

# FORMATION CONTINUE -ADULTES-

**Culture**

**Créativité**

**Participation**

**Loisirs et Détente**

**Délai d'inscription : 31 juillet 2011**

Sion, juillet 2011

Chères Amies, Chers Amis,  
Madame, Monsieur,

**Vous trouverez ci-joint l'offre de formation continue 2011/2012**

Tout en vous invitant à vous inscrire à nos cours dans les meilleurs délais et selon les indications techniques ci-dessous, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à découvrir nos nouvelles activités.

**Lieux** Dans la mesure du possible, hors des structures spécialisées et dans divers lieux de formation au Bouveret, à Monthey, Massongex, Bex, Martigny, Fully, Pont-de-la-Morge, Sion, St-Léonard, Noës et Sierre.

**Durée** La durée définitive des cours sera fixée au mois de septembre de sorte que nous puissions maintenir une offre aussi diversifiée que possible. Des activités en journée et/ou plus modulaires vous sont également proposées. Sauf mention particulière, les cours qui ont lieu le soir, à l'exception des jours fériés et des vacances scolaires, se dérouleront de la fin octobre 2011 à la fin mai / début juin 2012.

**Public-cible** Les cours sont réservés aux membres de l'ASA-Valais qui sont au bénéfice d'une rente AI et qui vivent de manière indépendante, dans leur famille ou en institution.

**Enseignants** 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.

**Prix** **Cotisation membre ASA-Valais** : CHF 40.-  
**Frais d'inscription par cours** : CHF 295.-

**Délai** **Le délai d'inscription est fixé au 31 juillet 2011**

**Avec la confirmation de votre cours, vous recevrez un bulletin de versement.  
Le paiement fait office d'inscription définitive et doit donc être versé  
AVANT le début des cours**

Nous nous réjouissons de votre participation durant cette nouvelle année de cours et vous adressons, Chères Amies, Chers Amis, Madame, Monsieur, nos cordiales salutations.

ASA-Valais

  
Olivier Salamin, Directeur

# 1. Voile

BOUVERET

---



*Au travers d'apprentissages et de pratiques qui auront lieu dans le cadre de sorties voile sur le Lac Léman, les participants apprendront à manœuvrer un voilier en tenant divers rôles au sein de l'équipage. Ils étudieront également la météo, le vocabulaire nautique et quelques règles de navigation et de régate. Ce cours sert d'entraînement et débouche sur la participation aux régates du Challenge du Haut-Lac.*

**Une semaine est organisée en mer** pour l'apprentissage de la voile côtière : marées, courants, lecture de cartes, etc.

**Dates des cours** : 20 août ; 3 et 17 septembre ; 1 et 15 octobre 2011

*Les dates 2012 seront transmises ultérieurement*

**Jour & Heures** : 10 samedis après-midi de 12h00 à 15h00

**Animateurs** : André Baechler, Nicolas Devanthéry, Marie-Françoise Tissières, Catherine Dayer & Jean-Marie Dayer

# 2. Activités manuelles et cognitives

MONTHEY

---



*Dans une ambiance chaleureuse et détendue, les participants parviendront à la réalisation d'objets personnalisés au travers de différentes activités qui solliciteront aussi bien leurs compétences créatives que manuelles et cognitives : tricot, broderie, fil tendu, mais également confection d'habits, mosaïque, collage, etc.*

*Le contenu est adapté aux goûts et besoins de chacun, les difficultés sont progressives.*

## Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h00 à 21h00

**Animatrices** : Heidi Moix & Aliette Repond

### 3. Chant, musique et mouvement

MONTHEY

---



*Le cours s'adresse aux personnes qui aiment le chant, la musique et le mouvement. Grâce aux sons et aux rythmes de musiques connues, les participants pourront exprimer leur créativité. Le cours est partagé entre la danse et le chant. Un projet de cabaret sera mis sur pied dans le but de réaliser une production artistique...*

*La Chorale « Le Chœur du ♥ » se produit en concert sur demande.*

#### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

& 1 Atelier par mois, le samedi de 9h00 à 12h00

**Animateurs** : Chantal Udry Brugnolo, Odile Cerottini & Rino Brugnolo

### 4. Relation avec le cheval

MASSONGEX

---



*Dans le cadre d'un accompagnement individualisé, les participants apprennent à partager des moments privilégiés en entrant en relation avec des chevaux. L'organisation des cours laisse à chacun le temps de la rencontre. La coordination de ce cours avec les accompagnateurs est importante car le développement de la relation avec le cheval s'inscrit dans un travail progressif.*

