



2026

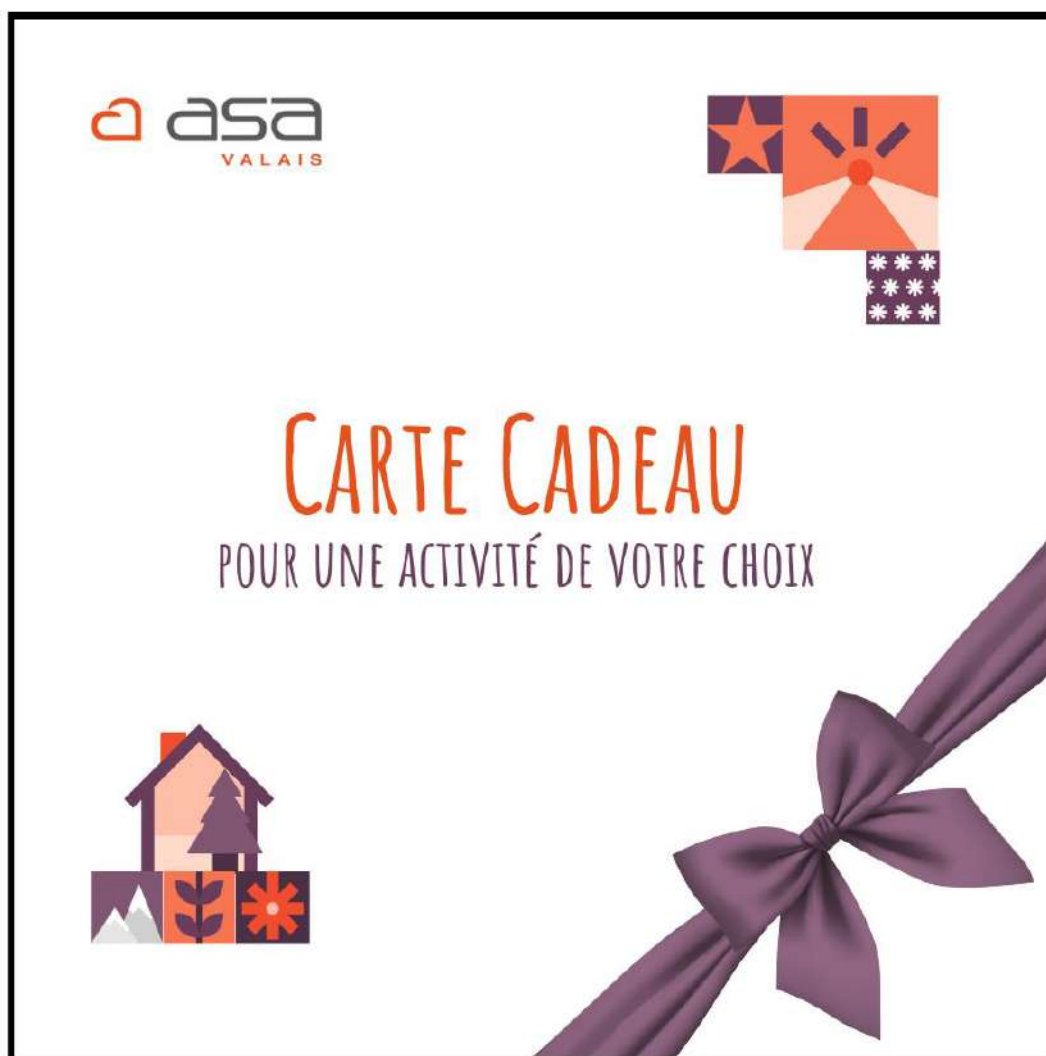
FORMATION CONTINUE



**Se former et se divertir,
c'est exister !**

OFFREZ DU BONHEUR !

Nos **cartes cadeau** sont enfin disponibles !
Un de vos proches est **membre de l'ASA-Valais**
et vous cherchez un cadeau qui a du sens ?



Choisissez le montant et votre proche **choisit l'activité** !

La carte cadeau,
une belle idée qui restera gravée dans sa mémoire !

Information et commande par mail à info@asavalais.ch
ou par téléphone au **027 322 16 67** (lu-ma-je-ve matin).

Pour faciliter la lecture, le masculin est utilisé dans ce document à titre générique, sans distinction de genre.

À nos membres, participant·es

Cher·ère Membre, Madame, Monsieur,

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter **son programme de formation continue pour 2026**. Comme chaque année, de nouvelles propositions enrichissent un catalogue dans lequel vous trouverez également des cours 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 la formation, tout en incluant des moments ludiques et conviviaux permettant une participation sociale et un apprentissage de nouvelles aptitudes.

Inscrivez-vous sans tarder au moyen du bulletin annexé !

Avant votre inscription, veuillez tenir compte des informations ci-dessous :

- | | |
|----------------------|--|
| Activité | Les cours sont classés selon des thèmes généraux, merci de vous référer au sommaire de la page n°5. Pour chaque cours, un descriptif vous aide à choisir les activités que vous recherchez. |
| Objectifs | <p>Les objectifs détaillés de nos cours visent à favoriser le développement de compétences pour les participant·es, à travers l'acquisition de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.</p> <p>Un bilan est établi pour chaque cours, afin d'évaluer la réalisation des objectifs.</p> |
| Lieu | Les cours ont lieu, dans la mesure du possible, hors des structures spécialisées et dans divers lieux de formation se situant entre Le Bouveret et Sierre. |
| Durée | <p>La nouvelle année de cours prendra effet la semaine du 5 janvier 2026.</p> <p>Pour les cours ayant lieu régulièrement durant toute l'année, une pause estivale est prévue durant les mois de juillet et août 2026 et les cours se termineront le 18 décembre 2026.</p> |
| Public-cible | <p>Les cours sont réservés aux membres de l'ASA-Valais qui sont au bénéfice d'une rente AI, qui ont plus de 18 ans.</p> <p>Certains cours peuvent être ouverts à des jeunes membres de l'ASA-Valais (adolescent·es) avec un handicap mental et/ou des difficultés d'apprentissage et qui bénéficient de mesures de soutien spécifiques.</p> |
| Enseignant·es | Les responsables sont des professionnels de la branche présentée et/ou des spécialistes dans le domaine de l'aide aux personnes en situation de handicap. |

Confirmation Dès qu'un cours remplit tous les critères pour qu'il ait lieu, vous recevrez un courrier de confirmation de votre inscription ainsi qu'un bulletin de versement.

