



2026

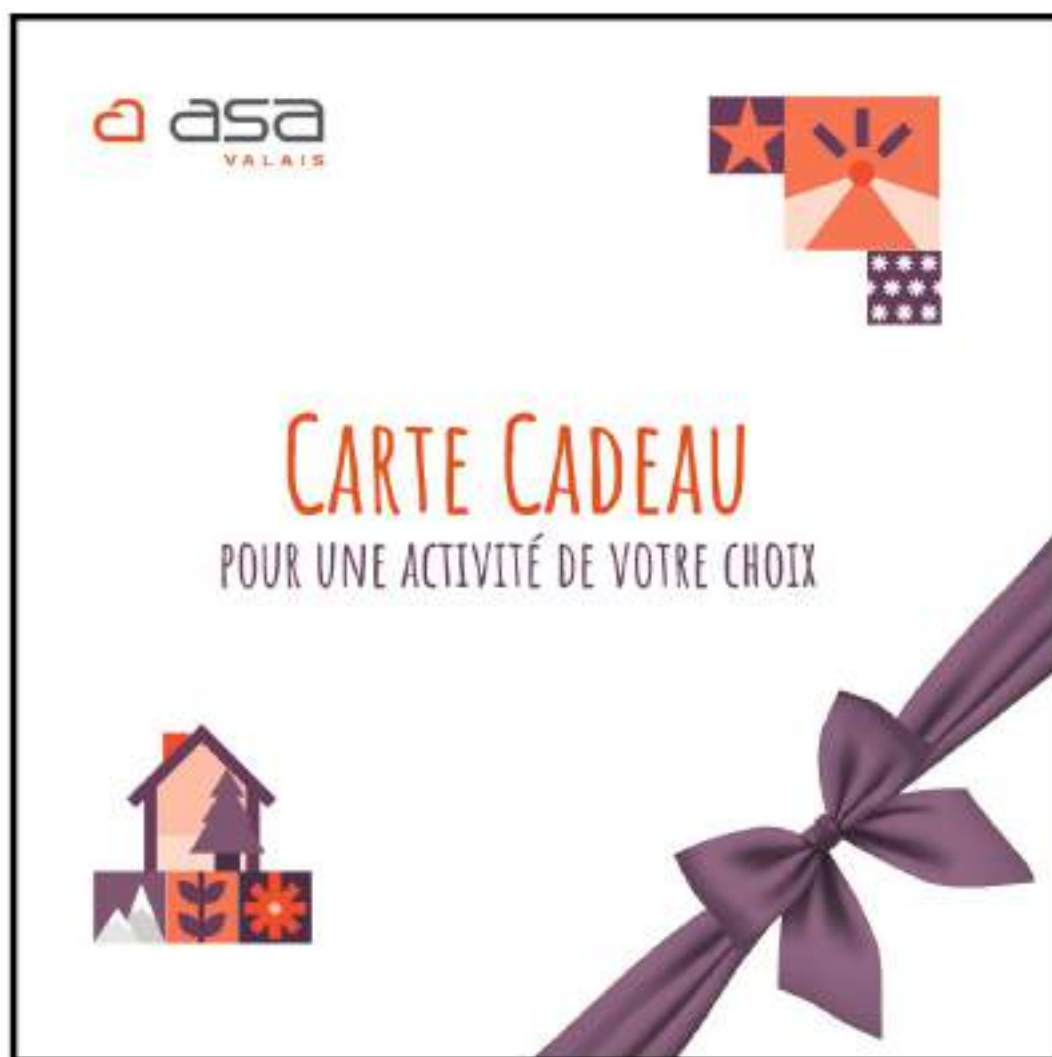
SÉJOURS, CAMPS SORTIES SOCIOCULTURELLES

**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).

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 2026**. 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 1^{er} décembre 2025.

⚠ 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 d'effectuer un choix et de ne vous inscrire qu'à l'une ou l'autre d'entre elles. 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 be 'B. Roten'.

SANDRA SCIBOZ

DIRECTRICE

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'S. Sciboz'.

INFORMATIONS

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

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

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 2026. 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

Veuillez svp lire attentivement les descriptifs des activités : ces informations vous guideront dans vos choix. Merci de respecter le délai d'inscription du **1^{er} décembre 2025** 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 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 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 vous seront 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

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

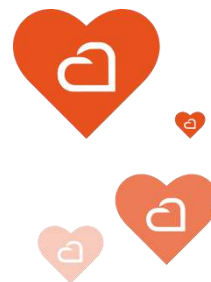
Prestations – Coordinateur cours et séjours



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 2026

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme 2026. Vous trouverez nos activités en lien avec la navigation à la voile, suivies de nos sorties, séjours et camps, répertoriés chronologiquement à partir du mois de janvier 2026.



ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LA NAVIGATION À LA VOILE

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter ses séjours et camps à la voile sur le Lac Léman. Ils complètent notre offre de cours de voile (cf. notre Programme de formation continue 2026).

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.

Croisière sur le Léman

Au mois de juin

À bord du voilier Blue Boléro : découvrir, apprendre et partager

Bienvenue à bord du voilier Blue Boléro pour une semaine de découverte et de plaisir sur le Lac Léman ! Encadré-e par un skipper professionnel et passionné, tu apprendras les bases de la navigation tout en explorant les côtes suisses, la vie culturelle des localités lémaniques et les eaux tempérées du lac. Pas besoin de connaissances préalables en navigation : le bateau est équipé de cabines confortables pour la nuit et d'une salle commune spacieuse pour les repas. Ce séjour est l'occasion de te détendre, de tester tes limites, de renforcer ta confiance en toi et en l'autre, et de partager une aventure inoubliable avec le groupe. Rejoins l'équipage pour vivre des moments uniques sur le Léman !

Prix : CHF 825.- (1 semaine)

Lieu : Le Bouveret

Dates :

- 2633 Croisière sur le Léman I : en juin (dates à confirmer – confirmation courant février)

Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme



Mini-croisières lémaniques

Confiance, émotions et découvertes au fil de l'eau

Le Bouveret

L'été t'invite à larguer les amarres ! Embarque pour une mini-croisière de 4 jours et 3 nuits sur le Lac Léman à bord d'un voilier accueillant. En t'intégrant à la vie de groupe, tu découvriras les joies de la navigation et participeras à de nombreuses activités au fil des escales : visites de villages et de musées, balades dans la nature, découvertes culturelles et moments gourmands. Entre détente, partage et sensations nouvelles, cette aventure promet de beaux souvenirs sur l'eau. Alors, prêt-e à lever l'ancre ?

