préalables. Elle vise à lever les appréhensions et à découvrir, sans pression, les possibilités du numérique. À travers des exemples concrets, vous voyez comment les outils peuvent faciliter le quotidien (horaires, formulaires, accès à l'information). Vous découvrirez les aides existantes et les ressources disponibles. Cette séance d'information vous ouvre la voie à de nouvelles perspectives !

Date, heures : vendredi 12 février 2027, 13h30 à 16h30  
 Organisations : AccessAbility et école de la pomme sur mandat de la fsa  
 Lieu : Service de consultation de la fsa, Fribourg  
 Prix : gratuit  
 Public cible : débutants en PC et smartphone  
 Inscription : jusqu'au 12 janvier 2027

**Cours de self-défense**

N° du cours : 14506

**Nouveau**

Les personnes malvoyantes peuvent être davantage confrontées à des comportements intrusifs, voire agressifs. Ces situations peuvent parfois générer un sentiment d'insécurité dans la vie quotidienne. Cette formation vous propose des outils concrets pour y faire face et renforcer votre autonomie. Langage corporel, impact, assertivité, désescalade, vigilance et autodéfense sont que quelques mots-clés de cette journée qui fait la différence. Deux formateurs de l'organisme Tatout, spécialiste de la prévention de la violence, vous proposent un enseignement personnalisé et pratique afin de vous apprendre à dépasser vos peurs et à prendre confiance en vos capacités verbales et corporelles.

Date, heures : vendredi 19 février 2027, 10h00 à 16h30  
 Formateurs : Carine Verdon, Martial Robellaz  
 Lieu : Foound, Genève  
 Prix : CHF 85.–, repas végétarien compris  
 Inscription : jusqu'au 19 janvier 2027

### La détente au quotidien

N° du cours : 14507

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 possédant une vaste expérience auprès de personnes aveugles et malvoyantes, anime le cours.

Date, heures : samedi 17 avril 2027, 10h00 à 16h30  
Formatrice : Diana Andrea  
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne  
Prix : CHF 35.–  
Inscription : jusqu'au 17 mars 2027

### La communication non-violente

N° du cours : 14508

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.

Date, heures : vendredi 30 avril 2027, 10h00 à 16h30  
Formatrice : Dominique Barras, médiatrice accréditée FSM  
Lieu : Service de consultation de la fsa, Fribourg  
Prix : CHF 80.–  
Public cible : toute personne intéressée  
Inscription : jusqu'au 30 mars 2027

**Votre vidéo de présentation, No du cours**

N° du cours : 14509

Vous souhaitez différencier votre candidature des dossiers habituels ? Dans notre formule comprenant une journée de cours (à Bienne) ainsi qu'un rendez-vous individuel pour la réalisation d'une vidéo, vous apprendrez à vous présenter de manière personnelle et innovante auprès des employeurs.

Contactez notre secrétariat des cours pour en savoir plus !

**Loisirs et culture****L'art de la pizza italienne**

N° du cours : 14510

Vivez une immersion gourmande au cœur de la tradition italienne ! Préparez votre propre pâte à pizza authentique à emporter, tout en découvrant les secrets d'une fermentation réussie. Grâce à une pâte déjà prête, vous apprenez chaque geste : étalage, garnissage et cuisson. Et pour finir en beauté, savourez vos créations dans une ambiance conviviale.

Date, heures : samedi 27 février 2027, 9h30 à 14h30  
 Formatrice : Caterina Vinci  
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne  
 Prix : CHF 80.—, repas compris  
 Inscription : jusqu'au 27 janvier 2027

**Les secrets de la cuisine indienne**

N° du cours : 14511

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. À chaque cours vous découvrez et réalisez un menu inédit, savoureux et plein de surprises — et surtout à savourer ensuite avec plaisir.

Date, heures : samedi 5 juin 2027, 9h30 à 14h30  
 Formatrice : Elisabeth Leemann  
 Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne  
 Prix : CHF 80.—, repas compris  
 Inscription : jusqu'au 5 mai 2027

## Musique et danse

### Cours de Line Dance

N° du cours : 14442

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 12 janvier au 29 juin 2027, 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 20 novembre 2026                       |



**Danse la Vie, danse ta Vie**

N° du cours : 14514

Aux sons de musiques traditionnelles, classiques et contemporaines, venez contacter et élargir votre créativité corporelle. Que ce soit lors de temps d'expression libre, en cercle à travers des danses du monde ou durant des moments de relaxation, nombreuses seront les occasions de développer et de prendre soin du rapport à soi, aux autres et à l'univers. Pas besoin de savoir danser : aucune idée de performance ou de technique au menu de ces ateliers mensuels, juste de la convivialité et du bien-être !