⚠ **Nous attirons votre attention sur le fait que la validation de votre inscription à un cours ne sera définitive qu'à la réception d'une confirmation écrite de notre part.**

Votre inscription à un cours doit être confirmée !

Facturation Les cours sont facturés pour l'année entière.

Paiement Les activités sont payables dès réception de la facture. Sur demande, le cours peut être payé en plusieurs versements.

Conditions Il est requis d'être membre de l'ASA-Valais afin de pouvoir participer à son programme d'activités. Les nouveaux participants peuvent effectuer un cours d'essai gratuitement.

Dès lors que l'inscription à un cours est confirmée, le cours est dû.

En cas d'empêchement ou d'abandon :

- Avant le début du cours alors que l'inscription est confirmée, si le participant ne s'inscrit pas à un autre cours, une dédite de CHF 50.- sera facturée ;
- Du participant durant l'année, les cours restants ne sont pas remboursés ;
- Du participant à un cours, celui-ci n'est pas remboursé ;
- En raison de maladie ou accident, l'ASA-Valais rembourse le-s cours manqué-s sur présentation d'un certificat médical uniquement ;
- De cours par l'ASA-Valais (pandémie, etc.), celle-ci s'engage à reporter ou réorganiser des cours durant l'année, dans la mesure du possible. Un bilan sera ensuite fait en fin d'année, et un avoir sera émis pour les cours n'ayant pas pu avoir lieu.

Coûts Cotisation membre ASA-Valais : CHF 40.- + prix du cours
(se référer au descriptif de chaque cours)

Délai **Le délai d'inscription est fixé au 1^{er} décembre 2025** (bulletin annexé).

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de votre inscription et de vous accueillir à nos cours, et vous adressons, cher-ère Membre, Madame, Monsieur, nos plus cordiales salutations.

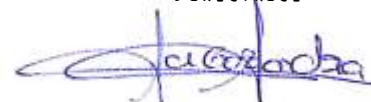
BENOÎT ROTEN

COORDINATEUR DES COURS ET SÉJOURS



SANDRA SCIBOZ

DIRECTRICE



COORDONNÉES

ADRESSE : ASA-VALAIS
AVENUE 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



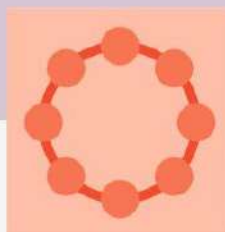
Benoît Roten

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.*

FORMATION CONTINUE 2026

LES RENDEZ-VOUS ASA	7
COURS ADULTES	9
CONNAISSANCES	9
ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ	10
CULTURE ET DÉCOUVERTES	12
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	14
MOUVEMENT ET BIEN-ÊTRE	16
ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET PRODUCTIONS ASA-VALAIS	23



ALAC01 Café rencontre

Sion

Partager ses idées, s'écouter et grandir au contact de l'autre

Prends le temps de te poser autour d'un thé ou d'un café pour rencontrer d'autres personnes, échanger et partager des moments sincères. Ces rencontres t'offrent un espace bienveillant où chacun peut s'exprimer librement, proposer des sujets qui lui tiennent à cœur ou simplement écouter. En participant activement, tu renforces ta confiance en toi, ton autonomie et ton sentiment d'appartenance au groupe. Ensemble, créons des liens, réduisons l'isolement et cultivons le plaisir d'être ensemble dans la simplicité du moment présent.

Objectifs : réduire l'isolement, maintenir et développer des contacts sociaux, favoriser la participation sociale sur des thématiques proposées, développer son autodétermination et son autonomie en proposant des thématiques au groupe, améliorer sa confiance en soi, son mieux-être et sa qualité de vie.

Un dimanche par mois

Jour et horaire	Dimanche de 15h00 à 17h00
Dates	25 Janvier / 8 février / 8 mars / 19 avril / 10, 24 mai / 7 juin / 6, 20 septembre / 11 octobre / 29 novembre / 6 décembre
RDV	RDV à l'ASA-Valais : 25 janvier, 8 mars, 10 mai, 7 juin, 20 septembre, 29 novembre RDV à la gare de Monthey: 8 février, 19 avril, 24 mai, 6 septembre, 11 octobre, 6 décembre
Adresses	- ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion / Puis sur le lieu de l'activité - Place de la gare, 1870 Monthey / Puis sur le lieu de l'activité
Animation	Émilie Veloso Gonçalves
Prix	CHF 15.- (par rencontre)
Inscriptions	3 semaines avant chaque rencontre au plus tard Possibilité de participer à une ou plusieurs des rencontres



Viens te détendre et t'amuser lors d'un moment convivial mêlant apéro et disco ! La Disco'péro, c'est l'occasion idéale de rencontrer du monde, d'échanger avant de danser et de profiter ensemble d'une ambiance festive, bienveillante et inclusive. Nous créons des moments de convivialité et de partage où chacun se sent à sa place, célébrant la diversité dans la joie et la bonne humeur. Ces soirées t'invite à t'affirmer, à renforcer ta confiance en toi et à vivre pleinement ces moments partagés ensemble.

Objectifs : développer la confiance en soi, réduire l'isolement, développer des contacts sociaux, renforcer son sentiment d'appartenance à un groupe, améliorer sa mobilité et sa coordination motrice par la danse, favoriser la participation sociale sur des thématiques proposées, développer son autodétermination et son autonomie, améliorer son bien-être et sa qualité de vie.

Deux vendredis par an

Jour et horaire	Vendredi à partir de 17h30 Apéro : de 17h30 à 18h30 Disco : dès 18h30
Dates	Printemps : 24 avril – Pont Rouge à Monthey Automne : date et lieu à définir
RDV	RDV au Pont Rouge le 24 avril RDV à définir pour la soirée en automne
Adresse	Av. de la Plantaud 122, 1870 Monthey Automne : à définir
Animation	Sandra Reuse
Prix	CHF 25.- (inclus apéro + entrée soirée disco avec une boisson offerte) Pas de transport organisé
Inscriptions	3 semaines avant chaque soirée au plus tard Possibilité de participer à une ou aux deux rencontres



COURS ADULTES

CONNAISSANCES

A01. Permis de conduire théorique

Sion

Prendre conscience de son environnement et résoudre des situations en lien avec la circulation routière

Tu souhaites passer l'examen théorique pour ton permis de conduire ou simplement acquérir de nouvelles connaissances en lien avec la circulation routière ? Alors participe à nos cours qui sont adaptés à tes besoins afin de faciliter ton apprentissage et augmenter tes chances de réussite.