Prix : CHF 585.- (3 jours)

Dates :

- 2650 Mini-croisière I : 17 au 20 août (lundi au jeudi)
- 2652 Mini-croisière II : 24 au 27 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

Naviguer ensemble, entre confiance et découvertes

Le Bouveret

Largue les amarres et embarque pour un week-end de rêve sur le Lac Léman ! À bord d'un voilier, tu découvriras les bases de la navigation et participeras à la manœuvre avec tes coéquipiers. Ensemble, vous apprendrez à faire confiance, à coopérer et à profiter du grand air. Après les moments d'action, place à la détente : laisse-toi bercer par les vagues et savoure une nuit paisible dans ta cabine. Une belle aventure humaine et lacustre t'attend !

Prix : CHF 180.- (repas et transport non-compris)

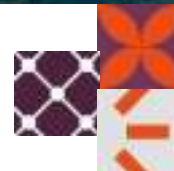
Dates :

- 2619 Week-end Plaisance I : 25 au 26 avril (samedi au dimanche)
- 2621 Week-end Plaisance II : 2 au 3 mai (samedi au dimanche)
- 2624 Week-end Plaisance III : 9 au 10 mai (samedi au dimanche)
- 2629 Week-end Plaisance IV : 23 au 24 mai (samedi au dimanche)
- 2632 Week-end Plaisance V : 30 au 31 mai (samedi au dimanche)
- 2640 Week-end Plaisance VI : 20 au 21 juin (samedi au dimanche)
- 2655 Week-end Plaisance VII : 5 au 6 septembre (samedi au dimanche)
- 2660 Week-end Plaisance VIII : 19 au 20 septembre (samedi au dimanche)
- 2665 Week-end Plaisance IX : 3 au 4 octobre (samedi au dimanche)
- 2667 Week-end Plaisance X : 10 au 11 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



De mai à septembre, embarque pour cinq sorties à thème et découvre le Haut-Lac autrement ! Son écosystème, sa culture, ses habitants, son patrimoine architectural et historique n'auront plus de secrets pour toi. Ces journées de détente et de partage te permettront de vivre la navigation en groupe dans une ambiance conviviale et bienveillante. **Pas besoin de connaître 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 : CHF 105.- (encadrement spécifique)
- Voile découverte sur le Léman II, III, IV : CHF 65.- (repas et transport non compris)

Dates :

- **2631 Voile découverte sur le Léman I - 30 mai :**

Samedi 30 mai de 10h à 17h / Skippers responsables : Pierre Jalaber et Arnaud Eggimann

Thème : Vikings sur le Lac. une sortie voile placée sous la thématique des Vikings, réputés pour être de grands marins. Repas-grillades mixtes au feu de bois au port du Vieux Rhône inclus.

- **2637 Voile découverte sur le Léman II - 6 juin :**

Samedi 6 juin de 10h à 19h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.

Thème : visite du Château de Chillon. Traversée aller-retour Bouveret-Villeneuve (port de l'Ouchettaz) à la voile avec le Jangada. Pique-nique sur l'eau ou à terre selon la météo. Prévoir habits de bains et linge au cas où.

À la charge des participant·es :

Repas : prévoir son pique-nique. Entrée visite libre Chillon : CHF 12.-. Transfert (bus 201) Villeneuve – Chillon et retour : CHF 4.- à CHF 8.-. Argent de poche pour une verrée

- **2645 Voile découverte sur le Léman III - 11 juillet :**

Samedi 11 juillet de 10h à 17h. Skipper responsable : Arnaud Eggimann

Thème : faune et Flore aux Grangettes. Exploration depuis le Jangada de la réserve naturelle des Grangettes. Découverte d'un biotope et identification des plantes aquatiques, des poissons, des oiseaux ...

À la charge des participant·es :

Prévoir son pique-nique, un goûter, sa boisson. Argent de poche pour une verrée / Prévoir habits de bains et linge au cas où.



2662 Voile découverte sur le Léman IV – 26 septembre :

Samedi 26 septembre de 10h à 17h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.

Thème : jeu de Pirates. Pedro de la Luna, le pirate du Léman capitaine du Jangada et ami de feu Scarpa le Borgne et Silver le Boiteux, est de retour et cherche un équipage. Rejoins-le pour t'amuser pendant une navigation placée sous le signe du rire et du jeu théâtral. Revêts ton meilleur déguisement de flibustier pour venir jouer aux pirates avec Pedro.

À la charge des participant·es :

Revêts ton meilleur déguisement de flibustier. Prévoir son pique-nique, un gouter, sa boisson et de l'argent de poche pour une verrée. Prévoir habits de bains et linge au cas où.



Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme / Arnaud Eggimann

Embarquement : Quai du 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 2, 3 et 4) 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 !





2600. Luge et chemin des lanternes (vendredi au dimanche) 16 au 18 janvier

Améliorer sa mobilité, une aventure hivernale en Valais

Venez partager une journée pleine de découvertes ! Ensemble, nous profiterons des joies de la luge et d'une balade magique sur le chemin des lanternes. Cette activité vous permettra de bouger, de renforcer votre confiance en vous et de découvrir de nouvelles façons de vous dépasser. C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres personnes, de créer des liens et de vivre une expérience hivernale inclusive et lumineuse !



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, découvrir des activités inclusives.



Prix : CHF 155.-

2601. Invitation au voyage des 5 sens (ven. au dim.) 23 au 25 janvier

Réveille tes sens et développe de nouvelles compétences

Et si, le temps d'un week-end, tu prenais le temps de ressentir, écouter, goûter, sentir et observer le monde d'ici et d'ailleurs. Nous t'invitons à un week-end de découvertes, de détente et de plaisir sensoriel. Un moment de partage, d'émotions et de bien-être, dans un encadrement chaleureux et bienveillant avec 5 ateliers :

Ateliers sensoriels pour éveiller ta créativité, expériences olfactives pour voyager sans bouger, sons et musiques pour se laisser porter, dégustations riches en saveurs, moments de détente pour ressentir autrement.

Que tu viennes pour te détendre, faire des rencontres, ou vivre de nouvelles sensations, ce week-end est fait pour toi.

Objectifs : Apprendre à se connaître et à affiner ses sens, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer ses ressentis, établir des relations, participer socialement, collaborer au sein d'un groupe.



Prix : CHF 155.-

2603. Disco I

(vendredi au dimanche) **6 au 8 février**

Bouger, créer et apprendre ensemble

Viens vivre une soirée où la fête rime avec découverte et apprentissage ! Ensemble, nous danserons, cuisinerons de bons plats simples et créerons la décoration de notre soirée. Ce sera l'occasion de développer ta créativité, ta confiance et ta capacité à t'affirmer tout en partageant un moment convivial avec les autres. Une belle expérience pour apprendre, bouger, danser et t'épanouir !