Nouveau

Dates, heures : jeudi 14 janvier au 17 juin 2027, 14h00 à 16h00  
 Durée : 6 x 2h, mensuel  
 Formatrice : Gladys Monnier Baechler  
 Lieu : Espace du Dôme, Neuchâtel  
 Prix : CHF 195.–  
 Inscription : jusqu'au 14 décembre 2026

**Bal Folk inclusif**

N° du cours : 14517

La danse, l'ambiance festive et les rythmes entraînants vous font vibrer ? Alors cette offre est faite pour vous ! Participez à un bal folk en coopération avec les organisateurs « DaModHi » et « Trad'à Lutry ». Ouvert à toutes et à tous. Vous dansez à deux, en ligne, en cortège ou en cercle, le tout sur de la musique live et dans un cadre sécurisé et bienveillant. Le bal est précédé d'une initiation adaptée de 1h30, encadrée par un enseignant formé par la fsa. Des danseurs sensibilisés sont également présents tout au long de la soirée pour vous accompagner. Selon votre degré de handicap visuel, il n'est pas nécessaire de venir accompagné. Alors rendez-vous au bal ?

Date, heures : samedi 23 janvier 2027, 17h00, respectivement à 20h00 jusqu'à open-end  
 Formateur : Guilhem Herinx  
 Lieu : Salle du grand Pont, Lutry  
 Prix : CHF 38.–, 1h30 d'initiation et prix d'entrée au bal compris  
 Repas : 19h00 à 20h00 pique-nique ou restauration et buvette sur place non compris dans le prix  
 Inscription : jusqu'au 18 décembre 2026

## Chant variété français

N° du cours : 14518

Chanter en groupe et partager les vibrations de la musique. Dans cet atelier, vous apprenez des chants de variété française, d'hier et d'aujourd'hui. 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 affinez 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 !

Nouveau

Date, heures : samedi 20 mars 2027, 10h00 à 16h30  
Formatrice : Magali Rytz-Bubloz  
Lieu : Centre de formation et de rencontre CFR, Lausanne  
Prix : CHF 35.–  
Inscription : jusqu'au 20 février 2027

## Le Handpan, ovni musical

N° du cours : 14519

Un atelier découverte du Handpan, un instrument de musique magique ayant été inventé par deux Suisses. Une journée durant laquelle nous explorons l'intelligence innée de nos mains pour nous guider vers un jeu de tapotement intuitifs. Vous n'avez pas besoin d'avoir fait du solfège ou d'être musicien pour venir découvrir vos talents de joueur de Handpan. Une courte introduction théorique vous enseigne l'histoire de ces instruments. Puis nous passons 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 24 mai 2027, 10h00 à 16h30  
Formateur : Gaël Robert  
Lieu : Hôtel des Associations, Neuchâtel  
Prix : CHF 105.–, repas compris  
Inscription : jusqu'au 24 avril 2027

## Autres offres de cours

### Groupes créatifs

Nos 40 groupes créatifs dans toute la Suisse 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. Dans un encadrement par des responsables qualifiés vous aurez le plaisir de réaliser vos propres objets et d'apprendre de nouvelles techniques tout en passant un agréable moment.

Commandez notre nouveau flyer !

[groupecreatifs@sbv-fsa.ch](mailto:groupecreatifs@sbv-fsa.ch) ou tél. 031 390 88 29

### 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](mailto:centre.lausanne@sbv-fsa.ch) ou tél. 021 651 60 66 ainsi que tous les autres CFR ([sbv-fsa.ch/fr/cfr](http://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](mailto: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](http://sbv-fsa.ch/fr/manifestation_fsa)

### Cours et formations offerte par d'autres organismes de typhophilie

Tous les cours sont à découvrir sur le site : [coursplus.ch](http://coursplus.ch)

## 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](http://sbv-fsa.ch/cours). Par votre inscription au cours, vous les acceptez. Vous pouvez également 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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:info@sbv-fsa.ch), [sbv-fsa.ch/fr/cours](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:groupecreatifs@sbv-fsa.ch)  
Contact : Ruth Kober

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



Ensemble,  
on voit mieux

Vivre et apprendre ensemble

## Connaissez-vous **coursplus.ch**?

Vous y trouverez tous nos cours ainsi que les offres de nos organisations partenaires – clairement réunis en un seul endroit.

Scannez simplement le code QR.



Votre don en  
bonnes mains.

