



SÉJOURS, CAMPS,
SORTIES
SOCIOCULTURELLES

SE FORMER ET
SE DIVERTIR,
C'EST EXISTER !



2025



 **asa**
VALAIS



À nos membres, participant·es

Cher·ère Membre, Madame, Monsieur,

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter **son programme annuel des séjours, camps et sorties socioculturelles pour 2025**. Comme chaque année, de nouvelles propositions enrichissent un catalogue dans lequel vous trouverez également des thèmes classiques qui font le succès de notre association et qui nous tiennent à cœur.

La mission de l'ASA-Valais consiste à : promouvoir une vie de qualité avec et pour nos participant·es, en favorisant leur autodétermination, en développant leur autonomie, leur confiance en eux, leur inclusion et leur intégration dans la société, en améliorant leur mobilité, en défendant leurs droits, en respectant leur dignité et en reconnaissant leur citoyenneté. Notre programme est principalement axé sur des activités de développement et de formation, tout en incluant des moments ludiques et conviviaux permettant une participation sociale et un apprentissage de la vie quotidienne. **Inscrivez-vous sans tarder au moyen du bulletin annexé !**

Le délai d'inscription est fixé au 24 novembre 2024.

⚠ Votre inscription à une activité (séjour, camp ou sortie socioculturelle) n'est valide qu'après réception de la confirmation écrite de l'ASA-Valais.

Les inscriptions définitives vous seront confirmées par courrier dès que toutes les demandes auront été traitées en fonction des disponibilités.

Attention : dans certains cas, plusieurs activités ont lieu au même moment, merci dans ce cas d'effectuer un choix et de ne vous inscrire qu'à l'une ou l'autre de ces activités. Vous recevrez la feuille de route avec toutes les informations utiles au bon déroulement de chaque activité environ 3 semaines avant la date de son début.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous réjouissons de vous accueillir à nos activités. En espérant que notre offre vous plaira, nous vous adressons, cher·ère Membre, Madame, Monsieur, nos plus cordiales salutations.

BENOÎT ROTEN

COORDINATEUR DES COURS ET SÉJOURS

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'B. Roten', written over the printed name and title.

SANDRA SCIBOZ

DIRECTRICE

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'S. Sciboz', written over the printed name and title.

INFORMATIONS

**Les activités sont toutes réservées
aux membres de l'ASA-Valais
(cotisation CHF 40.- par année)**

Pour faciliter la lecture, le genre masculin est à entendre au sens de neutre pour toute la suite du présent document.

Objectifs

« Se former et se divertir, c'est exister ! », voici un slogan qui définit clairement la mission de notre association : prendre en considération la spécificité et les besoins des personnes en situation de handicap mental et leur offrir des prestations sur-mesure. L'encadrement est professionnel et favorise l'inclusion et la participation sociale. Ainsi, les activités proposées par l'ASA-Valais donnent accès aux participants à une meilleure autonomie en se basant sur plusieurs axes : privilégier l'autodétermination (le participant prend part aux décisions et fait des choix durant les activités), améliorer la mobilité et la dextérité, acquérir des compétences (mémorisation, savoirs, savoir-faire, raisonnements logiques), développer la socialisation (codes sociaux, confiance en soi, communication, expression), acquérir des connaissances au travers de nouvelles expériences.

Programme

De nouvelles thématiques sont proposées pour l'année 2025. Nous espérons qu'elles motiveront de nombreux participants curieux de découvrir des activités variées. Nous sommes toujours ouverts à vos propositions, n'hésitez pas à nous contacter.

Prestations

Les prix comprennent l'encadrement, le matériel et le programme d'animation pour toutes nos offres, ainsi que les nuitées et la pension complète pour les séjours et camps. Ne sont pas pris en charge : les boissons et encas entre les repas. Pour certaines activités en journée, un pique-nique doit être prévu ; ceci sera spécifié dans le descriptif de l'activité. Sauf indication contraire, les transports sont compris dans le prix et organisés par l'ASA-Valais pour les participants.

Inscriptions

Veillez svp lire attentivement les descriptifs des activités : ces informations vous guideront dans vos choix. Merci de respecter le délai d'inscription du **24 novembre 2024** et de veiller à bien remplir le formulaire ci-joint. Si un séjour est complet, votre demande sera ajoutée sur une liste d'attente. **Votre inscription n'est définitive qu'après réception d'une confirmation écrite de la part de l'ASA-Valais.**

**Veillez svp à ne pas vous inscrire à différents séjours qui ont lieu aux mêmes dates !
(Ils sont surlignés en couleur dans le bulletin d'inscription).**

Public-cible

Les cours adultes sont réservés aux **membres de l'ASA-Valais** qui sont au **bénéfice d'une rente AI**, qui ont plus de 18 ans. Certains séjours peuvent être ouverts à des jeunes membres de l'ASA-Valais (adolescents) avec handicap mental et/ou des difficultés d'apprentissage et qui bénéficient de **mesures de soutien spécifiques**.

Lieux et horaires

En général, les activités se déroulent à la **Pension La Forêt à Vercorin**. Elles commencent et se terminent en fin d'après-midi (vers 17h00).

Pour toute autre activité se déroulant dans un lieu différent et/ou débutant et se terminant à un moment différent (ex. : matin), ceci est indiqué dans son descriptif.

Nombre de places

Pour des raisons organisationnelles, le nombre de place est limité pour chaque activité. Les activités peuvent également, suivant le thème, être destinées à une population spécifique, dans ce cas de figure cela est mentionné dans le descriptif de l'activité.

Facturation

Toutes les activités seront facturées après leur conclusion, à l'exception des séjours et camps de plus de 5 jours, facturés et payables avant le début de l'activité.

CONDITIONS D'ANNULATION DES ACTIVITÉS

Si vous renoncez à votre réservation avant la date de l'activité, les frais suivants sont facturés :

- **Entre 1 mois (31^e jour) et 15 jours avant le début de l'activité, une participation aux frais s'élevant à 50% du prix du séjour sera retenue.**
- **Entre 14 jours et 0 jour avant le début de l'activité, l'intégralité du prix du séjour vous sera facturée.**

La réception, par l'ASA-Valais, de votre communication **écrite** aux heures d'ouverture normales fait foi pour déterminer la date d'annulation. Si elle tombe sur un samedi, un dimanche ou un jour férié, c'est le jour ouvrable suivant qui fait office de date de référence.

Vous êtes exemptés des frais d'annulation uniquement si l'une des conditions suivantes est remplie :

- **Présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'activité.**
- **Communication des coordonnées d'une personne intéressée et prête à prendre votre place pour l'activité en question (pour autant que cette personne soit éligible pour l'activité).**

Pour les séjours et camps de plus de 5 jours, les versements déjà effectués vous seront remboursés s'ils répondent à l'une ou l'autre de ces conditions.

COORDONNÉES DE CONTACT

ADRESSE : ASA-VALAIS
AVENUE DE TOURBILLON 9
1950 SION



Permanence téléphonique



027 322 17 67

lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45

Accueil à la réception
(de préférence sur rendez-vous)

lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45
14h00 à 16h30

Contact



info@asavalais.ch

Prestations – Assistante administrative



Ariane Zanoli

ariane.zanoli@asavalais.ch

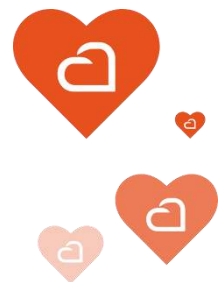
Prestations – Coordinateur cours et séjours



Benoît Roten

benoit.roten@asavalais.ch

*Afin d'assurer une meilleure organisation et disponibilité de l'équipe, nous vous prions de bien vouloir **prendre rendez-vous** et vous annoncer **avant de passer au bureau**. Nous serons ainsi mieux à même de vous accueillir dans les meilleures conditions.*





SÉJOURS, CAMPS ET SORTIES 2025

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme 2025. Vous trouverez nos activités en lien avec la navigation sur un voilier, suivies de nos séjours, camps et sorties, répertoriés chronologiquement à partir du mois de janvier 2025.