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 155.-



2604. Carnaval

(vendredi au lundi) **13 au 16 février**

Créer, s'exprimer et partager ensemble une fête traditionnelle

Viens vivre quatre jours hauts en couleurs ! Ensemble, nous préparerons des costumes et maquillages, participerons aux traditions carnavalesques et danserons lors de moments festifs. Ce séjour te permettra de développer ta créativité, t'affirmer dans tes choix, concrétiser des projets et t'orienter dans de nouveaux lieux tout en partageant des moments conviviaux avec les autres. Une belle expérience pour apprendre, créer et t'épanouir.

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 275.- (3 jours)



2605. En direct de Canal9

(vendredi au dimanche) 20 au 22 février

Rechercher, observer, comprendre et expérimenter ensemble

Viens découvrir les coulisses d'une vraie chaîne de télévision ! Ensemble, nous visiterons le studio, observerons le travail des journalistes et des techniciens, et apprendrons comment se prépare une émission. Ce sera l'occasion de développer ta curiosité, ta capacité d'observation et ton sens de l'organisation, tout en partageant des moments intéressants avec les autres participants. Une expérience pour apprendre, poser des questions et découvrir un monde passionnant.



Objectifs : comprendre le fonctionnement d'un studio de télévision, développer son autonomie et son autodétermination, poser des questions et s'exprimer, développer sa curiosité et son sens de l'observation, participer socialement en échangeant avec les professionnels et les autres participants.



Prix : CHF 155.-

2606. Au cœur de la musique

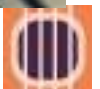
(vendredi au dimanche) 27 février au 1 mars

Viens jouer, vibrer, écouter, créer... à ta façon

Un moment de partage, de rythme et d'exploration sonore pour tous·tes. Envie de découvrir de nouveaux instruments ? De laisser parler ton sens du rythme ? De ressentir la musique autrement, à ta manière ? Pas besoin de savoir jouer : tout le monde peut participer, explorer, s'amuser et créer. Tu auras l'occasion de tester une grande variété d'instruments, de participer à des ateliers de découverte sonore, créer ensemble des moments musicaux spontanés, ressentir la puissance de la musique... avec le corps et le cœur. Ce week-end est une invitation à faire résonner qui tu es.



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 155.-



2608. Bains thermaux I

(vendredi au dimanche) 13 au 15 mars

Prendre soin de son corps, se relaxer, ressentir et se recentrer

Viens profiter d'un moment de bien-être dans les eaux chaudes des bains thermaux de Saillon. Ensemble, nous apprendrons à nous détendre, à écouter notre corps et à reconnaître nos limites dans un environnement aquatique. Ce séjour t'invite à découvrir de nouvelles sensations, à te repérer dans un lieu public et à renforcer ton bien-être tout en partageant des instants calmes et agréables avec les autres.

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 180.- (entrée aux bains incluse)



2609. Musée des transports de Lucerne

(jeudi) 19 mars

Observer, acquérir de nouvelles connaissances et voyager dans le temps

Pars à la découverte du monde fascinant des transports ! Ensemble, nous visiterons le musée de Lucerne pour explorer les trains, avions, voitures et bateaux d'hier et d'aujourd'hui. Ce séjour te permettra d'aiguiser ton sens de l'observation, de développer tes connaissances et de te repérer dans un lieu riche en découvertes, tout en partageant une belle expérience en groupe.

Objectifs : aiguiser son sens de l'observation, stimuler ses sens, acquérir de nouvelles connaissances sur les modes de transport, découvrir l'histoire des transports, participer socialement, se repérer dans un environnement inhabituel, développer la confiance en soi.

Prix : CHF 65.- (entrée et transport inclus)



2610. À l'écoute de ta météo intérieure I

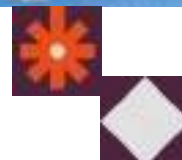
(ven. au dim.) 20 au 22 mars

Connecte-toi à tes besoins et apprends à te relaxer

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. Je te montrerai comment te faire un auto-massage des mains pour une détente immédiate, tu pourras ensuite le reproduire sur toi à volonté.

Objectifs : se connecter à ses besoins, renforcer son bien-être et sa confiance en soi, apprendre à se détendre, apprendre à prendre soin de toi, s'ouvrir socialement, se connaître soi-même.

Prix : CHF 155.-



2611. Création de porte-clés

(vendredi au dimanche) 27 au 29 mars

Imaginer, créer et réaliser un objet de tes mains

Participe à un atelier où tu pourras donner libre cours à ton imagination ! Ensemble, nous fabriquerons des porte-clés en perles ou en pâte FIMO, en apprenant différentes techniques de création. Ce sera l'occasion de développer ta créativité, ta dextérité et ton autonomie, tout en réalisant un projet personnel et en partageant des moments conviviaux avec les autres.

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, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 155.-



2612. Pâques – Éveil au rythme de la nature

(jeu. au lun.) **2 au 6 avril**

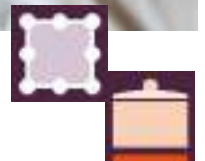
Retrouver son équilibre et s'épanouir au rythme du printemps

Qui « s'aime » des graines de folie au printemps, croque la vie tout au long de l'année.

Le moment est venu de fêter le renouveau de la nature et des plaisirs qu'offrent la période printanière, à travers divers ateliers : créativité, land art, réveil et mouvements corporels, balades...

Objectifs : améliorer sa mobilité et prendre conscience de son rythme intérieur, établir des relations sociales, se repérer dans un environnement naturel, développer la confiance en soi, développer son bien-être et vivre le moment présent, s'affirmer par l'art.

Prix : CHF 440.- (4 jours)



2613. Papiliorama

(samedi) **4 avril**

Observer, apprendre et s'émerveiller

Viens découvrir le monde fascinant des papillons et des animaux tropicaux au Papiliorama de Chiètres ! Ensemble, nous observerons la nature de près, apprendrons à reconnaître différentes espèces et comprendrons leur environnement. Ce séjour te permettra de développer ta curiosité, ton sens de l'observation et ton respect du vivant, tout en partageant une belle expérience en groupe.

Objectifs : Découvrir la biodiversité, développer sa curiosité et son sens de l'observation, enrichir ses connaissances sur la nature, participer socialement, renforcer son bien-être et son épanouissement à travers la découverte.