Attention : L'ASA-Valais décline toute responsabilité en cas d'échec à l'examen du permis de conduire ou de refus d'un candidat pour diverses raisons par les autorités compétentes (Service de la circulation routière et de la navigation).

Objectifs : acquérir les connaissances nécessaires à l'obtention du permis de conduire théorique, être capable de résoudre des situations-types, améliorer sa mobilité en connaissant son environnement et les dangers de la route, développer son autodétermination et sa capacité à prendre des décisions.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 17h00 à 19h00
Dates	19, 26 janvier / 2, 9, 23 février / 9, 16, 23 mars / 13, 20, 27 avril / 4, 11, 18 mai / 1, 8, 15 juin / 7, 14, 21, 28 septembre / 5, 12, 26 octobre / 2, 9, 16 novembre
Adresse	ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Laurine Fayolle, Bindia Ducommun
Prix	CHF 330.-



A02. Cuisine à la sauce « ASA »

Sion

Élaborer et réaliser un menu équilibré pour une vie saine

Après avoir fait les courses, le groupe se mettra aux fourneaux pour préparer un menu de plusieurs plats. Une fois la préparation terminée, il sera temps de déguster le repas ensemble. Pendant ce cours, tu apprendras à réaliser des plats simples, équilibrés et savoureux.

Objectifs : améliorer l'organisation de sa vie quotidienne, développer son autonomie, gérer son environnement en utilisant les ingrédients et ustensiles de cuisine, développer son sens du goût, exercer sa mémoire en apprenant des recettes, élaborer une liste de courses, collaborer au sein d'un groupe.

Cours bimensuel (env. 15 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 16h30 à 21h00
Dates	9, 23 février / 9, 23 mars / 13, 27 avril / 11 mai / 1, 15 juin / 31 août / 14, 28 septembre / 12, 26 octobre / 9, 23 novembre / 14 décembre
Adresse	École de St-Guérin, Petit-Chasseur 41, 1950 Sion
Animation	Valérie Aymon, Elena Marlène Hubler
Prix	CHF 330.-



A06. Entre couleurs et matières

St-Maurice

Stimuler sa créativité tout en apprenant à lâcher prise

Dans cet atelier, tu pourras explorer et expérimenter différentes techniques d'art-plastique : peintures, modelages, impressions monotypes, reliures, recyclages de matériaux naturels, collages...

Au gré des saisons et de tes envies, tu fabriqueras des objets utiles, décoratifs, ludiques, artistiques et surtout uniques. Entre l'aplat et le volume, le fil rouge de ce cours est de s'offrir un moment de création personnelle.

Objectifs : stimuler sa créativité en transformant des matériaux naturels, améliorer sa motricité et sa dextérité, concrétiser des projets, s'intégrer dans un groupe, s'affirmer à travers ses choix et l'art, prendre le temps de se familiariser avec le geste créatif.



Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 19h00 à 21h00
Dates	20 janvier / 3, 10, 24 février / 10, 17, 24, 31 mars / 14, 21, 28 avril / 5, 12, 19, 26 mai / 2, 9 juin / 1, 8, 15, 22 septembre / 6, 27 octobre / 3, 10, 17, 24 novembre
Adresse	La Fontanelle, Rte des Bains 3, 1890 St-Maurice
Animation	Myriam Indermitte, Elisabeth Mai
Prix	CHF 330.-



A08. Tricot et broderie

Sion

Améliorer sa motricité fine en réalisant des créations personnalisées avec une aiguille ou un crochet

Découvre les plaisirs et les techniques du tricot, du crochet ou de la broderie, en confectionnant, pour toi-même ou pour offrir, de beaux vêtements ou des objets originaux et personnalisés. Laisse libre cours à ton imagination et à ta créativité.

Objectifs : stimuler sa créativité, améliorer sa motricité et sa dextérité, concrétiser des projets, s'affirmer dans ses choix, exercer sa mémoire en apprenant diverses techniques, acquérir de nouvelles compétences.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 19h00 à 21h00
Dates	20, 27 janvier / 3, 10, 24 février / 10, 17, 24, 31 mars / 14, 21, 28 avril / 5, 12, 19, 26 mai / 9 juin / 15, 22, 29 septembre / 6, 13, 27 octobre / 3, 10, 17, 24 novembre
Adresse	ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Mirjam Jatton, Karine Tornare
Prix	CHF 330.-



A09. Plaisir de créer

Sion

S'affirmer et apprendre la confiance en soi à travers l'art

Le cours s'adresse aux personnes de tout âge désirant utiliser leur créativité, en apprenant des techniques variées : mosaïque, fusain, pochoir, gravure, peinture, papier mâché...

Selon ton désir, tu pourras réaliser des albums photos, des bandes-dessinées, des objets en terre, créer des cartes, customiser des pulls et bien d'autres réalisations. Les cours ont lieu dans une ambiance détendue avec de la musique que tu peux proposer.

Objectifs : stimuler sa créativité en élaborant diverses œuvres, s'affirmer à travers ses choix et l'art, concrétiser des projets, exercer sa mémoire en apprenant des techniques, améliorer sa motricité et sa dextérité, développer sa capacité à établir des relations, développer son autodétermination.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi A09-A: 17h30 à 19h A09-B: 19h15 à 20h45
Dates	12, 19, 26 janvier / 2, 9, 23 février / 9, 16, 23, 30 mars / 13, 20, 27 avril / 4, 11, 18 mai / 1 juin / 7, 14, 21, 28 septembre / 5, 12, 26 octobre / 2, 9, 16, 23 novembre / 14 décembre
Adresse	Centre de jour, Foyer Saint-Hubert, Ch. St-Hubert 5, 1950 Sion
Animation	Cynthia Tenisch, Olivia Häberli
Prix	CHF 330.-



A10. Travail de la terre

Sion

Réaliser un projet créatif et faire parler ses émotions grâce à la poterie

Découvre la poterie et laisse parler ta créativité ! Tu travailleras l'argile en te concentrant sur l'évolution de ta pièce et en exprimant tes émotions. Tu réaliseras de tes propres mains des pièces uniques.