#### **Printemps 2012 dès la fin mars**

**Jour & Heures** : 10 mercredis soir de 18h30 à 20h30

**Animatrice** : Djemila Sahraoui / Association Equi-Sens

### 5. Après-midi seniors

BEX

---



*Des activités adaptées aux besoins et au rythme de chacun viendront ponctuer la semaine dans des domaines aussi divers que : la cuisine, l'artisanat, l'expression artistique, etc.*

#### **Cours bimensuel**

**Jour & Heures** : le mercredi de 14h00 à 16h30

**Animateurs** : Elisabeth Colombo & Paul Sollberger / Fondation Les Vernes

## 6. La boîte à couleurs

BEX



*Dans les locaux de la Fondation des Vernes à Bex, les participants pourront se rencontrer autour de multiples activités artisanales (réalisation d'objets en bois, peinture ou teinture textile, dessin, mosaïque, construction d'une œuvre commune, etc.).*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Elisabeth Colombo & Paul Sollberger / Fondation Les Vernes

## 7. Création Laine

MARTIGNY



*Ce cours vous fera découvrir le monde de la laine. Elle sera travaillée sous des formes peu connues (toison, laine cardée), à la mode (feutrée) et assemblée avec d'autres matériaux. Selon les envies et l'inspiration, les participants pourront réaliser toutes sortes d'objets... Plaisirs simples du toucher des matières naturelles, vivantes et chaudes: la laine, le bois, la terre, etc.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Claire Martin

## 8. Best-of Cuisine

MARTIGNY



*Voici plus de 20 ans que le cours de cuisine permet à tous les gourmands de découvrir comment confectionner des mets simples et équilibrés. En soirée, les participants dégusteront les mets qui ont connu le plus de succès dans l'histoire de ce cours. Par la suite, ils pourront les confectionner avec leurs proches grâce aux recettes qui leur seront remises. Ce cours est idéal pour les personnes qui habitent en appartement et qui cuisinent de temps en temps pour leurs colocataires.*

### Cours bimensuel

**Jour & Heures** : les 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> mardis du mois de 17h15 à 21h00

**Animatrices** : Liliane Brunelli & Véronique Duroux-Luisier

## 9. D'un Trait de couleur

MARTIGNY



*Après avoir observé chaque participant et compris le sens que représente le mot dessin pour chacun d'eux, il est possible d'orienter une approche plus soutenue de l'esquisse et de faire apprécier celui-ci afin que le participant puisse, par lui-même dessiner et comprendre les dessins.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le mercredi de 19h00 à 21h00

**Animateur** : Adrien Bagnoud

**Nouveau !**

## 10. Initiation à la musique

MARTIGNY



*Apprendre les notes, les rythmes, reconnaître les sons de divers instruments, chanter de petites chansons connues et jouer la mélodie et l'accompagnement au clavier et à la flûte à bec.*

*Les participants vont aussi utiliser de petits instruments de percussion.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 20h00

**Animatrice** : Anne-Christine Terrettaz

**Nouveau !**

## 11. Théâtre « L'Évadé »

MARTIGNY



*La troupe va travailler sur un nouveau projet. C'est l'occasion pour Les personnes qui désirent découvrir le métier de comédien (travail de la voix, expression corporelle, déplacement dans l'espace, etc.) de trouver ici ce qu'il faut pour vivre cette aventure. Un effort particulier est porté sur la mémorisation (textes adaptés aux compétences de chaque comédien).*

**Les participants s'engagent sur le long terme pour présenter le spectacle**

### Cours mensuel

**Jours & Heures** : 8 samedis de 8h30 à 16h00

& 3 Ateliers d'une semaine à Vercorin

**Animateurs** : Emi Grandjean Nakanishi & Pascal Romailier

**Collaboratrices** : Heidi Moix, Virginie Hugo

**Nouveau Spectacle !**

## 12. Cie de danse contemporaine « Pixels » FULLY



*La Cie « Pixels » ouvre ses portes aux personnes qui aiment la musique, le mouvement et qui désirent s'inscrire dans un projet à long terme (production de spectacles). Les participants travailleront l'expression corporelle à travers diverses musiques et des ateliers réuniront les danseurs avec et sans handicap.*