Prix : CHF 65.- (entrée et transport inclus)



2614. Équithérapie

(samedi) 11 avril

Mieux se connaître au travers d'expériences avec le cheval

Le cheval est un excellent partenaire afin d'atteindre des buts thérapeutiques. L'équithérapie permet un développement personnel profond, assisté et guidé par le cheval. Les exercices sont adaptés à chaque participant·e selon son intérêt, ses capacités et ses choix.

Après avoir fait la connaissance du cheval, tu pourras le brosser, le promener et le guider en développant ta confiance en toi. Activité encadrée par des professionnel·les de l'équithérapie.

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, acquérir de nouvelles connaissances.

L'activité est encadrée par des professionnels.

Prix : CHF 65.- (transport et activités avec le cheval incluse)



2615. Des saveurs en couleur

(vendredi au dimanche) 10 au 12 avril

Découvrir, goûter et créer tout en couleur

Un week-end plein de découvertes et de créativité t'attend. Nous cuisinerons des repas colorés à base d'ingrédients naturels comme la betterave, le curry ou les épinards. Viens découvrir la magie des aliments naturels ! Nous réaliserons également des bricolages inspirés par les couleurs. Cette expérience te permettra d'apprendre à cuisiner autrement, de développer ta créativité et de partager des moments joyeux et pleins de vie.

Objectifs : Découvrir les couleurs naturelles dans la cuisine, apprendre à cuisiner et à goûter de nouveaux aliments, développer son sens du goût, stimuler sa créativité par le bricolage, développer son autonomie, participer socialement, renforcer son bien-être et son plaisir de créer.

Prix : CHF 155.-



2616. Massage et relaxation I

(vendredi au dimanche) 17 au 19 avril

Se détendre, écouter son corps et prendre soin de soi

Ce séjour t'invite à découvrir différentes techniques d'automassage et de relaxation, dans une ambiance calme et bienveillante. Tu apprendras à te détendre par toi-même, à écouter ton corps, à reconnaître tes limites et à profiter pleinement des sensations de bien-être. Offre à ton corps et à ton esprit une parenthèse de douceur. Tu apprendras à chouchouter tes mains et tes pieds avec des techniques d'automassage simples et efficaces, à reproduire sans modération une fois chez toi !

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

Prix : CHF 155.-



2617. Loto – Ensemble à la Pension

(vendredi au dimanche) 24 au 26 avril

Développe ta concentration et ta confiance en toi par le jeu

Un week-end placé sous le signe de la détente et de la convivialité ! Ensemble, nous organiserons et jouerons au loto dans une ambiance joyeuse, où chacun pourra participer à son rythme. Ce séjour sera l'occasion de partager des moments agréables, d'échanger avec les autres et de vivre le plaisir du jeu tout en développant de nouvelles compétences sociales. Entraide, adaptation et suivi du rythme de chacun sont de la partie.

Objectifs : Développer la concentration et l'attention, apprendre à suivre des règles de jeu, participer socialement au sein d'un groupe, renforcer la confiance en soi, établir des relations, s'affirmer et prendre des initiatives, ressentir du plaisir dans l'activité et renforcer son bien-être.

Prix : CHF 155.-



2618. Course de Lausanne – Accessible à tous·tes

(samedi) 25 avril

Bouger, se dépasser et participer ensemble

Participe à un grand événement sportif et inclusif : **les 20 km de Lausanne** ! Que tu marches ou que tu cours, l'important est de prendre part à cette belle aventure collective sur **2 ou 4 km**. Cette journée t'invite à te dépasser à ton rythme, à découvrir le plaisir de l'effort et à partager une expérience valorisante au cœur d'un événement ouvert à toutes et tous.



Objectifs : Développer la motivation et la persévérance, améliorer sa mobilité et son endurance, apprendre à se fixer un objectif personnel, renforcer la confiance en soi, participer socialement à un événement inclusif, découvrir l'esprit d'équipe et le plaisir du sport, valoriser ses capacités et ses progrès, se repérer dans un environnement inhabituel, public et fréquenté.



Prix : CHF 65.- (inscription et transport compris)

Activité à la journée

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.



2620. Autour du cheval

(vendredi au dimanche) 1 au 3 mai

Mieux se connaître au travers d'expériences avec et sur le cheval

Le cheval est un excellent partenaire afin d'atteindre des buts thérapeutiques. L'équithérapie permet un développement personnel profond, assisté et guidé par le cheval. Les exercices sont adaptés à chaque participant·e selon son intérêt, ses capacités et ses choix.

Après avoir fait la connaissance du cheval, tu pourras le panser, le promener, le guider, et le monter en développant ta confiance en toi. Activité encadrée par des professionnel·les de l'équithérapie.

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 du 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, être à l'écoute de son corps, contrôler son énergie, rester calme, patient, déterminé, s'affirmer, vivre l'instant présent.

Prix : CHF 180.- (transport et activité avec le cheval inclus)



2622. Randonnée retour à la nature I

(dimanche) 3 mai

Améliorer sa mobilité, explorer, observer et respirer ensemble

Une belle journée pour profiter du grand air et redécouvrir la nature qui nous entoure ! Ensemble, nous marcherons à un rythme doux pour observer la flore, les paysages et les particularités de la région. Cette sortie te permettra de bouger, d'apprendre à mieux connaître ton environnement et d'adapter ton effort selon les conditions, tout en partageant une expérience apaisante en groupe.

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

Prix : CHF 65.-

Ouvert à tous·tes

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



2623. L' ASA Boum

(vendredi au dimanche) 8 au 10 mai

Créer, s'exprimer et danser ensemble

Un week-end placé sous le signe de la fête et de la bonne humeur ! Ensemble, nous préparerons la décoration, la musique et l'ambiance de notre boum, puis nous profiterons d'une soirée dansante pleine d'énergie et de partage. Ce séjour te permettra de t'affirmer, d'exprimer ta créativité et de renforcer ta confiance en toi tout en vivant un beau moment collectif.

Objectifs : se connaître soi-même, développer la confiance en soi, établir des relations, stimuler sa créativité, améliorer sa mobilité par la danse, développer son bien-être et s'épanouir, s'affirmer, participer socialement au sein d'un groupe, affirmer ses choix.

Prix : CHF 155.-



2625. Silence, on tourne à la Pension

(mercredi au dimanche) 13 au 17 mai

De l'imagination à la réalisation : valorise tes talents en groupe

Deviens acteur·rice, scénariste ou caméraman le temps d'un séjour ! Ensemble, nous écrirons une histoire, jouerons les scènes et réaliserons notre propre film. Ce projet collectif te permettra de stimuler ta créativité, de t'exprimer devant la caméra et de collaborer avec les autres pour donner vie à ton scénario. Une expérience pour apprendre, partager et créer un souvenir unique !