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LA NAVIGATION SUR UN VOILIER

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter ses camps et ses séjours sur le Lac Léman, à bord de voiliers. Ils complètent notre offre de cours de voile (cf. notre programme de formation continue 2025).

Ces activités visent les objectifs suivants : améliorer sa mobilité, connaître et tester ses limites, apprivoiser ses émotions, développer la confiance en soi et en l'autre (skipper), se repérer dans un environnement inhabituel (autres bateaux, météo, obstacles, objets sur le bateau), établir des relations, participer socialement et collaborer au sein d'un groupe, concrétiser des projets.

Les débutants sont les bienvenus. Il faut cependant avoir une bonne mobilité pour se déplacer sur le voilier et une bonne autonomie pour effectuer les différents gestes et manœuvres.

Attention : les participants doivent se rendre par leurs propres moyens au Bouveret, lieu de départ et d'arrivée des activités sur les voiliers. Contactez-nous si ceci représente un frein à l'activité, nous nous ferons un plaisir de vous soutenir dans l'organisation du transport si nécessaire.

Croisières sur le Léman

Bouveret

Développer la collaboration en équipe et se repérer dans un environnement naturel

Bienvenue à bord du voilier le « Blue Boléro » ! Ce grand voilier t'accueille pour une croisière d'une semaine sur le Lac Léman. Durant ce séjour, tu seras encadré par un skipper professionnel et passionné, avec qui tu apprendras les notions de base de la navigation, tout en découvrant les côtes balnéaires suisses, la vie culturelle des localités lémaniques et les eaux tempérées du lac. Tu pourras te détendre et passer des vacances inoubliables à bord du Blue Boléro. Pas besoin de connaître la navigation pour participer à cette croisière. Le bateau possède des cabines intérieures pour la nuit et une salle commune spacieuse pour les repas. Rejoins l'équipage pour cette grande aventure !

Prix : CHF 750.- (1 semaine)

Dates :

- 2560 Croisière sur le Léman I : 3 au 9 juin (mardi au lundi)
- 2561 Croisière sur le Léman II : 26 août au 1^{er} septembre (mardi au lundi)



Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme – Arnaud Eggimann

Mini-croisières estivales sur le Léman

Bouveret

Développer la collaboration en équipe, appréhender des lieux inconnus et la nature

L'été est propice à la détente et aux nouvelles aventures. Durant des croisières de 4 jours et 3 nuits, en t'intégrant à la vie de groupe sur un voilier, tu pourras découvrir la navigation et participer à de nombreuses activités dans différents sites côtiers du Léman (visite de musées et de villages, promenades dans la nature, dégustations, découvertes culturelles, etc...).

Nous t'attendons pour lever l'ancre !

Prix : CHF 530.- (3 jours)

Dates :

- 2562 Mini-croisière I : 28 au 31 juillet (lundi au jeudi)
- 2563 Mini-croisière II : 11 au 14 août (lundi au jeudi)
- 2564 Mini-croisière III : 25 au 28 août (lundi au jeudi)

Skipper : Didier Liautaud, La Dame du Lac

Embarquement : 10h00, à la grue bleue, en face du Swiss Vapeur Parc, au Bouveret

Débarquement : 16h00, au même endroit



Week-ends Plaisance

Bouveret

Améliorer sa mobilité et développer des relations de groupe

Larguez les amarres ! Te voici embarqué pour un moment de rêve à bord d'un voilier. Tu pourras t'initier aux techniques de la navigation en collaborant avec tes coéquipiers.

Après ces aventures, laisse-toi bercer par les vagues et endors-toi paisiblement dans l'une des cabines du voilier, pour la nuit.

Prix : CHF 160.- (repas et transport non-compris)

Dates :

- 2565 Week-end Plaisance I : 3 au 4 mai (samedi au dimanche)
- 2566 Week-end Plaisance II : 17 au 18 mai (samedi au dimanche)
- 2567 Week-end Plaisance III : 31 mai au 1 juin (samedi au dimanche)
- 2568 Week-end Plaisance IV : 14 au 15 juin (samedi au dimanche)
- 2569 Week-end Plaisance V : 28 au 29 juin (samedi au dimanche)
- 2570 Week-end Plaisance VI : 12 au 13 juillet (samedi au dimanche)
- 2571 Week-end Plaisance VII : 23 au 24 août (samedi au dimanche)
- 2572 Week-end Plaisance VIII : 6 au 7 septembre (samedi au dimanche)
- 2573 Week-end Plaisance IX : 20 au 21 septembre (samedi au dimanche)
- 2574 Week-end Plaisance X : 4 au 5 octobre (samedi au dimanche)

Skipper : Didier Liautaud, La Dame du Lac

Embarquement : le samedi à 14h30, à la grue bleue, en face du Swiss Vapeur Parc, au Bouveret

Débarquement : le dimanche à 11h00, au même endroit



Une sortie chaque mois, de mai à septembre, pour découvrir le Haut-Lac autrement. Son écosystème, sa culture et ses habitants, son patrimoine architectural et historique. 5 sorties à thème placées sous le signe de la détente et du partage. **Pas besoin de connaître déjà la voile, tu pourras apprendre et participer à la conduite du bateau mais aussi te reposer sur tes camarades.** Laisse-toi transporter et guider par le « Jangada ».

Nombre de places limité à 6 personnes. Alors n'hésite plus, inscris-toi vite !

Et si l'activité te plaît, peut-être voudras-tu rejoindre les marins du groupe voile ? (Formation continue - A22).

Prix

- Voile découverte sur le Léman I & V : CHF 95.- (encadrement spécifique)
- Voile découverte sur le Léman II, III, IV : CHF 55.- (repas et transport non compris)

Dates :

- **2575 Voile découverte sur le Léman I - 17 mai :**
Samedi 17 mai de 10h à 17h / Skippers responsables : Pierre Jalaber et Arnaud Eggimann
Le Léman au temps de la préhistoire. Repas de midi inclus. Amener son dessert et sa boisson.
- **2576 Voile découverte sur le Léman II - 14 juin :**
Samedi 14 juin de 13h à 19h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.
Transport à la voile sur le Léman, 200 ans d'histoire. Prévoir un goûter.
- **2577 Voile découverte sur le Léman III - 12 juillet :**
Samedi 12 juillet de 10h à 16h. Skipper responsable : Arnaud Eggimann
Environnement et naissance d'un Lac. Prévoir un pique-nique.
- **2578 Voile découverte sur le Léman IV - 16 août :**
Samedi 16 août de 13h à 19h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.
Les fous volants, avions acrobatiques wingsuit et autres engins volants, du Sonchaux Acro Show. Prévoir un pique-nique.
- **2579 Voile découverte sur le Léman V - 20 septembre :**
Samedi 20 septembre de 10h à 17h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.
Pirates et chasse au trésor 2^e édition. Revêts ton plus beau déguisement de flibustier.
Prévoir un pique-nique.

Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme / Arnaud Eggimann

Embarquement : Quai de « Vent Blanc », place 148, en face de la « La Terrasse du Port », au Bouveret.

Débarquement : Au même endroit.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique (sorties 3, 4 et 5) ou son goûter (pour toutes les sorties).