**Les participants s'engagent sur le long terme pour présenter des spectacles !**

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le mercredi de 17h30 à 19h30  
& 1 Atelier par mois, le samedi de 9h00 à 12h00

**Animatrices** : Audrey Bestenheider & Florence Fagherazzi

**Complet !**

## 13. Biodanza

PONT-DE-LA-MORGE



*La Biodanza s'adresse aux personnes qui désirent s'épanouir par la musique, le mouvement et les rencontres en groupe. Elle est une approche qui favorise l'expression des sentiments, le plaisir d'être ensemble et la joie de vivre. Les exercices proposés emmèneront les participants autant dans la vitalité que dans la détente et la douceur, dans une ambiance gaie et chaleureuse.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Agnès von Burg, Raphaël Loetscher, Chantal Boué & Clivia Laura Rusconi

## 14. Au rythme des saisons

SION



*Pour toutes celles et ceux qui aiment travailler de leurs mains, ces cours proposent de découvrir différentes activités créatrices (la terre, le scrapbooking, création d'objets décoratifs, la peinture sur bois, ...) et d'autres encore selon les goûts de chacun.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : lundi, mardi, jeudi **ou** vendredi,  
Jour défini selon les demandes, le matin **ou** l'après-midi

**Animatrice** : May Patricia

**Nouveau  
En Journée !**

## 15. Plaisirs du dessin et de la peinture

SION



*Le cours s'adresse à tous les passionnés de dessin. Il aborde différentes techniques (crayons, néocolors, craie et peinture) et s'adapte aux compétences de chacun. Par des thèmes et des approches variés, les animatrices favorisent les créations personnelles.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h00 à 21h00

**Animatrices** : Liliane Brunelli & Chantal Rosset

## 16. Recycler en s'amusant

SION



*L'atelier de recyclage permettra de découvrir d'autres façons d'employer les objets qu'on n'utilise plus. Un des objectifs est de sensibiliser les participants à l'importance du recyclage. Ils créeront des pièces utiles et/ou décoratives en s'amusant et en se divertissant tout en préservant l'environnement.*

*Chaque participant pourra laisser libre cours à ses envies et son inspiration. Les participants pourront réaliser des tirelires, vases, pièces décoratives à l'aide de vieux livres, pots en verre, boîtes à café, etc.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Fernanda Almeida

**Nouveau !**

## 17. Informatique I

SION



*Pour apprendre à utiliser un ordinateur, faire un dessin, mettre en page un texte et des images le cours informatique s'adresse à tous. Vous pourrez aussi découvrir le monde de l'internet et des e-mails. Réalisation et impression d'un projet individuel.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Pascale Vergères & Lucas Mury / Studio de graphisme Go Two

## 18. Les percussions de « Sïmpa »

SION



*Pour toutes les personnes désirant jouer des percussions et ayant un bon sens du rythme, le cours proposera de partir à la découverte des musiques du monde. Le groupe peut être sollicité pour faire des concerts durant l'année. Pour faire partie du groupe, il faut être sélectionné par les animateurs. Un cours pour les débutants existe sous la forme « Initiation aux rythmes ».*

**Les participants s'engagent sur le long terme pour donner des concerts !**

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le lundi de 19h15 à 21h15

**Animateurs** : Yves Udrisard & Yvan Favre

## 19. Best-of Cuisine

SION



*Voici plus de 20 ans que le cours de cuisine permet à tous les gourmands de découvrir comment confectionner des mets simples et équilibrés. En soirée, les participants dégusteront les mets qui ont connu le plus de succès dans l'histoire de ce cours. Par la suite, ils pourront les confectionner avec leurs proches grâce aux recettes qui leur seront remises. Ce cours est idéal pour les personnes qui habitent en appartement et qui cuisinent de temps en temps pour leurs colocataires.*

### Cours bimensuel

**Jour & Heures** : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois de 17h15 à 21h00

**Animatrices** : Liliane Brunelli & Véronique Duroux-Luisier

## 20. Tricot

SION



*Les participants pourront apprendre ou améliorer des techniques liées au tricot et confectionner des vêtements ou des articles de leur choix. Ils auront par ailleurs le loisir d'essayer, en fonction de leurs envies, diverses techniques.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Eve-Lyne Petoud

## 21. Travail de la terre

SION



*Les participants pourront apprendre ou améliorer des techniques essentiellement liées à la céramique et au travail de la terre.*