Objectifs : Stimuler la créativité et l'imagination, apprendre à collaborer au sein d'un groupe, développer l'expression de soi à travers le jeu et la mise en scène, acquérir de nouvelles compétences techniques liées à la vidéo, renforcer la confiance en soi, concrétiser un projet collectif, participer socialement et valoriser ses talents.

Prix : CHF 440.- (4 jours)



2626. Zoo de Bâle

(jeudi) 14 mai

Découvrir un nouvel environnement, s'émerveiller ensemble

Partez à la rencontre des animaux du monde entier au Zoo de Bâle ! Cette sortie est une belle occasion de découvrir un nouvel environnement, d'observer la vie animale de près et d'en apprendre plus sur la nature. Ensemble, nous prendrons le temps de nous repérer, de partager nos découvertes et de profiter d'un moment riche en émotions et en émerveillement.

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 65.- (entrée et transport inclus)

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.

Activité à la journée



2628. Détente, éveil et relaxation

(vendredi au lundi) 22 au 25 mai

Renforcer son bien-être et apprendre à se détendre

Offre-toi une vraie pause... juste pour toi ! Un moment doux pour te recentrer, respirer profondément et te reconnecter à l'essentiel. Laisse les sons, la musique, les parfums apaisants et les mouvements du corps t'emmener vers un état de calme profond. Ce séjour bien-être t'invite à explorer des techniques simples et naturelles, comme l'automassage des mains et des pieds, pour relâcher les tensions et ramener de la sérénité dans ton quotidien.

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 275.- (3 jours)



2630. Biodanza I

(vendredi au dimanche) 29 au 31 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. À 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.

Ensemble, nous apprendrons à nous exprimer par le mouvement, à danser en groupe et à écouter nos émotions à travers la musique. Ce séjour t'invite à bouger librement, à renforcer ton bien-être et à partager des moments d'énergie positive et de connexion avec les autres.

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, développer la conscience de son corps et de ses émotions, renforcer la confiance en soi à travers l'expression corporelle.

Prix : CHF 155.-



2634. Sortie karting

(jeudi) 4 juin

Apprivoiser ses émotions et développer la confiance en l'autre

Venez vivre l'adrénaline d'une course de karts en toute sécurité ! Ensemble, nous apprendrons à repérer les obstacles, à gérer les virages et à observer attentivement le circuit. Cette sortie te permettra de développer ta confiance en toi et en l'autre, d'améliorer tes réflexes et ta mobilité, et de partager des moments d'excitation et de plaisir avec le groupe. 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 155.- (entrée au karting et transport compris)

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.



2635. Disco II

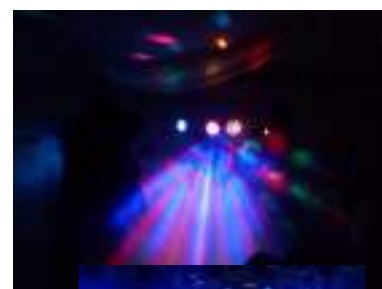
(vendredi au dimanche) 5 au 7 juin

Bouge, crée et célèbre la vie en groupe

Un week-end placé sous le signe de la fête et de la bonne humeur ! Ensemble, nous préparerons la salle, cuisinerons quelques plats simples et décorerons les lieux avant de danser au rythme de la musique. Ce séjour te permettra d'exprimer ta créativité, de t'affirmer, de renforcer ta confiance en toi et de vivre un vrai moment de partage et de bien-être au sein du groupe.

Objectifs : se connaître soi-même, développer la confiance en soi, établir des relations, stimuler sa créativité, améliorer sa mobilité par la danse, développer son bien-être et s'épanouir, s'affirmer, participer socialement au sein d'un groupe, affirmer ses choix.

Prix : CHF 155.-



2636. La grillade autrement I

(samedi) 6 juin

Cuisiner, découvrir et savourer ensemble

Et si on réinventait la grillade avec l'ASA ? Ensemble, nous préparerons des plats simples et équilibrés, apprendrons à utiliser différents ingrédients et ustensiles, et découvrirons de nouvelles façons de cuisiner en plein air. Une belle occasion de partager un repas convivial, d'améliorer sa mobilité et de profiter d'un moment chaleureux en groupe.

Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, acquérir de nouvelles connaissances, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement, développer des savoir-faire en lien avec la cuisine.

Prix : CHF 65.- (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.



2638. Le sentier des sens

(vendredi au dimanche) 12 au 14 juin

Explorer, ressentir et se reconnecter à la nature

Pars à la découverte du sentier des sens de La Tzoumaz et laisse-toi guider par la nature ! Ensemble, nous marcherons sur un sentier unique où l'observation, l'écoute et le ressenti seront au cœur de l'aventure. Ce séjour t'invite à bouger, à affiner tes sens, à te connaître davantage et à partager une expérience riche en découvertes et en bien-être.

Objectifs : apprendre à se connaître et à affiner ses sens, découvrir l'environnement naturel, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité physique en petit groupe, développer ses connaissances générales, apprendre à adapter son rythme à l'effort en fonction des conditions, se repérer dans un environnement inhabituel.

Prix : CHF 155.-



2639. Bains et détente I

(vendredi au dimanche) 19 au 21 juin

Se relaxer, ressentir et rechercher l'épanouissement personnel

Offre-toi un moment de calme et de bien-être dans un cadre apaisant. Ensemble, nous profiterons des bains de Saillon pour apprendre à nous détendre, à écouter notre corps et à reconnaître nos limites. Ce séjour est une belle occasion de se ressourcer, de partager des moments de douceur et de renforcer son épanouissement personnel.

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 180.- (entrée aux bains incluse)



2641. Cimgo

(samedi) 20 juin

Découvrir, faire confiance et vivre des sensations nouvelles

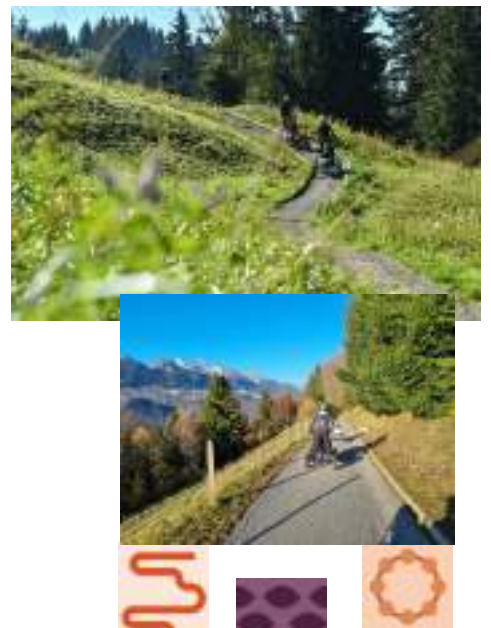
Monte à bord du Cimgo, un vélo tout-terrain spécialement adapté pour vivre la montagne autrement ! Guidé·e par un pilote formé, tu pourras profiter d'une descente en toute sécurité à travers des paysages naturels magnifiques. Cette activité te permettra de découvrir de nouveaux environnements, d'apprivoiser tes émotions et de renforcer la confiance en l'autre tout en partageant une aventure unique en petit groupe.