L'inscription aux sorties est ouverte à tous ; elle est recommandée pour les participants du « groupe voile » (formation continue -A22) , inscrivez-vous vite !





2500. Séjour découverte I

(lundi au vendredi) 20 au 24 janvier

Faire face à l'imprévu en apprivoisant ses émotions

Préparez-vous pour un séjour exceptionnel, où chaque jour est une nouvelle aventure pleine de magie et de découvertes. Niché dans un cadre enchanteur, notre camp vous invite à explorer la beauté de la nature et à vous plonger dans une variété d'activités plus belles les unes que les autres. Laisse-toi surprendre et rejoins-nous !

Objectifs : améliorer sa mobilité, développer sa capacité d'adaptation, renforcer sa confiance en soi, découvrir de nouvelles compétences à travers des activités proposées, s'autodéterminer, établir des relations, participer socialement, stimuler sa créativité, découvrir des activités inclusives.

Prix : CHF 400.- (4 jours)

Activités adaptées aux jeunes et aux moins jeunes.



2501. Joie de la créativité

(vendredi au dimanche) 24 au 26 janvier

Stimuler sa créativité et s'affirmer par l'art

Explore ta créativité en ce début d'année. Au travers de différents ateliers, tu auras l'occasion de créer des décorations, cadeaux ou tableaux et de laisser parler ton expressivité. Plusieurs matériaux et supports te seront proposés et tu pourras créer ce qui te plaît.

Objectifs : stimuler sa créativité, s'affirmer et s'exprimer par l'art, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, établir des relations, participer socialement, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2502. Initiation aux raquettes

(samedi) 1 février

Améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive en petit groupe

Viens découvrir l'hiver autrement en partant en raquettes à la recherche de traces d'animaux jusqu'au village de Ferret. En chemin, tu apprendras comment la faune s'adapte au froid, et pour finir la journée en beauté, un chocolat chaud t'attendra à La Fouly !

Randonnée facile de 5 km, d'environ 3 heures.

Objectifs : découvrir l'environnement naturel, économique et culturel de la région, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive douce et en petit groupe, développer ses connaissances sur la faune et la flore de la région, apprendre à adapter son rythme à l'effort en fonction des conditions, découvrir la marche en raquettes, ses techniques, se repérer dans un environnement enneigé.

Départ : Martigny gare à 9h00

Arrivée : au même endroit aux environs de 17h00 (notre responsable s'assurera que les participants puissent prendre le train de retour)

Prix : CHF 55.-

Débutants bienvenus

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.



2503. Disco I

(vendredi au dimanche) 7 au 9 février

Établir des relations de groupe et améliorer sa mobilité en dansant

Tu auras l'occasion de décorer une salle, confectionner des apéritifs, danser, bouger, rencontrer d'autres personnes, écouter de la musique, chanter. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous!

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



2504. À l'écoute de tes émotions profondes (ven. au dim.) 14 au 16 février

Rechercher le bien-être et la relaxation en développant la gestion de ses émotions

Comment te sens-tu ? Quelles sont les émotions qui te traversent ? Sais-tu quoi en faire et comment en prendre soin ? Tu apprendras par la méditation à écouter ton corps et à prendre soin de ce qui s'y passe. Tu apprendras aussi que la musique et les odeurs peuvent t'amener du réconfort. Tu découvriras comment te faire un auto-massage des mains pour une détente immédiate, que tu pourras refaire sur tes amis.

Objectifs : se connecter à ses besoins, renforcer son bien-être, développer son autonomie et son autodétermination, apprendre à se détendre, apprendre à prendre soin de soi et de l'autre, s'ouvrir socialement, participer socialement.

Prix : CHF 140.-



2505. Neige en folie

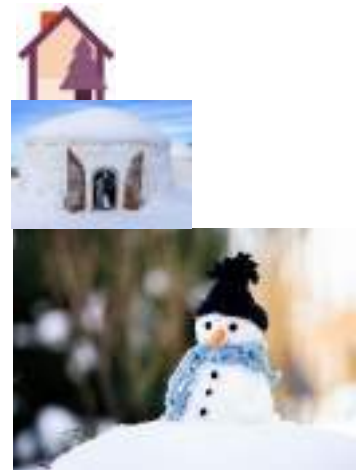
(vendredi au dimanche) 21 au 23 février

Stimuler sa créativité et évoluer dans un milieu naturel

Durant ce week-end « neige en folie » tu auras l'occasion de façonner des bonhommes de neige et de réaliser des constructions de ton choix. Des balades dans la neige sont également au programme. De retour à la Pension la Forêt, tu auras l'opportunité de laisser libre court à ta créativité en effectuant des bricolages et décorations.

Objectifs : se détendre par le jeu, se repérer dans un environnement naturel, développer de nouvelles aptitudes, participer socialement, connaître et accepter ses limites, s'affirmer dans ses choix, améliorer sa mobilité, stimuler sa créativité.

Prix : CHF 140.-



2506. Carnaval

(vendredi au lundi) 28 février au 3 mars

Stimuler sa créativité et participer à une fête traditionnelle

Carnaval est une fête traditionnelle qui annonce que l'hiver touche bientôt à sa fin. Profites-en pour fabriquer des déguisements, créer des maquillages, décorer le lieu et célébrer ce passage dans la danse et la bonne humeur.

Objectifs : stimuler sa créativité avec costumes et maquillages, s'affirmer dans ses choix, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition, établir des relations, améliorer sa mobilité en dansant, se repérer dans des lieux fréquentés.

Prix : CHF 250.- (3 jours)



2507. Séjour découverte II

(lundi au vendredi) 10 au 14 mars

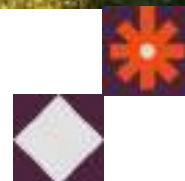
Apprendre à vivre ses émotions et faire face à l'imprévu

Prépare-toi pour un séjour exceptionnel, où chaque jour est une nouvelle aventure pleine de magie et de découvertes. Niché dans un cadre enchanteur, viens explorer la beauté de la nature et plonge dans une variété d'activités plus belles les unes que les autres.

Objectifs : améliorer sa mobilité, développer sa capacité d'adaptation, renforcer sa confiance en soi, découvrir de nouvelles compétences à travers des activités proposées, établir des relations, participer socialement, stimuler sa créativité, découvrir des activités inclusives.

Prix : CHF 400.- (4 jours)

Activités adaptées aux jeunes et aux moins jeunes.



2508. Confection de confitures

(vendredi au dimanche) 14 au 16 mars

Élaborer et réaliser des recettes simples en maîtrisant son environnement

De l'achat des fruits à la mise en bocal, viens nous aider en confectionnant différentes confitures pour régaler tes papilles. Tu découvriras des techniques simples et efficaces pour transformer des fruits de saison en véritables délices sucrés. Une expérience conviviale et gourmande à partager, qui allie créativité et savoir-faire !



Objectifs : Stimuler sa créativité, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, exercer sa mémoire en apprenant des recettes, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, améliorer sa dextérité, développer le sens du goût, développer son autonomie, établir des relations, élaborer une liste de courses, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2509. Saline de Bex

(mercredi) 19 mars

Stimuler ses sens et acquérir de nouvelles connaissances

Embarque à bord du train des mineurs pour un voyage inoubliable au cœur de la montagne salée sur les traces des mineurs en quête de l'or blanc des Alpes. Tu y découvriras des galeries et salles creusées à la main ainsi que les diverses techniques d'extraction du sel lors d'une visite guidée. À la fin de la visite, tu auras l'occasion de déguster des produits au Sel des Alpes.