*Ils auront par ailleurs le loisir d'essayer, en fonction de leurs envies, diverses techniques.*

### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Patricia May

## 22. Partageons nos connaissances

SION



*Les soirées sont proposées aux personnes qui désirent partager ce qui les passionne ou les interpelle. Avec l'aide de supports pédagogiques (DVD individuel ou provenant de la médiathèque, dossiers thématiques, etc.), les participants auront l'occasion de discuter différents thèmes, visionner des films, des reportages, etc.*

*Un effort sera porté sur le maintien de la lecture, de l'écriture et du calcul mental dans une approche ludique.*

### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Patricia Magnenat

## 23. Totalement libre – grâce au Clown !

SION



*Venez vous amuser et rigoler! En même temps apprenez à mieux connaître vos émotions, les exprimer et les vivre plus librement, grâce aux jeux et sketches de clown.*

*Pas d'expérience nécessaire, mais simplement l'envie de participer! Nous décidons ensemble si nous sommes prêts à présenter nos découvertes à la fin de l'année à nos familles et proches.....*

### **Cours bimensuel**

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Heidi Rodrigues / Atelier de Clown ABC

**Nouveau !**

## 24. Informatique II

SION

---



*Pour apprendre à utiliser un ordinateur, faire un dessin, mettre en page un texte et des images le cours informatique s'adresse à tous.*

*Vous pourrez aussi découvrir le monde de l'internet et des e-mails.*

*Réalisation et impression d'un projet individuel.*

### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mardi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Pascale Vergères & Lucas Mury / Studio de graphisme Go Two

## 25. Initiation aux rythmes

SION

---



*Le cours propose une approche ludique de la musique par le dialogue avec des instruments de percussion. Les participants apprendront à reconnaître et produire des sons graves ou aigus, lents ou rapides, doux ou forts. Des bases rythmiques seront également enseignées.*

### **Cours hebdomadaire**

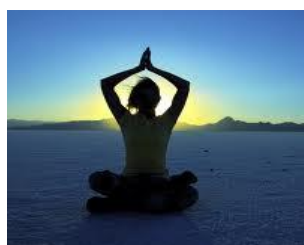
**Jour & Heures** : le mardi de 19h15 à 21h15

**Animateur** : Yves Udrisard

## 26. Gym Bien-Etre

SION / NOËS

---



*Assouplissement, équilibre, stretching, posture de yoga, respiration, relaxation, ce cours a été créé pour votre bien-être et pour accroître la confiance en soi, découvrir son propre corps et dépasser ses limites. A l'aide d'exercices simples et efficaces vous améliorerez votre forme quotidienne tout en douceur...*

### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mercredi de 9h00 à 11h00

**Animateur** : A définir

## 27. Techniques artisanales

SION

---



*Nous allons aborder dans une ambiance conviviale diverses techniques artisanales. Ce cours adapté aux compétences de chacun, tout en développant une touche personnelle et créative, vous permettra de réaliser de petites merveilles à emporter ou à offrir...*

### **Cours bimensuel**

**Jour & Heures** : le mercredi de 14h00 à 17h00

**Animatrices** : Ivana Turzi & Elisabeth Schmidt

## 28. Permis de conduire théorique

SION

---



*Vous souhaitez passer l'examen théorique pour votre permis de conduire, mais vous vous retrouvez devant certaines difficultés ? Venez suivre nos cours pour apprendre le code de la route. Nous vous accompagnerons afin d'augmenter vos chances de réussite. L'an passé, 3 de nos participants ont obtenus leur permis théorique.*

### **Cours hebdomadaire**

**Jour & Heures** : le mercredi de 18h30 à 20h30

**Animatrice** : Emily Sierro

## 29. Création de bijoux

SION

---



*Bijoux, feng shui, porte-clés et autres fantaisies n'attendent que vous pour être réalisés...*

### **Cours bimensuel**

**Jour & Heures** : le mercredi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Elisabeth Schmidt & Bernard Vergères

## 30. Chantons Ensemble

SION



*Pour toutes celles et ceux qui aiment chanter, ce cours permet l'apprentissage de chansons avec un accompagnement musical. Les personnes peuvent proposer les chants qu'elles connaissent et partager leur passion avec les autres. De petits instruments de percussion aident les personnes qui souhaitent s'intégrer progressivement au groupe. Un projet de cabaret sera mis sur pied dans le but de réaliser une production artistique...*