Objectifs : réaliser un projet créatif en élaborant des objets de poterie, exprimer ses émotions, concrétiser des projets, s'affirmer à travers ses choix et l'art, améliorer sa motricité et sa dextérité, exercer sa mémoire en apprenant des techniques de poterie, participer socialement.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	10-A : Lundi de 18h00 à 20h00
Dates	19, 26 janvier / 2, 9, 23 février / 2, 9, 23 mars / 13, 20, 27 avril / 4, 18 mai / 8, 15 juin / 7, 14, 21, 28 septembre / 5, 12, 26 octobre / 2, 9, 16, 23, 30 novembre
	10-B : Jeudi de 18h00 à 20h00
Dates	22, 29 janvier / 5, 12, 26 février / 5, 12, 26 mars / 16, 23, 30 avril / 7, 21, 28 mai / 11, 18 juin / 3, 10, 17, 24 septembre / 1, 8, 29 octobre / 5, 12, 19, 26 novembre
Adresse	CIO, Av. de France 23, 1950 Sion
Animation	Carla Veuillet, Catherine Michelet
Prix	CHF 330.-



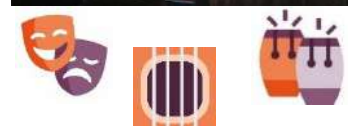
A12. Le Club – Culture et loisirs à la carte

Sion

Créer des liens, faire des choix, s'affirmer et s'intégrer

Avec Le Club, en collaborant en groupe, tu pourras établir ton programme d'activités : festivals, expositions, cinémas, restaurants ou balades en ville. Le programme sera élaboré en fonction des saisons et des manifestations du moment. Le programme des sorties choisies sera publié mensuellement. À la fin de chaque cours, tu participeras à l'élaboration d'un bilan, grâce auquel tu pourras t'exprimer sur ton ressenti et ton expérience lors de l'activité.

Objectifs : améliorer l'organisation de sa vie quotidienne en programmant des activités, développer sa capacité à établir des relations en négociant les activités en groupe, s'affirmer et exprimer ses choix, développer son autodétermination, concrétiser des projets, participer socialement lors des activités, acquérir des savoirs en lien avec la culture, améliorer sa mobilité.



Cours mensuel (pour élaborer le programme) / 1 à 3 activités par mois durant le week-end

Jour et horaire	Mercredi de 19h00 à 20h00 (1 ^{er} du mois, pour élaborer le programme), durant les week-ends pour les activités (2h d'activité)
Dates	7 janvier / 4 février / 4 mars / 1 ^{er} avril / 6 mai / 3 juin / 1 ^{er} juillet / 2 septembre / 7 octobre / 4 novembre / 2 décembre
Adresse	Élaboration du programme : ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion / Activités : selon le programme mensuel établi ensemble
Animatrices	Lydia Hubler, Elena Marlène Hubler, Sabine Monin
Prix	CHF 110.- pour devenir membre du Club + prix des activités (majoration de CHF 5.- pour les non-membres du club)



A13. Fan's Club FC Sion

Sion

Créer des liens et s'intégrer dans un milieu social lié au monde du sport, dans un but d'inclusion

Avis à tous les supporters du FC Sion ! Rejoins le Fan's Club de l'ASA-Valais pour encourager les joueurs de ton équipe préférée.

Tout au long du championnat, tu assisteras aux matchs se déroulant au Stade de Tourbillon, à Sion. Tu retrouveras le groupe une heure avant chaque match afin de pouvoir discuter de ton ressenti en lien avec l'intégration dans un milieu fréquenté. Un bilan sera établi à la fin du match.

Objectifs : améliorer sa mobilité en se rendant au stade, développer sa capacité à nouer des liens avec les autres supporters, participer socialement en s'intégrant dans le tissu social lors des matchs, acquérir des savoirs en lien avec le monde du sport et du football, développer sa confiance en soi.



Cours selon dates des matchs (14 matchs, environ 3h)

Jour et horaire	Selon les matchs du FC Sion à domicile, rdv 1h avant les matchs
Adresse	Rdv au Pavillon des Sports, Rue des Casernes 12, 1950 Sion Puis match au stade de Tourbillon, Rue des Echutes 38, 1950 Sion
Animation	Samuel Théoduloz, Elena Marlène Hubler
Prix	CHF 330.-



A14. Qui sont ces animaux familiers ?

Valais

Développer la confiance en soi au contact des animaux

Ce cours s'adresse aux personnes qui aiment aller à la rencontre des animaux de notre région dans leur habitat. Les éleveurs nous feront visiter leurs fermes d'élevage, écuries d'alpage, étables. Nous pourrions participer aux soins à prodiguer à nos amies les bêtes, comprendre leur comportement et leur mode de vie et appréhender la manière d'entrer en contact avec eux. La zoothérapie a fait depuis longtemps les preuves de ses bienfaits.

Objectifs : améliorer sa motricité en se déplaçant dans un environnement rural, développer sa capacité à établir des relations, développer sa confiance en soi à travers le groupe et au contact des animaux, acquérir des savoirs en lien avec les animaux et le monde agricole.

4 samedis par an

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	Dates et événements communiqués fin janvier, début février.
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Ivana Turzi, Coline Bourgeois, Jean-Marie Ebener
Prix	CHF 310.- (transports compris)

i Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

Il faut être à l'aise dans un environnement rural (chemins, pentes, toilettes sommaires...).



A15. Vivre la relation à soi, avec l'autre et les chevaux (cours inclusif)

Évolène

Créer du lien et de la confiance avec les êtres vivants qui nous entourent

Viens vivre un moment dans un cadre bienveillant et développer la relation à soi, à l'autre et avec les chevaux. Cette activité est ouverte à tous – **jeunes ou moins jeunes, en situation de handicap ou non**. Partage un repas, des idées et des émotions. Soigne ce lien parfois mis à rude épreuve. Clos en ancrant cette expérience dans la matière et dans les cinq sens (activités créatives avec argile, bois, etc.).

Objectifs : apprendre à entrer en relation avec soi-même et les autres par le biais du cheval, explorer le positionnement dans le lien, adapter sa posture, offrir un retour dans la matière pour s'ancrer, vivre un moment qui rassemble au-delà des forces et des faiblesses de chacun, une rencontre entre êtres vivants, participer socialement.

4 samedis par an de février à octobre

Jour et horaire	Samedi de 10h à 16h
Dates	7 mars / 11 avril / 2 mai / 6 juin
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité Évolène
Animatrices	Anne Georges Giguelay, Chloé Rossier
Prix	CHF 280.- (transport compris)



Prendre son pique-nique et des habits adaptés à la météo.