Objectifs : aiguiser son sens de l'observation, stimuler ses sens, acquérir de nouvelles connaissances sur le cycle de production du sel, découvrir l'histoire des mines, participer socialement, se repérer dans un environnement inhabituel, développer la confiance en soi.



Cette sortie est réservée aux personnes avec une bonne mobilité, car pour des raisons de sécurité, les personnes doivent être en mesure de se déplacer dans la mine sans utiliser de moyens auxiliaires.

Vêtements assez chauds recommandés (température dans la mine 18°).

Claustrophobes s'abstenir !

Prix : CHF 55.- (entrée incluse)



2510. Peinture et dessin I

(vendredi au dimanche) 21 au 23 mars

Stimuler sa créativité en laissant libre cours à son imagination

Viens mettre en avant tes compétences artistiques ! Tu auras l'occasion de réaliser tes projets tout en apprenant de nouvelles techniques de peinture et de dessin afin de donner naissance à tes œuvres. Laisse libre court à ton imagination.

Objectifs : stimuler sa créativité, se connaître soi-même, renforcer son bien-être, développer son autonomie et son autodétermination, s'affirmer par l'art, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, participer socialement.

Prix : CHF 140.-



2511. Bains et détente I

(vendredi au dimanche) 28 au 30 mars

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.

Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 160.- (entrée aux bains incluse)



2512. Massage et relaxation I

(vendredi au dimanche) 4 au 6 avril

Rechercher le bien-être et la relaxation en prenant soin de soi

Durant ce week-end tu auras l'occasion d'apprendre et de recevoir diverses techniques d'automassage, mains ou pieds. Tu découvriras également des ateliers/jeux de découverte de détente à travers le mouvement, le toucher, à l'aide de tes mains mais aussi de balles à picots.

Objectifs : établir des relations, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe, développer son autodétermination, apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites, renforcer son épanouissement.

Prix : CHF 140.-



2513. Visite du Musée Olympique de Lausanne

(samedi) 5 avril

Découvrir l'univers sportif, se sensibiliser au sport et à son histoire

Plonge dans l'histoire des Jeux Olympiques en visitant le musée dédié ! Sports d'été ou d'hiver, de nombreuses informations te seront données pour en savoir plus sur ce monde passionnant.

Objectifs : développer ses connaissances sur le sport et son histoire, exercer sa mémoire, découvrir de nouveaux sports, se repérer dans un environnement inhabituel, public et fréquenté, améliorer sa mobilité, développer la confiance en soi, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (entrée au musée et transport compris)

Activité à la journée : départ 8h30 et retour à 17h

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.



2514. Tout en couleurs

(vendredi au dimanche) 11 au 13 avril

Développer sa créativité en jouant avec les couleurs

Nous sommes habitués à assimiler une couleur pour chaque aliment. Et si nous changions ces couleurs... de la purée bleue, des sticks de poisson roses, des œufs verts, des jus de toutes les couleurs ? Viens jouer avec les couleurs, repas, bricolage, habits et déco !

Objectifs : stimuler sa créativité en créant un petit tableau personnel aux couleurs fluorescentes, développer son sens des couleurs et du goût, participer en groupe au souper couleur, à la création de cocktail sans alcool, participer socialement.

Prix : CHF 140.-



2515. Pâques – éveil au rythme de la nature

(jeudi au lundi) 17 au 21 avril

Découvrir les richesses de la nature en développant sa motricité

Le moment est venu de fêter le renouveau de la nature et des plaisirs qu'offre la période printanière, à travers divers ateliers. Créativité, land art, réveil et mouvements corporels, balades et visite d'animaux sont au programme.

Objectifs : améliorer sa mobilité et sa dextérité, établir des relations, participer socialement, s'affirmer par l'art, se repérer dans un environnement naturel, développer la confiance en soi par le contact avec les animaux.

Prix : CHF 400.- (4 jours)



2516. Équithérapie

(samedi) 26 avril

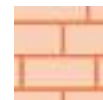
Mieux se connaître grâce au contact d'un cheval

Le contact avec un cheval permet un développement personnel profond, assisté et guidé par l'animal. Les exercices sont adaptés à chacun selon son intérêt, ses capacités et ses choix. Après avoir fait connaissance avec le cheval, tu pourras le promener, le guider et le monter.

Objectifs : savoir se détendre, se connaître soi-même, développer confiance en soi, en l'autre et en l'animal, développer sa capacité à établir des relations grâce au contact d'un cheval, s'affirmer, canaliser ses émotions, s'intégrer et collaborer dans un groupe, découvrir ses limites, mobiliser son corps, coordonner ses mouvements.

L'activité est encadrée par des professionnels.

Prix : CHF 55.- (transport et activité avec le cheval incluse)



2517. Créations pour la fête des mères

(vendredi au dimanche) 25 au 27 avril

Concrétiser un projet en apprenant différentes techniques

Viens œuvrer durant un week-end à la fabrication de présents à offrir à une personne qui t'es chère. Un atelier créatif et accessible à tous, où tu pourras confectionner des objets uniques dans une atmosphère chaleureuse et détendue.

Objectifs : stimuler sa créativité, améliorer sa dextérité, exercer sa mémoire en apprenant des techniques, s'affirmer et s'exprimer par l'art, concrétiser un projet, affirmer ses choix.

Prix : CHF 140.-



2518. Autour du cheval

(vendredi au dimanche) **2 au 4 mai**

Mieux se connaître au travers d'expériences avec le cheval

Ce séjour te permettra de faire des exercices autour et avec des chevaux. À leur contact et à travers les activités proposées, tu auras l'occasion de prendre du temps pour toi et d'apprendre à te connaître tout au long de ce week-end. La séance d'équithérapie et les autres activités sont adaptées à chacun selon son intérêt, ses capacités et ses choix.

Objectifs : savoir se détendre, développer la confiance en soi, en l'autre et en l'animal, développer sa capacité à établir des relations grâce au contact d'un cheval, s'affirmer, s'intégrer et collaborer au sein d'un groupe, découvrir ses peurs et ses limites, développer son sens de l'observation, mobiliser son corps et coordonner ses mouvements, mieux se connaître, être à l'écoute de son corps, contrôler son énergie, rester calme, patient, déterminé, s'affirmer, vivre l'instant présent.

L'activité est encadrée par des professionnels.

Prix : CHF 160.- (transport et activité avec le cheval incluse)



2519. Randonnée botanique facile

(samedi) **10 mai**

Améliorer sa mobilité tout en découvrant la flore régionale

Du Bouveret à Saint-Gingolph, tu apprendras à reconnaître les fleurs et les arbres au printemps. Lors de cette randonnée, tu visiteras aussi le bourg frontière entre la Suisse et la France.

Randonnée facile de 3 km, d'environ 2 heures.

Objectifs : découvrir l'environnement naturel, économique et culturel de la région, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive douce et en petit groupe, développer ses connaissances sur la flore de la région, apprendre à adapter son rythme à l'effort en fonction des conditions, se repérer dans un environnement inhabituel.

Départ : sur les quais du Bouveret, au restaurant La Terrasse du Port à 9h00

Arrivée : au même endroit aux environs de 17h00

Prix : CHF 55.- (notre responsable s'assurera que les participants puissent prendre le train de retour)

Ouvert à tous

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.