**La Chorale « Le Chœur du ♥ » se produit en concert sur demande.**

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le mercredi de 19h00 à 21h00

& 1 Atelier par mois, le samedi de 9h00 à 12h00 à Monthey

**Animateurs** : Rino Brugnolo & Lucas Mury

## 31. Club ASA-Valais

SION



*En fonction des manifestations du moment, selon les thèmes et les saisons, les animatrices proposeront la participation à des festivals, à des expositions, à des rencontres. Elles organiseront des sorties cinéma, restaurant ou encore des balades dans la ville.*

**Ouvert à tous. (!!! divers avantages réservés aux membres du club ASA-Valais).**

*Pour devenir membre du Club ASA-Valais, il vous suffit de vous acquitter d'une **cotisation annuelle « Spéciale Club » de CHF 40.-** pour la saison, qui vous donne droit aux privilèges suivants :*

- 1. Possibilité de **participer au cours mensuel** du mercredi soir pour élaborer, avec les animatrices, le programme des sorties.*
- 2. **Inscription prioritaire** aux concerts, cinémas, manifestations culturelles et sociales, etc.*
- 3. **Prix préférentiel** des activités au moment de l'inscription.*

*Le programme des sorties vous sera remis mensuellement.*

### Cours mensuel

**Jour & Heures** : un mercredi par mois de 19h00 à 20h00

**Animatrices** : Liliane Brunelli & Chantal Rosset

**Nouveau !**

## 32. Le cuir à fleur de peau

SION



*Le monde du cuir est vaste et permet de nombreuses réalisations originales, tels que ceinture, sac, porte-monnaie, coussin, bracelets, masques, bourses, etc. Venez découvrir le cuir et ses mille facettes. Dans cette matière noble, vous pourrez créer des objets utiles et décoratifs que vous pourrez garder.*

**Cours hebdomadaire – nécessité de savoir utiliser des ciseaux**

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animatrices** : Ivana Turzi & Chantal Rosset

## 33. Photo numérique

SION



*Pour apprendre simplement à faire des photos avec un appareil numérique ! En fin du cours, vous saurez utiliser votre appareil et connaître toutes les astuces pour réaliser vos plus belles images. Réalisation d'un album photos.*

**Les participants doivent avoir leur propre appareil numérique avec le chargeur.**

**Cours hebdomadaire**

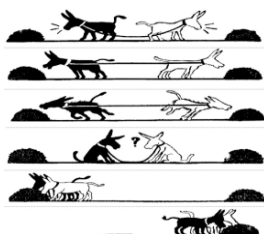
**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animateurs** : Pascale Vergères & Lucas Mury / Studio de graphisme Go Two

**Nouveau !**

## 34. Quelques valeurs du « Vivre ensemble »

SION



*Des moyens variés sont mis en œuvre, en particulier les jeux coopératifs et le conte, pour se familiariser avec le courage, la simplicité, le respect, la coopération, la générosité et la rencontre festive.*

**6 cours de 2h, 8 participants max.**

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animatrices** : Christiane Cipolla & Laetitia Bruchez

**Nouveau !**

## 35. Un musée, c'est quoi ?

SION



*Cette activité s'adresse à toutes les personnes intéressées à découvrir ce qu'est un musée et sa face cachée. A travers diverses activités ludiques, venez explorer les différents rôles du musée, de la conservation à la restauration.*

*Rejoignez-nous dans cette aventure au cœur d'une institution cantonale.*

**Cours sur 6 samedis**

**Jour & Heures** : le samedi, de 14h00 à 17h00

**Animateur** : Ivana Turzi & Lucas Mury

**Nouveau !**

## 36. Samedis loisirs

SION



*Visites culturelles, évènements du moment, jeux, rencontres insolites et exploration de la région, ... voilà ce que nous proposons durant ces samedis loisirs. Pour passer du bon temps ensemble et faire des découvertes : venez nous rejoindre ! Chacun peut exprimer ses désirs et dans la mesure du possible, nous les réaliserons. Par mauvais temps les activités se dérouleront à l'intérieur (cuisine, bricolage, etc.).*

**Cours bimensuel**

**Jour & Heures** : Le samedi de 14h15 à 17h15

**Animateurs** : Ivana Turzi & Julien Vouilloz

## 37. Equitation

ST-LEONARD



*Toutes celles et ceux désirant partager des moments privilégiés à cheval sont cordialement invité(e)s.*