A16. Art-thérapie et calme intérieur

Sion

Se connaître soi-même, apprendre à se détendre et à exprimer ses émotions

Profite de ces rencontres pour être à l'écoute de toi-même. L'accueil de ton état du moment sera suivi d'un temps de relaxation pour développer conscience et détente du corps. Puis les processus créatifs mettront en lumière tes ressources et aspirations et te relieront à tes intuitions, forces et peines. Nous aborderons également des outils qui nous permettent de prendre soin de nos émotions. Diverses modalités sont à ta disposition : dessin, peinture, collage, sculpture, photo, vidéo, théâtre, expression corporelle, marionnettes, masques...

Objectifs : gérer ses émotions, développer sa capacité à créer des liens, s'affirmer et exprimer ses besoins, soulager le quotidien et se détendre, améliorer sa mobilité par des mouvements lents, stimuler sa créativité à travers l'art libre, concrétiser des projets, développer sa confiance en soi.



Cours bimensuel (env. 20 cours par année)

Jour et horaire	Mardi de 17h30 à 19h00
Dates	13, 27 janvier / 3, 24 février / 10, 24 mars / 14, 28 avril / 5, 19 mai / 2, 16 juin / 1, 15 septembre / 6, 27 octobre / 3, 17 novembre / 1, 15 décembre
Adresse	Espace Inter-être, Rue des Amandiers 7, 1950 Sion
Animation	Véronique Velen
Prix	CHF 330.-

A35. Vivre son deuil

Sion

Apprendre à vivre son deuil en gérant l'expression de ses émotions

Une personne que vous aimez est morte. Le but de cet atelier est de vous permettre de partager votre histoire, de déposer votre chagrin, d'expliquer ce qui se passe dans votre cœur et de faire quelque chose pour aller mieux. À travers des activités à thèmes, vous avez la possibilité d'exprimer vos émotions et vos sentiments. Une professionnelle saura vous écouter et vous accompagner sur ce chemin.

Les ateliers se déroulent sous forme de rencontres à raison d'une réunion par mois pendant quatre mois.

Objectifs : comprendre, exprimer et partager ses émotions et ses besoins, mettre en place des rituels favorisant le processus de deuil, prendre soin de soi, soulager le quotidien, développer sa capacité à nouer des liens grâce à la force du groupe, participer socialement au sein d'un groupe.



Cours mensuel (4 cours, un cours par mois, de février à mai)

Jour et horaire	Jeudi de 18h00 à 19h00
Dates	26 février / 12 mars / 16 avril / 7 mai
Adresse	ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion
Animation	Sonia Moulin-Barman (diplôme universitaire d'étude sur le deuil)
Prix	CHF 90.-



A18. Biodanza

Sion

S'exprimer et partager ses émotions en groupe à travers la danse et des exercices corporels

À travers la Biodanza, tu pourras favoriser l'expression de tes émotions, le plaisir de bouger en groupe et la joie de vivre. Les danses proposées t'emmèneront autant dans la vitalité que dans la détente et la douceur, dans une ambiance gaie et chaleureuse. Le cours est ouvert à toute personne désirant se mettre en mouvement en intégrant à sa manière le groupe de danse !

Objectifs : améliorer sa mobilité, exprimer ses émotions à travers la danse, développer la confiance en soi, travailler sa capacité à établir des relations par les mouvements au sein du groupe, promouvoir une vie saine, développer sa créativité.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Jeudi de 19h00 à 21h00
Dates	8, 15, 22, 29 janvier / 5, 12, 26 février / 5, 12, 26 mars / 2, 16 avril / 7, 21, 28 mai / 11, 18 juin / 3, 10, 17, 24 septembre / 1, 8, 29 octobre / 5, 12, 19, 26 novembre / 3, 10 décembre
Adresse	École Sacré-Cœur, Rue Chanoine-Berchtold 25, 1950 Sion
Animation	Louis Maret, Agnès von Burg, Renate Azoo
Prix	CHF 385.-



A19. Danse relationnelle

Monthey

S'exprimer, partager ses émotions, s'ouvrir à soi et aux autres grâce à la danse et au mouvement corporel

Tu es invité à danser librement, sur des musiques variées, seul, à deux, en petits groupes, en ronde... La vie est une danse qui t'invite à te déployer, à exprimer la Joie d'être en mouvement, de découvrir ta beauté intérieure, de te relier aux autres par un regard, un geste qui vient du cœur et te rassemble pour fêter et honorer la vie qui s'écoule en nous, chez l'autre et tout autour de nous.

Le cours est ouvert à toute personne désireuse de se mettre en mouvement.

Objectifs : améliorer sa mobilité, exprimer ses émotions à travers la danse et le mouvement corporel, développer sa confiance en soi, développer sa capacité à établir des relations par les mouvements de groupe, nourrir sa créativité, participer socialement au sein d'un groupe.

Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Lundi de 19h00 à 21h00
Dates	12, 19, 26 janvier / 2, 9, 23 février / 2, 9, 16, 23 mars / 13, 20, 27 avril / 4, 11, 18 mai / 1, 15 juin / 7, 14, 21, 28 septembre / 5, 12, 26 octobre / 2, 9, 16, 23 novembre / 7, 14 décembre
Adresse	Soluna, Av. de la Plantaud 48, 1870 Monthey
Animation	Clivia Laura Rusconi
Prix	CHF 385.-



A21. Vivre la forêt (cours inclusif)

Valais

S'intégrer socialement, apprendre à utiliser des éléments naturels et améliorer sa mobilité

Viens avec nous parcourir les forêts valaisannes dans un cadre rassurant et **ouvert à tous – jeunes ou moins jeunes, en situation de handicap ou non**. Tu vivras des expériences avec ton corps et tes sens, partiras à la rencontre des arbres, des oiseaux et des animaux, cuisineras au feu de bois des plantes comestibles et des recettes de saison, créeras un mandala, un mobile, ou encore travailleras du bois...

Objectifs : développer ses compétences en cuisine, développer la motricité en forêt et en confectionnant des petits objets, affiner ses sens, développer sa capacité à établir des relations dans un groupe mixte (communication, coopération, empathie, pleine conscience), collaborer au sein d'un groupe, renforcer la relation à la nature, acquérir de nouvelles connaissances, apprendre à se détendre.