2520. Années 80

(vendredi au dimanche) 9 au 11 mai

Développer son imaginaire et exprimer sa créativité

Est-ce que tu as déjà dansé le Jerk ou sur les tubes du groupe ABBA ? Veux-tu fredonner les titres de France Gall, Michel Berger, Gold, Niagara ou encore Dépêche Mode ? Ce weekend 100% années 80 te fera vivre ces années fabuleuses. Créations colorées de CD en carton, peinture, dessin, etc... Un film... Oui, mais lequel ? Surprise ! Disco la soirée du samedi soir, habillé comme dans les années 80 pour faire hommage à cette époque tant appréciée.



Objectifs : se connaître soi-même, développer la confiance en soi, stimuler sa créativité, concrétiser un projet, s'affirmer, participer socialement au sein d'un groupe, affirmer ses choix.

Prix : CHF 140.-



2521. Biodanza I

(vendredi au dimanche) 16 au 18 mai

Créer des relations, renforcer son bien-être et s'affirmer en dansant en groupe

Plus qu'une danse, la Biodanza contribue au développement humain et à la croissance personnelle. A travers le mouvement et la musique, elle permet de renouer avec la joie de vivre, le bien-être, le bonheur de la rencontre, le plaisir d'exprimer son potentiel.

Objectifs : établir des relations, améliorer sa mobilité, s'exprimer par le mouvement, s'affirmer en dansant en groupe, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2522. La grillade autrement I

(samedi) 17 mai

Préparer un repas équilibré et améliorer sa mobilité dans la nature

C'est la saison des grillades ! Le crépitement du feu, le frémissement des aliments, les odeurs épicées... Avec l'ASA-Valais, c'est plus que ça : préparer un repas équilibré, bien manger, profiter de la nature pour bouger. Le repas sera suivi d'activités adaptées aux aptitudes de chacun.

Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (grillade comprise)



Le lieu de la grillade sera fixé quelques jours avant l'activité. Rendez-vous au Home La Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion. Aller : 10h00 / Retour : 16h00.

Attention : Aucun transport n'est prévu depuis le lieu de résidence. Les participants se rendent par leurs propres moyens au point de départ du Home La Pommeraie.

2523. Peinture et dessin II

(vendredi au dimanche) 23 au 25 mai

Stimuler sa créativité en laissant libre cours à son imagination

Viens mettre en avant tes compétences artistiques ! Tu auras l'occasion de réaliser tes projets tout en apprenant de nouvelles techniques de peinture et de dessin afin de donner naissance à tes œuvres. Laisse libre court à ton imagination.

Objectifs : stimuler sa créativité, se connaître soi-même, renforcer son bien-être, développer son autonomie et son autodétermination, s'affirmer par l'art, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, participer socialement.

Prix : CHF 140.-



2524. À toi de jouer

(mercredi au dimanche) 28 mai au 1^{er} juin

Prendre part à un projet de groupe et découvrir un lieu fréquenté

Après la visite du Musée du Jeu, tu seras invité à réfléchir en groupe sur la notion de « jeu ». Tu participeras en groupe à la création de votre propre jeu (cartes, rôles, société, etc...). Enfin, il sera temps de le tester tous ensemble !

Objectifs : participer socialement en découvrant un musée célèbre, stimuler sa créativité, exercer sa mémoire, concrétiser un projet, se repérer dans un lieu fréquenté, se détendre par le jeu, établir des relations, collaborer en groupe, s'affirmer en proposant ses idées.

Prix : CHF 400.- (4 jours)



2525. Zoo de Servion & tropiquarium

(jeudi) 29 mai

Découvrir un nouvel environnement, développer la confiance en soi

Viens visiter un parc zoologique qui présente 200 animaux de 60 espèces différentes ainsi qu'un parc zoologique tropical qui propose une sensibilisation à la biodiversité tout en découvrant des animaux sauvages.

Objectifs : découvrir un environnement nouveau, acquérir des connaissances sur les animaux, se repérer dans un environnement inhabituel, améliorer sa mobilité, développer la confiance en soi, apprivoiser ses émotions, participer socialement au sein d'un groupe, aiguïser son sens de l'observation.

Prix : CHF 55.- (entrée au zoo comprise)

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.



2526. Détente, éveil et relaxation

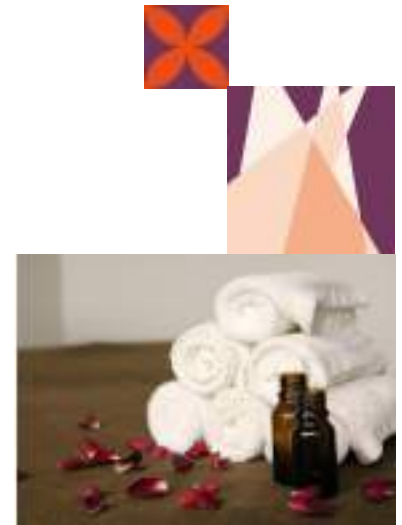
(vendredi au lundi) 6 au 9 juin

Renforcer son bien-être et apprendre à se détendre

Prends un moment pour te recentrer grâce aux sons, à la musique, aux senteurs et aux mouvements du corps. Ce séjour bien-être t'invitera à apprendre des techniques de relaxation par l'automassage des mains et des pieds. Tu pourras te détendre pleinement et profiter d'instant de relaxation.

Objectifs : savoir se détendre, se connaître soi-même, développer la confiance en l'autre (thérapeute), renforcer son bien-être et son épanouissement, améliorer sa qualité de vie, diminuer son stress et son anxiété, avoir des outils pour se reconnecter à soi et à ses émotions.

Prix : CHF 250.- (3 jours)



2527. La grillade autrement II

(samedi) 7 juin

Préparer un repas équilibré et améliorer sa mobilité dans la nature

C'est la saison des grillades ! Le crépitement du feu, le frétillement des aliments, les odeurs épicées... Avec l'ASA-Valais, c'est plus que ça : préparer un repas équilibré, bien manger, profiter de la nature pour bouger. Le repas sera suivi d'activités adaptées aux aptitudes de chacun.

Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (grillade comprise)



Le lieu de la grillade sera fixé quelques jours avant l'activité. Rendez-vous au Home La Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion. Aller : 10h00 / Retour : 16h00.

Attention : Aucun transport n'est prévu depuis le lieu de résidence. Les participants se rendent par leurs propres moyens au point de départ du Home La Pommeraie.



2528. Jardinage I

(vendredi au dimanche) 13 au 15 juin

Développer des connaissances en botanique en stimulant sa créativité

Tu as envie de faire part de ta créativité en décorant ton pot afin d'y planter des herbes aromatiques ou des fleurs ? Rejoins-nous pour une activité de jardinage accessible, où tu apprendras à cultiver tes propres plantes dans un cadre convivial et stimulant. Tu pourras personnaliser ton pot et le ramener chez toi.



Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser des projets, éveiller ses sens, favoriser l'expression personnelle à travers la décoration des pots, sensibiliser aux bienfaits du jardinage sur la santé mentale et physique, améliorer sa motricité, découvrir le monde des plantes.

Prix : CHF 140.-



2529. Sortie Karting

(jeudi) 19 juin

Apprivoiser ses émotions et développer la confiance en l'autre

Pour amateurs de sensations fortes ! Départ direction Vuiteboeuf, où le circuit de karting t'accueillera pour une expérience inoubliable à bord de ses petits bolides. Tu prendras place à côté du pilote, qui veillera à ta sécurité et qui te fera vivre une expérience unique.

Objectifs : développer la confiance en l'autre (le pilote), aiguïser son sens de l'observation et ses réflexes (repérer les obstacles, les virages, les karts), établir des relations, se repérer dans un lieu fréquenté, améliorer sa mobilité, apprivoiser ses émotions.