Objectifs : Développer la confiance en l'autre (le pilote), découvrir l'environnement naturel, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive, participer au sein d'un petit groupe, développer ses connaissances, se repérer dans un environnement nouveau, apprivoiser ses émotions.

Prix : CHF 155.- (activité et transport inclus)

Cette activité est prévue pour des personnes aimant la vitesse.

Activité à la journée



2642. Randonnée retour à la nature II

(dimanche) 21 juin

Découvrir, apprendre et se connecter à la nature

Chaque randonnée est une nouvelle découverte ! Ensemble, nous prendrons le temps d'explorer les sentiers, d'observer les plantes et les paysages, et d'écouter les sons de la nature. Une belle manière d'allier mouvement, curiosité et plaisir de se retrouver en petit groupe.

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

Prix : CHF 65.-

Ouvert à tous·tes

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.

Activité à la journée



2643. Direction la plus grande brocante de Suisse (ven. au dim.) 26 au 28 juin

Explorer, apprendre et se repérer dans un univers fascinant

Partez à la découverte de la plus grande brocante de Suisse à Plainpalais à Genève ! Entre objets anciens, trouvailles originales et ambiance animée, chacun pourra observer, poser des questions et dénicher ses coups de cœur. Ce séjour t'invite à développer ton sens de l'observation, à te repérer dans un grand espace et à vivre une belle expérience sociale et enrichissante.

Objectifs : aiguïser son sens de l'observation, stimuler ses sens, acquérir de nouvelles connaissances, découvrir différents objets anciens, participer socialement, se repérer dans un environnement inhabituel, développer la confiance en soi.

Prix : CHF 155.-





Pour les camps d'été des mois de juillet et d'août, les **objectifs** sont identiques :

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-e.

2646. Camp d'été à Losone

(samedi matin au vendredi soir) **18 au 31 juillet**

Découvrir, partager et grandir ensemble

Bienvenue au Tessin ! Pendant deux semaines, profite du soleil, des baignades et de la douceur méditerranéenne. Ensemble, nous découvrirons les richesses de la région : lacs, rivières, montagnes et villages pleins de charme. Entre cuisine du sud des Alpes, détente et activités variées, chacun pourra vivre à son rythme, participer aux décisions du groupe et s'épanouir dans un cadre bienveillant et inclusif.

Lieu d'hébergement : Losone (TI)

Prix : CHF 1'210.- (2 semaines)

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



2647. Camp d'été bien-être

(samedi matin au vendredi soir) **18 au 31 juillet**

Viens vibrer au rythme de la nature, des découvertes et du vrai bonheur

Et si tu t'offrais une bouffée d'air pur au cœur de la Suisse ? Pars à la découverte d'une région verdoyante et ressourçante, où chaque instant est une invitation à ralentir et à savourer. Entre balades en pleine nature, lieux magiques à visiter et pauses contemplatives face à des paysages à couper le souffle... tu vas te régaler, dans tous les sens du terme !

Ajoute à cela la gourmandise de la gastronomie, l'authenticité des rencontres et le plaisir simple de bien vivre... et tu tiens là des vacances pleines de douceur et de vitalité.

Lieu : à définir

Prix : CHF 1'210.- (2 semaines)



2648. Camp d'été à Saas-Balen

(lundi matin au dimanche soir) 3 au 16 août

Découvrir, explorer et se ressourcer en montagne

Deux semaines au cœur du Haut-Valais pour profiter de la fraîcheur des montagnes et explorer des paysages magnifiques : Zermatt, Saas-Fee, forêts, pont bhoutanais, glacier d'Aletsch et bains de Brigerbad. Entre aventures en pleine nature et activités variées, chacun pourra se ressourcer, développer ses compétences, collaborer au sein du groupe et participer aux décisions pour un séjour actif et épanouissant.

Lieu d'hébergement : Saas-Balen (VS)

Prix : CHF 1'210.- (2 semaines)

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



2649. Camp d'été à Vercorin

(lundi matin au dimanche soir) 3 au 16 août

Mobilité, créativité et autonomie au cœur de l'été

Bienvenue à Vercorin, le camp de base de l'ASA-Valais ! Depuis la Pension la Forêt, tu pourras profiter d'un été plein de découvertes : randonnées, bisses, balades dans les ruelles du village, escapades aux Crêts-du-Midi, aux îles ou au lac de Géronde. Entre nature, détente et activités créatives, ce séjour t'invite à vivre des expériences inoubliables dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Prix : CHF 990.- (2 semaines)



2651. Bains et détente II

(vendredi au dimanche) 21 au 23 août

Prendre soin de son corps, respirer et se relaxer ensemble

Prends le temps de te détendre et de profiter des bienfaits de l'eau chaude. Ensemble, nous apprendrons à écouter notre corps, à reconnaître nos limites et à savourer un moment de calme et de bien-être. Ce séjour te permettra de développer ta confiance, de mieux connaître ton corps et de renforcer ton épanouissement à travers la détente et le partage.

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 180.- (entrée aux bains incluse)



2654. Canyoning

(samedi) 29 août

Découvrir ses limites en toute sécurité, apprivoiser ses sensations

Plonge au cœur de la nature pour une expérience rafraîchissante et pleine de sensations ! Accompagné·e par des guides expérimentés, tu découvriras la beauté des gorges et des cascades tout en apprenant à faire confiance et à te dépasser. Cette activité t'invite à bouger, à vivre l'instant présent et à partager une aventure forte en émotions au sein d'un petit groupe.

Objectifs : Développer la confiance en l'autre (moniteur), découvrir l'environnement naturel, améliorer sa mobilité, pratiquer une activité sportive, participer au sein d'un petit groupe, développer ses connaissances, se repérer dans un environnement nouveau, apprivoiser ses émotions.

Prix : CHF 90.- (activité et transport inclus)

Cette activité est prévue pour des personnes à l'aise dans l'eau.