Cours mensuel (12 cours par année)

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	10 janvier / 7 février / 14 mars / 18 avril / 9, 23 mai / 13 juin / 29 août / 19 septembre / 3 octobre / 7 novembre / 12 décembre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Chloé Rossier, Valérie Aymon
Prix	CHF 385.- (transports compris)

i Les participants doivent amener leur propre pique-nique, une assiette, un bol, une tasse et des couverts et porter des habits adaptés à la météo et à la montagne.

Le cours peut se terminer à 15h00 par temps froid (par exemple de décembre à février).

A22. Groupe voile

Bouveret

Apprendre à connaître ses limites et acquérir de la confiance en soi dans un environnement lacustre

Larguez les amarres ! Sur notre voilier le Jangada, encadré par un skipper expérimenté, tu découvriras le monde de la navigation et ses techniques : régler les voiles, tenir la barre, faire et défaire des nœuds, interpréter la météo, être attentif à l'environnement.

Objectifs : améliorer sa mobilité en se déplaçant sur un voilier, appréhender ses propres limites, apprivoiser ses émotions, gérer son environnement, développer des compétences de groupe en collaborant avec tes équipiers, concrétiser des projets en suivant une destination, développer son autodétermination.



Du printemps à l'automne (environ 12 cours, selon la météo)

Jour et horaire	Samedi A22-A : de 13h à 16h / A22-B : de 16h à 19h
Dates	18, 25 avril / 2, 16 mai / 13 juin / 29 août / 5, 12 septembre / 3, 10 octobre
Adresse	Quai du Vent-Blanc, Port du Bouveret, 1897 Le Bouveret
Animation	Pierre Jalaber, Pro Nautisme
Prix	CHF 385.-



Possibilité de participer aux **Régates Challenge du Haut-Lac**, uniquement après une saison de cours et sur demande. La participation aux sorties **« Voile découverte sur le Léman »** est recommandée.

A24. Randonnées raquettes

Valais

Améliorer sa mobilité et s'adapter à la nature et à un environnement hivernal

Si tu aimes partager en groupe des moments privilégiés en pleine nature, dans de magnifiques paysages d'hiver, tu es cordialement invité à nous rejoindre les dimanches pour des randonnées en raquettes.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant dans la neige, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, rechercher le bien-être et l'épanouissement.

5 dimanches par an, de janvier à mars

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h00, de janvier à mars
Dates	11, 25 janvier / 8 février / 1, 15 mars
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Jacqueline Wyss, Stéphane Biner
Prix	CHF 330.- (transports compris, raquettes et bâtons non compris)



i Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

A25. Randonnées détente

Valais

Améliorer sa mobilité et découvrir la nature durant la belle saison

Marcher sur des sentiers au milieu de la nature, ça te tente ? Tu pourras te promener avec nous sur des chemins pédestres doux et sans difficultés techniques majeures.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant sur des sentiers faciles, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, prendre confiance en ses capacités et développer sa confiance en soi.

8 dimanches par an, de mars à octobre

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h30
Dates	19, 26 avril / 10 mai / 7 juin / 23 août / 13 septembre / 11 octobre / 8 novembre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Jacqueline Wyss, Stéphane Biner
Prix	CHF 385.- (transports compris)



i Les participants doivent amener leur propre pique-nique.



A26. Randonnées sportives

Valais

Développer sa mobilité et son endurance physique au sein de la nature

Rejoins-nous pour des randonnées par monts et par vaux ! Réservé aux bons marcheurs, ce cours t'emmènera découvrir les belles vallées de notre canton. Tu seras encadré par une équipe de professionnels. Tu accompagneras des camarades dans la bonne humeur sur des sentiers avec quelques difficultés.

Objectifs : améliorer sa mobilité en marchant en moyenne montagne, gérer son environnement en étant attentif aux dangers et à la beauté des paysages, développer sa capacité à établir des relations en groupe, acquérir des savoirs en lien avec la nature, promouvoir une vie saine par des activités en extérieur, prendre confiance en ses capacités et développer sa confiance en soi.



8 dimanches par an, d'avril à novembre

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h30
Dates	12, 26 avril / 10 mai / 14 juin / 23 août / 13 septembre / 4 octobre / 8 novembre
Adresse	Rdv à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion Puis lieu d'activité en fonction du programme
Animation	Pierre Delaloye, Karin Lörvall
Prix	CHF 385.- (transports compris)

 Les participants doivent amener leur propre pique-nique.

A28. Sonothérapie - Détente et relaxation par les sons et les vibrations

Sion

Renforcer son bien-être et apprendre à se détendre

Viens partager un moment de détente et de relaxation, au travers de divers instruments tels que bols tibétains, tambours, koshis. Tu pourras essayer d'améliorer ton sommeil, de diminuer ton stress et tes tensions physiques et mettre ton mental au repos. Durant la méditation, ton être va intégrer tout ce dont il a besoin pour se réaccorder naturellement. Chacun le vivra différemment.

Objectifs : développer sa confiance en soi, canaliser et exprimer ses émotions, développer sa capacité à établir des relations dans le groupe, gérer ses émotions, soulager son quotidien, amélioration de l'épanouissement personnel et de la qualité de vie, diminuer son stress et son anxiété.



Cours bimensuel (env. 20 cours par année)

Jour et horaire	Mercredi de 19h à 20h30
Dates	14, 28 janvier / 11, 25 février / 11, 25 mars / 15, 29 avril / 6, 20 mai / 10, 17 juin / 9, 16, 23 septembre / 7, 28 octobre / 11, 25 novembre / 2, 16 décembre
Adresse	École du Sacré-Cœur, rue Chanoine Berchtold 25, salle de rythmique, 1950 Sion
Animation	Sandra Reuse
Prix	CHF 330.-



Chaussures aux pieds et sac sur le dos, pars à la découverte des paysages de notre belle région ! Ensemble, nous prendrons le temps d'observer la nature, de respirer l'air pur et de partager de bons moments en marchant à ton rythme.

Ces randonnées te permettront d'améliorer ta mobilité, d'en apprendre davantage sur la flore et la culture locales, et de mieux connaître ton environnement tout en profitant du plaisir de bouger en groupe.

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.



8 vendredis par an, de janvier à octobre

Jour et horaire Vendredi

Dates 16 janvier / 6 février / 24 avril / 22 mai / 19 juin / 14 août / 4 septembre / 16 octobre

RDV 16 janvier – Rendez-vous 8h00 à Martigny gare, retour 17h au plus tard.