Prix : CHF 140.- (entrée au Karting comprise)



Cette activité est prévue pour des personnes aimant la vitesse. Il n'y a pas besoin de savoir conduire car ce sont des karts biplaces avec pilote.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.

2530. Bains et détente II

(vendredi au dimanche) 20 au 22 juin

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.

Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 160.- (entrée aux Bains incluse)



2531. Randonnée à l'alpage de Chalavornaire

(samedi) 21 juin

Développer sa mobilité en découvrant l'agriculture de montagne

Monte à pied à la découverte de l'univers particulier de l'agriculture de montagne. Au programme de cette sortie, dégustation de fromages avec une vue imprenable sur le Léman. Baignade et/ou glace t'attendent au retour au Bouveret.

Randonnée moyennement difficile de 6 km, d'environ 4 heures.



Objectifs : découvrir l'environnement naturel, économique et culturel de la région, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive en petit groupe, développer ses connaissances générale et exercer sa mémoire, apprendre à adapter son rythme à l'effort en fonction des conditions, se repérer dans un environnement inhabituel.

Départ : Gare des Évouettes à 9h00

Arrivée : Bouveret aux environs de 17h00 (notre responsable s'assurera que les participants puissent prendre le train de retour)

Prix : CHF 55.-

Cette sortie est réservée aux personnes avec une bonne mobilité et supportant la marche à pied. Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.

2532. Les pieds dans l'eau

(vendredi au dimanche) 27 au 29 juin

Se déplacer dans la nature et profiter de ses bienfaits

Au départ de Vercorin, à la suite d'une randonnée dans un très beau cadre, tu auras l'occasion de découvrir un lac de montagne. Si tu ne crains pas la fraîcheur tu auras la possibilité de t'y baigner. Après un bon pique-nique et une glace sur la terrasse d'une auberge, tu redescendras à pied, des souvenirs plein la tête, à la Pension La Forêt.

Objectifs : se repérer dans un environnement naturel, améliorer sa mobilité, apprivoiser ses émotions, participer socialement au sein d'un groupe, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 140.-

Activité réservée aux bons marcheurs.





Pour les camps d'été des mois de juillet et d'août, les objectifs sont les mêmes : développer ses compétences sociales en vivant en grand groupe durant deux semaines, se repérer dans un nouvel environnement, se déplacer dans la nature, découvrir des activités inclusives qui permettent une amélioration de la mobilité, de la dextérité et de la créativité. Des activités durant lesquelles chaque personne participera aux prises de décisions et collaborera au sein du groupe afin de favoriser l'autodétermination.

Ces camps proposent chaque jour des thématiques et des activités différentes, en tenant compte des intérêts et des possibilités de chaque participant.

2533. Camp d'été à Losone (lundi matin au dimanche) 21 juillet au 3 août

La Dolce Vita proche de chez toi, soigne ton bien-être au Tessin

Le soleil, les baignades, la cuisine du Sud des Alpes. Le Tessin t'accueille pour te faire découvrir ses richesses : lacs, rivières, montagnes, vallées, villes et villages pittoresques et riches culturellement. Le dépaysement et la détente sera au rendez-vous ainsi que la douceur du climat méditerranéen !

Lieu d'hébergement : Losone (TI)

Prix : CHF 1'100.- (2 semaines)



Ce camp est réservé aux personnes autonomes aimant se baigner et supportant les longs voyages.



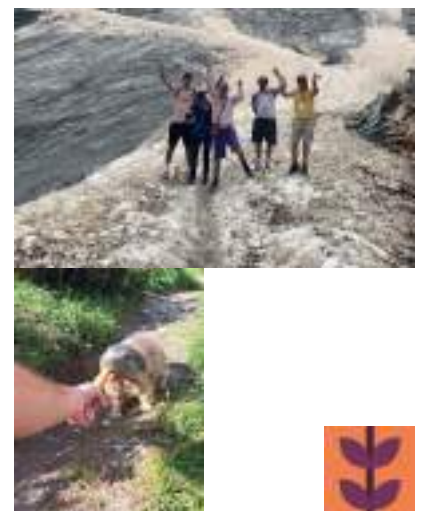
2534. Camp d'été en nature (lundi matin au dimanche) 21 juillet au 3 août

Détente et bien-être, plein air et activités ludiques en groupe

Viens explorer avec nous une belle région verdoyante de Suisse. Tu feras des visites d'attractions touristiques régionales dans un environnement magique, balades en nature et découvertes. Profite également de moments de détente en admirant de magnifiques paysages et savoure la gastronomie locale pour une immersion totale dans la culture suisse.

Lieu : à définir

Prix : CHF 1'100.- (2 semaines)



2535. Camp d'été à Saas-Balen

(lundi matin au dimanche) 4 au 17 août

Randonnées en montagne et en forêt, activités sportives

Depuis Saas-Balen part à la découverte des beautés du Haut-Valais : Zermatt, Saas-Fee, forêts et montagnes, pont bhoutanais, bains de Brigerbad, glacier d'Aletsch... Ressource-toi loin de la chaleur de la plaine et recharge tes batteries !

Lieu d'hébergement : Saas-Balen (VS)

Prix : CHF 1'100.- (2 semaines)

Ce camp est prévu pour des personnes ayant une bonne mobilité aimant évoluer en milieu naturel.



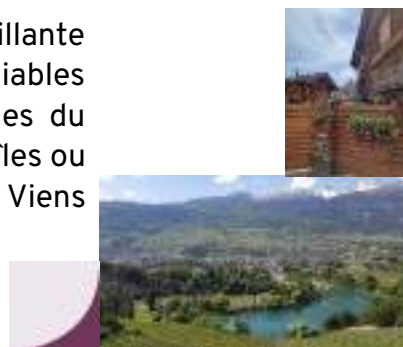
2536. Camp d'été à Vercorin

(lundi matin au dimanche) 4 au 17 août

Activités en station et en plaine, séjour à la Pension la Forêt de l'ASA-Valais

Vercorin, c'est le camp de base de l'ASA-Valais, grâce à notre accueillante Pension la Forêt. Depuis Vercorin tu pourras vivre d'inoubliables expériences estivales : randonnées, bisses, balades dans les ruelles du village, bol d'air aux Crêts-du-Midi, activités en plaine, activités aux îles ou au Lac de Géronde, moments de détente et de créations artistiques. Viens passer tes vacances dans cette station conviviale et accueillante.

Prix : CHF 900.- (2 semaines)



2537. Randonnée au lac de Tanay

(samedi) 9 août

Renforcer son endurance en appréciant la beauté et le calme de la nature

Viens découvrir le lac de Tanay, le joyau vert-bleu des Préalpes. Après une montée courte, mais intense, suivie d'un pique-nique canadien, avec possibilité de grillade au feu de bois (selon conditions météo), tu pourras te baigner dans des eaux fraîches et turquoise et découvrir la légende de la Vouivre. Dégustation d'un café gourmand et redescente en car postal mettront un point final à cette journée inoubliable.

Randonnée moyennement difficile de 4 km, d'environ 3 heures.

Objectifs : découvrir l'environnement naturel, économique et culturel de la région, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive en petit groupe, développer ses connaissances sur l'agriculture de montagne, apprendre à adapter son rythme à l'effort en fonction des conditions, se repérer dans un environnement inhabituel.

Départ : Gare de Vouvry à 9h00

Arrivée : retour en train possible depuis la Gare de Vouvry aux alentours de 17h00 (notre responsable s'assurera que les participants puissent prendre le train de retour)

Prix : CHF 55.-



Cette sortie est réservée aux personnes avec une bonne mobilité et supportant la marche à pied. Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.