Activité à la journée



2656. ASA et la chocolaterie

(ven. au dim.) **4 au 6 septembre**

Développer ses connaissances culinaires et plonger dans l'univers du chocolat

Pars à la découverte d'un lieu où la gourmandise devient un art. En observant les étapes de fabrication, tu apprendras comment naissent les chocolats qui régaleront petits et grands. Comme un·e apprenti·e de Willy Wonka, tu éveilleras tes sens, exerceras ta mémoire et développeras tes connaissances culinaires, tout en partageant un moment convivial et sucré avec le groupe. De retour à la Pension La Forêt tu auras l'opportunité de créer des truffes toi-même, tu bénéficieras de tout le nécessaire pour y parvenir.

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 180.- (entrée à la chocolaterie comprise)



2657. Peinture sur textile

(vendredi au dimanche) **11 au 13 septembre**

Exprimer son style et laisser parler son imagination

Envie de personnaliser un t-shirt, un sac ou une trousse ? Rejoins-nous à la Pension La Forêt pour un atelier où les couleurs prennent vie sur le tissu. Entre pinceaux, pochoirs et idées originales, tu apprendras à créer une œuvre unique tout en développant ta créativité et ta dextérité. Un moment pour s'affirmer, expérimenter et repartir fier·ère de ses créations !

Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser des projets, éveiller son sens artistique, favoriser l'expression personnelle à travers la peinture, améliorer sa motricité fine, acquérir de nouvelles compétences et savoir-faire.

Prix : CHF 155.-



2658. La grillade autrement II

(samedi) 12 septembre

Partager, cuisiner et se régaler en plein air

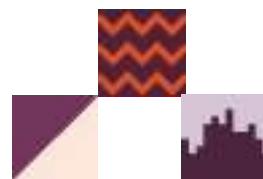
Profitons d'un moment en extérieur pour cuisiner autrement ! Ensemble, nous préparerons une grillade originale avec des recettes simples, équilibrées et savoureuses. Ce sera l'occasion d'apprendre de nouvelles techniques, d'utiliser différents ustensiles, de développer nos savoir-faire et surtout de passer un moment convivial autour du feu.

Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, acquérir de nouvelles connaissances, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement, développer des savoir-faire en lien avec la cuisine.

Prix : CHF 65.- (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.



2659. Biodanza II

(vendredi au dimanche) 18 au 20 septembre

Laisser son corps s'exprimer librement au rythme de la musique

Par le mouvement, la respiration et la danse, découvre une autre manière de communiquer avec les autres et avec toi-même. Ce séjour t'invite à bouger, ressentir et t'affirmer en toute confiance. Ensemble, nous apprendrons à mieux écouter notre corps, à exprimer nos émotions et à partager l'énergie du groupe dans une ambiance bienveillante et joyeuse.

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, développer la conscience de son corps et de ses émotions, renforcer la confiance en soi à travers l'expression corporelle.

Prix : CHF 155.-



2661. Découverte culturelle à la Foire du Valais

(ven. au dim.) 25 au 27 sept.

Découvrir, rire, apprendre et s'émerveiller

Viens explorer la Foire du Valais et découvrir ses multiples facettes : musique, spectacles, attractions, ferme pédagogique, espace alimentation et exposition culturelle. De retour à la Pension La Forêt, des activités autour du thème de la manifestation t'attendent pour mettre en pratique tes nouvelles découvertes et partager des moments joyeux avec le groupe. Une sortie riche en apprentissages, en rires et en échanges !

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 155.-



2663. Randonnée retour à la nature III

(dimanche) 27 septembre

Bouger, respirer et s'émerveiller

Profite d'une journée pour te reconnecter à la nature ! Cette randonnée douce te permettra de découvrir de nouveaux paysages, d'en apprendre plus sur la flore régionale et de marcher à ton propre rythme. Ensemble, nous prendrons le temps d'apprécier la beauté simple de l'environnement qui nous entoure.

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

Prix : CHF 65.-

Ouvert à tous·tes

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.

Activité à la journée



2664. À l'écoute de ta météo intérieure II

(ven. au dim.) 2 au 4 octobre

Amour de soi et de l'autre : se connecter et se ressourcer

Comment te sens-tu aujourd'hui ? Quelles émotions traversent ton corps et ton esprit ? Pendant ce séjour, tu apprendras à écouter tes sensations grâce à la méditation et à prendre soin de toi. La musique, les odeurs et des techniques simples d'automassage des mains t'aideront à te détendre et à partager ce moment de bien-être avec les autres. Une expérience pour se reconnecter à soi et aux autres dans un cadre apaisant et sécurisant.

Objectifs : se connecter à ses besoins, renforcer son bien-être et sa confiance en soi, apprendre à se détendre, apprendre à prendre soin de l'autre, s'ouvrir socialement, se connaître soi-même.

Prix : CHF 155.-



2666. Disco III

(vendredi au dimanche) 9 au 11 octobre

Bouge, crée et danse en toute confiance

Prêt·e pour une soirée pleine d'énergie et de bonne humeur ? Ensemble, nous préparerons la décoration, choisirons la musique et danserons pour profiter d'un moment festif et partagé. Ce séjour te permettra de t'affirmer, de développer ta confiance en toi, de stimuler ta créativité et de participer pleinement à la vie du groupe tout en bougeant et en t'amusant.

Objectifs : se connaître soi-même, développer la confiance en soi, établir des relations, stimuler sa créativité, améliorer sa mobilité par la danse, développer son bien-être et s'épanouir, s'affirmer, participer socialement au sein d'un groupe, affirmer ses choix.

Prix : CHF 155.-



2668. Camp d'automne ASA

(vendredi au dimanche) 16 au 25 octobre

Partager, découvrir et créer au rythme de la saison

L'automne t'invite à profiter de ses belles couleurs et de son ambiance douce. Ce camp te propose des activités variées, ludiques et créatives pour t'exprimer, bouger et partager de bons moments avec le groupe. Ensemble, nous vivrons une semaine pleine de rires, d'échanges et de nouvelles découvertes. C'est aussi l'occasion d'apprendre à collaborer, à t'affirmer et à développer de nouvelles compétences dans une atmosphère conviviale et bienveillante.

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, renforcer son bien-être et son épanouissement personnel, développer son autonomie et sa confiance en soi.

Prix : CHF 825.- (9 jours)



2669. Randonnée retour à la nature IV

(dimanche) 18 octobre

Découvrir, apprendre et se ressourcer

Cette sortie t'invite à vivre un moment paisible en pleine nature. En marchant à ton rythme, tu découvriras la flore et les richesses de la région tout en profitant d'un temps de détente et d'échanges en groupe. Une belle occasion de bouger, d'apprendre et de te ressourcer au contact de la nature.