Initiation aux raquettes, randonnée hivernale à la recherche de traces d'animaux, à la Fouly. 5km, 3h et 200m D+. Animation sur la faune et ses adaptations à l'hiver.

6 février – Rendez-vous 8h00 à Aigle gare, retour 17h au plus tard.

Initiation aux raquettes, apprendre à s'orienter dans un paysage enneigé, au Col des Mosses. 5km, 3h et 300m D+. Animation sur les moyens d'orientation et jeu de piste.

24 avril - Rendez-vous 10h au Bouveret gare, retour 17h au plus tard.

Randonnée botanique facile dans la Réserve des Grangettes. 5km, 3h, 50m D+. Introduction à la botanique. Apprendre à reconnaître les fleurs et les arbres au printemps.

22 mai – Rendez-vous 10h au Bouveret gare, retour 17h au plus tard.

Randonnée botanique facile du Bouveret à St-Gingolph. 5km, 3h, 250m D+. Introduction à la botanique. Apprendre à reconnaître les fleurs et les arbres au printemps.

19 juin - Rendez-vous 9h00 aux Évouettes gare, retour 17h au plus tard.

Randonnée botanique facile des Évouettes au Bouveret. 5km, 3h, 50m D+. Introduction à la botanique. Apprendre à reconnaître les fleurs et les arbres au printemps. Dégustation de produits du terroir. Après-midi détente à la plage, baignade.

14 août - Rendez-vous 9h00 à Martigny gare, retour 17h au plus tard.

Verticalp et Yoga à Émosson. Randonnée facile autour du barrage d'Émosson. 2km, 1h, D- selon variante. Voyagez avec les mythes installation de Verticalp, marchez sur un barrage, et offrez-vous un moment de détente avec une leçon de Yoga au pied des glaciers.

4 septembre – Rendez-vous 9h00 à Martigny gare, retour à 17h au plus tard.

Randonnée dans le Haut Val de Bagnes. Randonnée moyennement difficile à Madzéria et à travers les gorges de la Dranse.

16 octobre – Rendez-vous 10h au Bouveret gare, retour 17h, voire un peu plus tard.

Randonnée facile du Bouveret à St-Gingolph. Visite de la Châtaigneraie historique de St-Gingolph, dégustation et fête de la châtaigne.

Animation

Arnaud Eggimann

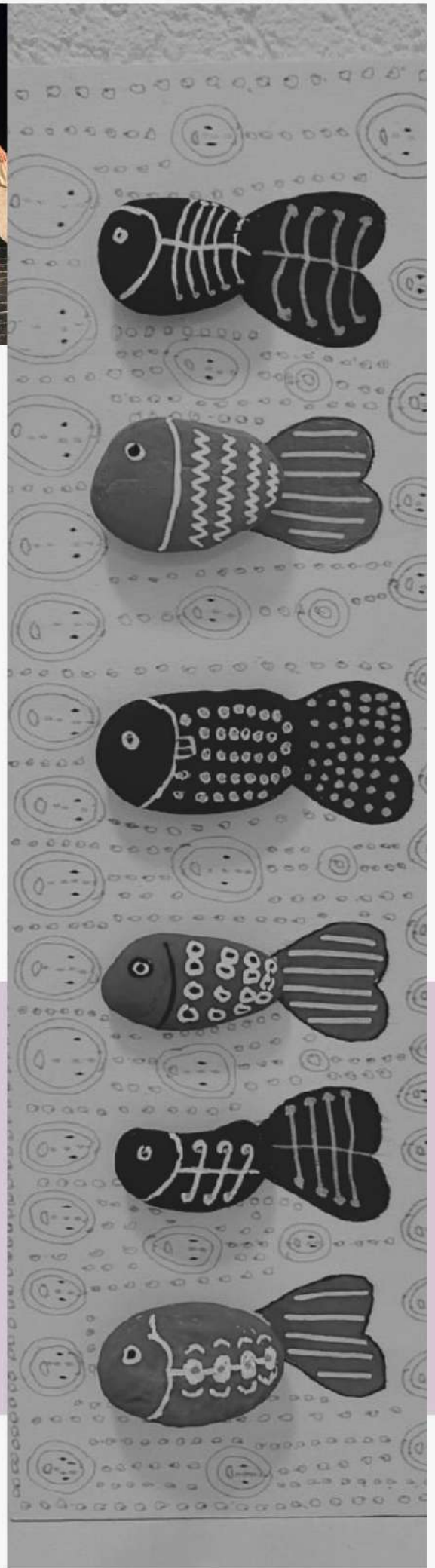
Prix

CHF 385.- (transports compris)

i Transports : merci d'indiquer dès votre inscription si vous êtes déjà en possession d'un titre de transport (AG, ½ tarif, carte accompagnant CFF).

Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous est à la charge du participant-e.







Tous les cours pour lesquels est mentionné « **Production ASA-Valais** » offrent la possibilité aux participant·es de **se produire dans des spectacles**. Il s'agit d'un **investissement sur le long terme**, après en avoir discuté avec les responsables du cours. Plus de renseignements peuvent être demandés auprès des enseignant·es et au bureau de l'ASA-Valais.

A27. La chorale « Le Chœur du cœur » PRODUCTION ASA-VALAIS

Monthey

Développer ses compétences vocales, en groupe, avec pour objectif de se produire face à un public

Si tu aimes chanter, l'ASA-Valais t'offre la possibilité d'exprimer tes talents dans la chorale « Le Chœur du Cœur », où tu pourras vivre des moments forts en groupe lors des cours, des répétitions et tu seras en représentation lors de concerts.

Objectifs : améliorer sa confiance en soi en chantant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, développer sa capacité à établir des relations en groupe, exercer sa mémoire par la chanson, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant lors de spectacles, nourrir sa créativité.

Cours mensuel excepté juillet et août (env. 10 cours par an)

Jour et horaire	Samedi de 10h00 à 16h00
Dates	17 janvier / 7 février / 28 mars / 25 avril / 23 mai / 6 juin 5 septembre / 10 octobre / 21 novembre / 5 décembre
Adresse	Salle paroissiale Le Sapin, Rue de l'Église 10, 1870 Monthey
Animation	Renata Côte-Szopny, Lisa Rey
Prix	CHF 385.- (déplacements jusqu'à Monthey compris)



i Les participants doivent amener leur propre pique-nique.