2538. VerticAlp

(vendredi) 15 août

Améliorer sa mobilité en découvrant l'histoire d'une région

Au VerticAlp d'Emosson, tu auras le choix entre trois moyens de transport originaux : funiculaire du Châtelard, train panoramique, mini funiculaire, qui t'amèneront aux multiples sites de la région d'Emosson et aux nombreuses activités qui y sont liées. Tu auras l'occasion de visiter le barrage. Tu apprécieras la vue panoramique sur les Alpes, dont le massif du Mont-Blanc et tu profiteras de te ravitailler au snack et café du barrage. La descente se fera à pied, lors d'une magnifique balade d'environ une heure et demie.



Objectifs : améliorer sa mobilité, se repérer dans un environnement naturel, participer socialement en découvrant des lieux en lien avec l'économie, l'histoire et le tourisme en Valais, exercer sa mémoire.

Prix : CHF 55.- (entrée au VerticAlp comprise, repas non compris)

Cette sortie est réservée aux personnes avec une bonne mobilité et supportant la marche à pied. Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.



2539. Bains et détente III

(vendredi au dimanche) 22 au 24 août

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.

Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 160.- (entrée aux Bains incluse)



2540. ASA et la chocolaterie

(vendredi au dimanche) 5 au 7 septembre

Développer ses compétences et connaissances culinaires en pratique

Tu rêves de visiter une véritable fabrique de chocolat ? Durant ce séjour, tu apprendras les différentes étapes de la confection d'un bon chocolat dans une célèbre chocolaterie suisse et qui sait, tu pourras peut-être en déguster...

De retour à la Pension la Forêt tu vas avoir l'opportunité de créer des truffes toi-même, tu bénéficieras de toute nécessaire pour y parvenir. Deviens un véritable magicien du chocolat à l'image de Willy Wonka le temps d'un week-end !

Objectifs : se repérer dans un environnement inhabituel, améliorer sa mobilité, collaborer au sein d'un groupe, participer socialement, réaliser des recettes de cuisine simples, développer son autodétermination, développer ses connaissances culinaires, exercer sa mémoire.

Prix : CHF 160.- (entrée à la chocolaterie comprise)



2541. Jardinage II

(vendredi au dimanche) 12 au 14 septembre

Développer des connaissances en botanique en stimulant sa créativité

Tu as envie de faire part de ta créativité en décorant ton pot afin d'y planter des herbes aromatiques ou des fleurs ? Rejoins-nous pour une activité de jardinage accessible, où tu pourras personnaliser ton pot et apprendre à cultiver tes propres plantes dans un cadre convivial et stimulant.

Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser des projets, éveiller ses sens, favoriser l'expression personnelle à travers la décoration des pots, sensibiliser aux bienfaits du jardinage sur la santé mentale et physique, améliorer sa motricité, découvrir le monde des plantes.

Prix : CHF 140.-



2542. Biodanza II

(vendredi au dimanche) 19 au 21 septembre

Créer des relations, renforcer son bien-être et s'affirmer en dansant en groupe

Plus qu'une danse, la Biodanza contribue au développement humain et à la croissance personnelle. A travers le mouvement et la musique, elle permet de renouer avec la joie de vivre, le bien-être, le bonheur de la rencontre, le plaisir d'exprimer son potentiel.

Objectifs : établir des relations, améliorer sa mobilité, s'exprimer par le mouvement, s'affirmer en dansant en groupe, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2543. Manifestation culturelle « Foire du Valais »

(ven. au dim.) 26 au 28 septembre

Découvrir une exposition culturelle, d'une ferme pédagogique et des spectacles d'ici et d'ailleurs

La foire c'est musique, spectacles d'ici et d'ailleurs, attractions, ferme pédagogique, espace alimentation et exposition culturelle. De retour à la Pension la Forêt, après une visite remplie de rires et d'amusement, des activités autour du thème imposé de la manifestation t'attendent pour terminer le séjour en beauté et tester tes nouvelles connaissances. Alors qu'attends-tu pour nous rejoindre ?

Objectifs : s'adapter à un thème imposé, développer ses connaissances sur les animaux de la ferme, acquérir de nouvelles connaissances sur le thème de la manifestation, aiguïser son sens du goût, collaborer et participer au sein d'un groupe, établir des relations, se repérer dans un lieu inconnu et fréquenté, participer à une fête culturelle.

Prix : CHF 140.-



 OCTOBRE

2544. Fabrique ton attrape-rêve

(vendredi au dimanche) 3 au 5 octobre

Confectionner un objet artisanal et stimuler sa créativité

Entre dans la création de ton attrape-rêve... Un week-end entre magie, sons, couleurs, plumes et légèreté. Connecte-toi au monde des rêves. Confectionne cet objet de déco tendance selon tes envies, couleurs et ta créativité.

Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser un projet, s'affirmer et s'exprimer par l'art, affirmer ses choix, développer son autodétermination, améliorer sa dextérité, participer socialement, s'affirmer en proposant ses idées.

Prix : CHF 160.- (matériel compris)



2545. Disco V

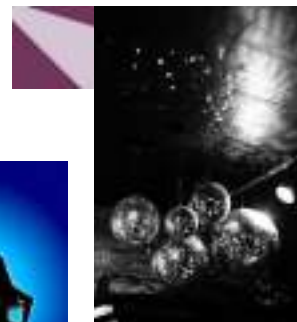
(vendredi au dimanche) 10 au 12 octobre

Développer des relations de groupe et améliorer sa mobilité par la danse

Viens danser au rythme de la musique après avoir décoré la salle, confectionné des cocktails et préparé des apéritifs. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous !

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



2546. Camp d'automne - Halloween

(vendredi au dimanche) 17 au 26 octobre

Participer à une tradition, stimuler sa créativité par l'art et concrétiser des projets

L'automne et ses magnifiques couleurs règnent en maîtres. Les températures baissent, mais ce camp te fera vivre des moments chaleureux, grâce aux différentes activités ludiques et créatrices, avec comme point d'orgue la traditionnelle fête d'Halloween.

Objectifs : établir des relations, stimuler sa créativité, améliorer sa mobilité et sa dextérité, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 750.- (9 jours)



2547. Week-end dégustation

(vendredi au dimanche) 31 oct. au 2 novembre

Développer son imaginaire et sa créativité

Ce séjour sera celui des découvertes culinaires et des dégustations de mets en tout genre. Tu auras l'occasion de goûter de nouvelles saveurs et de te familiariser à des aliments dont tu n'as pas l'habitude au quotidien. Mélange les saveurs et découvre les ingrédients qui se marient le mieux entre eux. Fais preuve d'imagination, de créativité et de curiosité dans tes créations culinaires.

Objectifs : développer son autonomie et sa créativité, éveiller ses sens, gérer les ingrédients et ustensiles de cuisine, développer le sens du goût, collaborer et participer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2548. Europa-Park

(samedi) 1^{er} novembre

Participer socialement et apprivoiser ses émotions

En ce premier jour de novembre, direction l'Allemagne et son parc d'attraction phare, Europa Park. Tu profiteras de 13 grands huit et plus de 100 attractions et spectacles ainsi que de superbes décors dans le plus pur esprit de la devise du parc : « S'évader. S'éclater. Ensemble ».

Objectifs : établir des relations, affiner ses réflexes, améliorer sa mobilité, connaître et tester ses limites, se repérer dans un lieu fréquenté, participer socialement en découvrant des lieux de loisirs célèbres, apprivoiser ses émotions, prendre confiance en soi.