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

Prix : CHF 65.-

Ouvert à tous·tes

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.

Activité à la journée



2670. Halloween pour tous·tes

(ven. au dim.) 30 octobre au 1 novembre

Créer, découvrir et frissonner tout en douceur

Plonge dans l'ambiance magique d'Halloween à travers des activités accessibles à tous·tes : décorations, créations artistiques, cuisine thématique et jeux en équipe. Ce séjour est l'occasion de s'amuser, de collaborer et de partager des moments chaleureux dans une atmosphère pleine de mystères et de rires. Un temps pour exprimer ta créativité, t'affirmer et vivre une expérience inoubliable à la Pension La Forêt.

Objectifs : développer son autonomie, éveiller ses sens, stimuler sa créativité, s'affirmer et développer sa confiance en soi, collaborer et participer socialement au sein d'un groupe, concrétiser des projets collectifs, améliorer sa dextérité et sa mobilité, découvrir une tradition culturelle, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 155.-



2671. Europa-Park

(dimanche) 1^{er} novembre

Vivre une aventure pleine d'émotions et de partages

Prépare-toi à vivre une journée riche en sensations à Europa-Park ! Entre rires, découvertes et montées d'adrénaline, tu apprendras à mieux connaître tes limites tout en profitant des attractions et de l'ambiance unique du parc. Cette sortie est aussi l'occasion de partager des émotions fortes, de renforcer ta confiance en toi et de t'ouvrir aux autres dans un cadre festif et stimulant.

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 180.- (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-subventionnée



2672. Peinture sur toile

(vendredi au dimanche) 6 au 8 novembre

Exprimer ses émotions et révéler l'artiste qui est en soi

Laisse libre cours à ton imagination et découvre le plaisir de peindre sur toile. Pendant ce séjour, tu apprendras différentes techniques tout en créant une œuvre qui te ressemble. C'est un moment idéal pour t'exprimer, te détendre et partager ton univers avec les autres, dans une ambiance calme et inspirante.

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, stimuler sa créativité, éveiller son sens artistique, améliorer sa motricité fine, acquérir de nouvelles compétences et savoir-faire.

Prix : CHF 155.-



2674. À la découverte de la faune aquatique

(ven. au dim.) 13 au 15 nov.

Développer ses connaissances sur le monde aquatique

Plonge dans l'univers fascinant d'Aquatis et découvre les poissons, reptiles et plantes venus des cinq continents. Observe-les évoluer, se nourrir et grandir dans leurs différents écosystèmes. Ce séjour t'invite à explorer, à t'émerveiller et à partager tes découvertes avec les autres tout en développant ta confiance et ton sens de l'observation.

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 155.- (entrée et transport inclus)



2675. Bains thermaux II

(vendredi au dimanche) 20 au 22 novembre

Prendre soin de soi et laisser la chaleur de l'eau nous envelopper

Accorde-toi un moment de calme et de douceur dans un cadre apaisant. Profite des bienfaits de l'eau pour te détendre, te recentrer et retrouver ton équilibre intérieur. Ce séjour t'aidera à écouter ton corps, à reconnaître tes limites et à savourer des instants de bien-être partagés.

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 180.- (entrée aux bains incluse)



2676. Massage et relaxation II

(vendredi au dimanche) 27 au 29 novembre

Se faire du bien et apprendre à se relaxer

Offre à ton corps et à ton esprit une parenthèse de douceur. Au programme : détente, écoute de soi, et un brin de curiosité joyeuse. Tu apprendras à chouchouter tes mains et tes pieds avec des techniques d'automassage simples et efficaces, à reproduire sans modération une fois chez toi. Laisse-toi également surprendre par des ateliers ludiques et sensoriels : jeux de mouvement, toucher bienveillant, exploration avec les mains... et même avec de drôles de balles à picots ! Un moment tout en légèreté pour te reconnecter à ton corps, relâcher les tensions et repartir le cœur léger et le sourire aux lèvres.

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 155.-



DÉCEMBRE

2677. Biscuits de Noël

(vendredi au dimanche) 4 au 6 décembre

Partager la magie des traditions de Noël

Viens mettre la main à la pâte et découvrir le plaisir de confectionner de délicieux biscuits de Noël. Entre farine, épices et bonne humeur, tu apprendras à suivre des recettes, à manier les ustensiles et à créer de jolies formes festives. Un moment de partage et de douceur pour développer tes compétences tout en célébrant la magie de Noël.

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 155.-



2678. Marché de Noël de Berne

(mardi) 8 décembre

Flâner, découvrir et partager la magie de Noël

Pars à la découverte du marché de Noël de Berne et laisse-toi émerveiller par les lumières, les odeurs et les animations de la ville. Entre chalets et décorations, tu pourras explorer, t'orienter dans ce nouvel environnement et partager de beaux moments avec le groupe. Une sortie pour développer ta confiance, t'affirmer et profiter pleinement de l'ambiance festive en toute sécurité.



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, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté.



Prix : CHF 65.- (transport inclus)

2679. Hygge – Bien-être et partage

(ven. au dim.) 11 au 13 décembre

Apprendre à ralentir et se connecter à ses besoins

Brrrr... Il fait froid dehors. Quel bonheur de profiter de la douceur de vivre hivernale. Profiter d'un rayon de soleil et d'une balade vivifiante, puis rentrer et se réconforter avec un bon chocolat chaud et des douceurs que tu auras confectionnés toi-même. Apprécie les petits bonheurs simples de la vie et si tu le souhaites, crée ton agenda pour y inscrire tes nouvelles résolutions. Un séjour pour prendre soin de toi, partager avec les autres et savourer chaque instant.

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 155.-

2680. Camp d'hiver à Ravoire

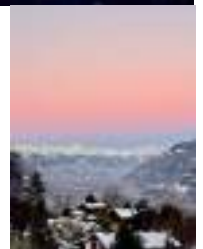
(sam. au sam.) 26 décembre au 2 janv. 2027

Joie, partage et découvertes enneigées

La pause hivernale est l'occasion de se retrouver dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Entre activités dans la neige et moments au chalet, tu pourras découvrir de nouvelles expériences, développer ta mobilité et ta créativité, et partager des instants inoubliables avec le groupe. Ensemble, nous franchirons le cap de la nouvelle année 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 605.- (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 futur-es 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.

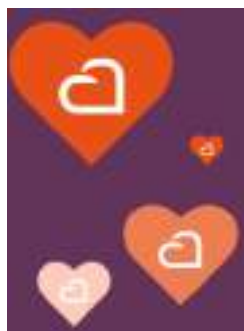
Nous nous réjouissons de vous accueillir !

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