A29. Atelier mouvement et danse (cours inclusif)

Sion

S'exprimer par les mouvements, partager ses émotions avec des partenaires

Danse – rythme – jeu expressif – marionnette – mime.

Tu aimes le rythme et le mouvement et tu souhaites partager des moments conviviaux autour de la danse, explorer le souffle, la voix, l'expression corporelle et plastique ? Le tout, en développant ta sensibilité artistique et créative ? Alors, rejoins-nous !

*Objectifs : améliorer sa mobilité au travers de chorégraphies, augmenter la confiance en soi en dansant en groupe, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, exercer sa mémoire en apprenant des chorégraphies, **développer ses compétences afin d'avoir l'opportunité de prendre part à des représentations avec la troupe de danse inclusive (cours A31).***



Cours bimensuel (env. 20 cours par année)

Jour et horaire	Mercredi de 17h00 à 19h00
Dates	28 janvier / 11, 25 février / 11, 25 mars / 1, 15, 29 avril / 6, 20 mai / 10, 24 juin / 9, 23 septembre / 7, 28 octobre / 11, 25 novembre / 2, 16 décembre
Adresse	La Forge Bleue, Rue de Lombardie 29, 1950 Sion
Animation	Audrey Bestenheider Crettaz
Prix	CHF 330.-



S'ouvrir aux autres, exprimer ses émotions en laissant parler son corps

Tu désires danser avec un groupe, te laisser surprendre, t'ouvrir à l'inattendu d'un instant, d'un son ? Viens danser, partager la joie simple d'offrir sa fragilité, sa timidité, son complexe, sa maladresse comme autant de handicaps à transgresser, à dépasser. Te livrer et laisser diffuser l'essence d'humanité commune en nous. **Cette activité est ouverte à tous – jeunes ou moins jeunes, en situation de handicap ou non.**

Objectifs : *améliorer sa mobilité par les chorégraphies, développer sa confiance en soi en dansant en groupe et devant un public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein d'un groupe inclusif, exercer sa mémoire en apprenant des chorégraphies, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des représentations.*



Cours bimensuel (vendredi, env. 20 cours par année) et mensuels (samedi, env. 10 cours par année)

Jour et horaire	Vendredi de 16h45 à 18h45 (bimensuel)
Dates	9, 30 janvier / 13, 27 février / 13, 27 mars / 17 avril / 1, 8, 22 mai / 19 juin / 28 août / 11, 25 septembre / 2, 9 octobre / 6, 27 novembre / 4, 18 décembre
Jour et horaire	Samedi de 9h30 à 12h (mensuel)
Dates	31 janvier / 14 février / 14 mars / 18 avril / 9, 23 mai / 20 juin / 12, 26 septembre / 10 octobre / 7 novembre / 5 décembre
Adresse	La Forge Bleue, Rue de Lombardie 29, 1950 Sion
Animation	Audrey Bestenheider Crettaz (danse, chorégraphie) Françoise Albelda (musique, son)
Prix	CHF 385.-

Pour pouvoir prendre part à la troupe de danse inclusive et à ses représentations, la participation en parallèle au cours A29 « Atelier mouvement et danse » est recommandée.



Travail de la voix, expression corporelle, déplacement dans l'espace. Découvre le rôle de comédien, dans un projet à long terme (représentation théâtrale). Un effort particulier est porté sur la mémorisation (textes adaptés aux compétences de chaque comédien), et la diction (exercices de respiration, yoga, etc...).

Objectifs : améliorer sa mobilité par le jeu d'acteur, augmenter la confiance en soi en jouant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler la créativité, développer sa capacité à établir des relations dans le groupe, exercer sa mémoire par les séquences et les textes, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des spectacles, prendre confiance en ses capacités.



Cours mensuel (env. 10 cours par année)

Jour et horaire	Samedi de 08h30 à 16h00
Dates	24 janvier / 14 février / 14 mars / 25 avril / 16 mai / 6 juin / 26 septembre 24 octobre / 28 novembre / 12 décembre
	<i>En plus du cours : 3 ateliers théâtre d'une semaine à la Pension La Forêt à Vercorin sont inclus :</i>
	<i>Atelier Évadé I : du 2 au 7 février</i>
	<i>Atelier Évadé II : du 18 au 22 mai</i>
	<i>Atelier Évadé III : du 9 au 13 novembre</i>
Adresse	École communale, Rue des Écoles 9, 1920 Martigny
Animateur et animatrice	Pascal Romailleur, Emi Grandjean
Prix	CHF 385.- (compris l'atelier théâtre à Vercorin)

i Les participants doivent amener leur propre pique-nique.



A32. Les rythmes de la Za'Band

PRODUCTION ASA-VALAIS

Sion

Apprendre à jouer d'un instrument, développer des compétences musicales au sein d'un groupe

La Za'Band est un groupe de percussions, qui se produit en concerts dans différentes manifestations, dont le légendaire Carnaval de St-Martin. Tu n'as pas besoin d'avoir des bases musicales pour rejoindre le groupe. Les animateurs t'accompagneront pour te permettre d'appréhender rapidement les percussions. N'attends plus, rejoins la Za'Band !

Objectifs : améliorer sa mobilité par les instruments, augmenter la confiance en soi en jouant en groupe et en public, canaliser et exprimer ses émotions, stimuler sa créativité, développer sa capacité à établir des relations au sein du groupe, concrétiser des projets, participer socialement en se produisant dans des spectacles, développer son autodétermination.



Cours hebdomadaire (25 à 30 cours par année)

Jour et horaire	Jeudi de 19h15 à 21h15
Dates	8, 15, 22 janvier / 5, 12, 26 février / 5, 12, 26 mars / 2, 16, 23 avril / 7, 21, 28 mai / 3, 10, 17, 24 septembre / 1, 8 octobre / 5, 12, 19, 26 novembre / 3, 10 décembre
Adresse	Local Yves Udrisard, Rue du Rhône 21, 1950 Sion
Animation	Yves Udrisard et Brigitte Mariéthoz
Prix	CHF 385.-



INFORMATIONS IMPORTANTES

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 !

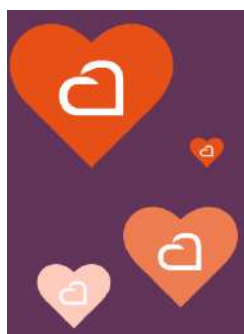
Nous nous réjouissons de votre participation.

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