Prix : CHF 160.- (entrée au parc et transport compris)

Cette sortie est prévue pour des personnes supportant les longs voyages en bus et ayant une bonne mobilité.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. *Activité à la journée non-subsventionnée.*



2549. Céramique et poterie

(vendredi au dimanche) 7 au 9 novembre

Concrétiser un projet en apprenant différentes techniques

Les techniques de confections d'objets à partir de la terre existent depuis des millénaires. Grâce à leur apprentissage, en utilisant différents matériaux, ta créativité pourra s'exprimer et de tes mains naîtront des objets utiles, artistiques et personnalisés.

Objectifs : stimuler sa créativité, améliorer sa dextérité, exercer sa mémoire en apprenant des techniques, s'affirmer et s'exprimer par l'art, concrétiser un projet.

Prix : CHF 140.-



2550. Découverte de la faune aquatique

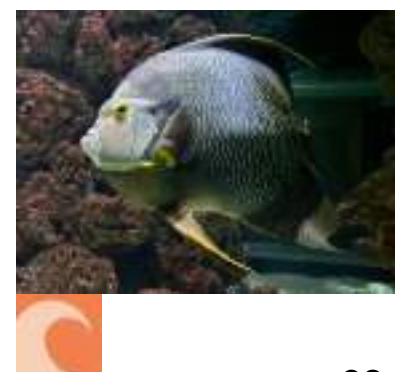
(ven. au dim.) 14 au 16 novembre

Exercer sa mémoire en développant ses connaissances sur le monde animal aquatique

Découvre le monde fascinant des poissons et des reptiles d'eau douce et regarde-les vivre, manger et grandir en visitant leur nurserie. Profite d'une bouffée d'air frais lors de ce séjour rythmé par la découverte des cinq continents et de leurs écosystèmes aquatiques.

Objectifs : découvrir et se repérer dans un nouvel environnement, améliorer sa mobilité, aiguïser son sens de l'observation, participer socialement au sein d'un groupe, développer sa culture générale, exercer sa mémoire, participer socialement au sein d'un groupe, développer la confiance en soi, apprivoiser ses émotions.

Prix : CHF 140.-



2551. Bains et détente IV

(vendredi au dimanche) 21 au 23 novembre

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.

Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement

Prix : CHF 160.- (entrée aux bains incluse)



2552. Massage et relaxation II

(vendredi au dimanche) 28 au 30 novembre

Rechercher le bien-être et la relaxation en prenant soin de son corps

Durant ce week-end tu auras l'occasion d'apprendre et de recevoir diverses techniques d'automassage, mains ou pieds. Tu découvriras également des ateliers/jeux de découverte de détente à travers le mouvement, le toucher, à l'aide de tes mains mais aussi de balles à picots.

Objectifs : établir des relations, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe. Développer l'autodétermination, apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites, renforcer son épanouissement.

Prix : CHF 140.-



DÉCEMBRE

2553. Biscuits de Noël

(vendredi au dimanche) 5 au 7 décembre

Participer à une tradition et apprendre des recettes

Le calendrier de l'Avent a débuté et il annonce Noël ! Entre dans cette période magique en privilégiant le goût et les saveurs. Tu confectionneras de délicieux biscuits qui sauront te ravir toi et tes proches.

Objectifs : améliorer sa dextérité, exercer sa mémoire par le biais de recettes, connaître et utiliser les ingrédients et ustensiles de cuisine, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition.

Prix : CHF 140.-



2554. Marché de Noël de Berne

(lundi) 8 décembre

Découverte culturelle et participation à une tradition

Plonge dans la magie des fêtes de fin d'année en découvrant le magnifique marché de Noël qui prend vie près du Palais fédéral. Ambiance féérique, artisanat, délices culinaires et douces musiques vous y attendent.

Émerveillement garanti !

Objectifs : se repérer dans un lieu nouveau et fréquenté, se connaître soi-même, développer la confiance en soi, s'affirmer, établir des relations sociales dans un groupe.

Prix : CHF 55.-



2555. Un temps pour soi (Hygge) (vendredi au dimanche) 12 au 14 décembre

Apprendre à ralentir en se connectant à ses besoins

BRRRR, il fait froid. Quel bonheur de profiter de la douceur de vivre hivernale. Profiter d'un rayon de soleil pour une balade vivifiante. Rentrer et se réconforter avec un bon chocolat chaud et des douceurs que tu auras confectionnés. Apprécier les petits bonheurs simples de la vie. Et si l'envie t'en dit, tu pourras créer ton agenda 2026 en y ajoutant tes nouvelles résolutions.

Objectifs : améliorer sa dextérité, concrétiser des projets, stimuler sa créativité, s'ouvrir aux autres, s'affirmer en proposant ses idées, se connecter à son bien-être, respecter son rythme intérieur.

Prix : CHF 140.-



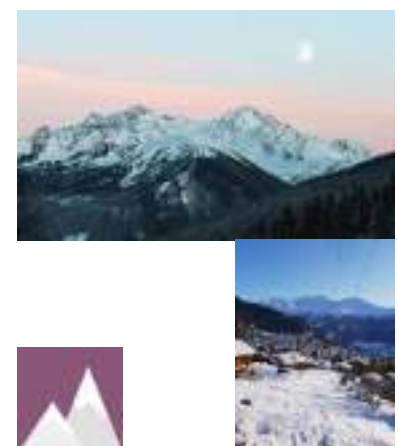
2556. Camp d'hiver à Ravoire (ven. au ven.) 26 décembre au 2 janv. 2026

Créer des relations de groupe et participer aux fêtes de fin d'année

La pause hivernale est l'occasion de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. Après avoir participé à de nombreuses activités dans la neige mais aussi au chalet, tu passeras le cap de la Nouvelle Année en excellente compagnie, dans la joie et la bonne humeur.

Objectifs : établir des relations, participer socialement, découvrir des activités par lesquelles la mobilité et la créativité peuvent être développées, s'affirmer dans les prises de décision (programme), participer socialement et collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 550.- (1 semaine)



INFORMATIONS IMPORTANTES

À l'attention de nos membres

Parfois des participants renoncent à s'inscrire pour des raisons d'organisation, de financement et/ou de transport... N'hésitez plus ! Contactez-nous !

Nous aimerions inviter les personnes qui se reconnaissent dans ces catégories à **ne pas renoncer à leur inscription** et à nous signaler leurs difficultés.

Nous engageons volontiers une discussion et mettrons tout en œuvre ensemble afin de trouver des arrangements individuels, avec nos enseignants ou avec nos partenaires !

Nous nous réjouissons de votre participation.

À l'attention de nos futurs encadrant·es

Nous sommes toujours à la recherche d'encadrant·es pour nos sorties et séjours, inscrivez-vous ! Cette activité est rémunérée. Vous devez avoir **16 ans révolus**, et avoir le **sens du contact** ainsi que de l'intérêt pour le milieu du handicap.

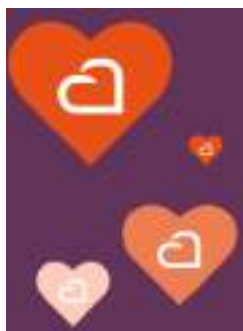
Nous nous réjouissons de vous accueillir !

L'ÉQUIPE DE L'  **asa**
VALAIS

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



FAIRE UN DON



VOTRE AIDE NOUS EST PRÉCIEUSE !

Coordonnées bancaires

Banque Cantonale du Valais, 1950 Sion

IBAN : CH54 0076 5000 R016 6750 9

Compte : 19-81-6

ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion

Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Association valaisanne d'aide aux personnes handicapées mentales

Av. de Tourbillon 9 - 1950 Sion - 📞 027 322 17 67 - info@asavalais.ch - www.asavalais.ch