*Les séances seront adaptées à chaque participant.*

**Cours hebdomadaire** (sauf de janvier à mars)

**Jour & heures** : le jeudi de 17h00 à 19h30 ou à convenir (en fonction de la météo !)

**Animatrice** : Fabienne Fontannaz-Clavien

## 38. L'art du collage et du modelage

SIERRE



*Ce cours a pour objectif de contribuer au développement émotionnel et affectif des participants en leur proposant la fabrication d'objets décoratifs. Découpe, plis, froissements, collages et compositions, papier mâché et pâte à sel seront les outils utilisés au travers de différentes étapes de création. Selon les envies de chacun, des cartes personnalisées pourront également être réalisées.*

### Cours hebdomadaire

**Jour & Heures** : le jeudi de 19h00 à 21h00

**Animatrice** : Christine Chevrier

**Nouveau !**

## 39. Activités en plein air

MARTIGNY-SION-SIERRE



*Toutes celles et ceux qui veulent partager des moments privilégiés **en raquettes** sont cordialement invité(e)s à nos dimanches randonnées.*

### Cours bimensuel

**De janvier à mars 2012**

**Jour & Heures** : le dimanche de 9h30 à 16h30

**Animatrices** : Romaine Lehmann, Ivana Turzi & Amandine Vuissoz / Accès Nature



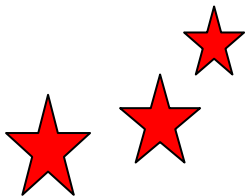
# *Fan's Club FC Sion*

## **Avis à tous les supporters de FC Sion !**

Le Fan's Club de l'ASA-Valais vous donne la possibilité d'encourager les joueurs de votre équipe préférée, tout au long du championnat, pour les matches se déroulant au  
« Stade de tourbillon » à Sion

Notre première sortie est fixée au **jeudi 22 septembre 2011**.

Vite, venez rejoindre notre Fan's Club en vous inscrivant auprès du secrétariat d'ASA Valais. (au moyen du bulletin annexé).



**Nouveau !**



## INFORMATION IMPORTANTE

**Parfois des participants renoncent à s'inscrire pour des raisons d'organisation, de financement et/ou de transport...**

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 avons beaucoup de souplesse et la possibilité de trouver des arrangements individuels, avec nos enseignants ou avec nos partenaires !

Nous nous réjouissons de votre participation.

L'équipe de l'ASA-Valais :



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### *Cours de Formation Continue - Adultes - 2011 - 2012*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

No postal : ..... Localité : .....

Tél. (privé) / Portable : ..... E-mail : .....

Date de naissance : ..... Chaise roulante :  OUI

#### ***Je m'inscris au(x) cours suivant(s) :***

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Voile, Bouveret                                      | <input type="checkbox"/> 21 Travail de la terre, Sion                      |
| <input type="checkbox"/> 2 Activités manuelles et cognitives, Monthey           | <input type="checkbox"/> 22 Partageons nos connaissances, Sion             |
| <input type="checkbox"/> 3 Chant, musique et mouvement, Monthey                 | <input type="checkbox"/> 23 Totalement libre, grâce au Clown!, Sion        |
| <input type="checkbox"/> 4 Relation avec le cheval, Massongex                   | <input type="checkbox"/> 24 Informatique II, Sion                          |
| <input type="checkbox"/> 5 Après-midi seniors, Bex                              | <input type="checkbox"/> 25 Initiation aux rythmes, Sion                   |
| <input type="checkbox"/> 6 La boîte à couleurs, Bex                             | <input type="checkbox"/> 26 Gym Bien-être, Sion-Noës                       |
| <input type="checkbox"/> 7 Création Laine, Martigny                             | <input type="checkbox"/> 27 Techniques artisanales, Sion                   |
| <input type="checkbox"/> 8 Best-of Cuisine, Martigny                            | <input type="checkbox"/> 28 Permis de conduire théorique, Sion             |
| <input type="checkbox"/> 9 D'un trait de couleur, Martigny                      | <input type="checkbox"/> 29 Création de bijoux, Sion                       |
| <input type="checkbox"/> 10 Initiation à la musique, Martigny                   | <input type="checkbox"/> 30 Chantons ensemble, Sion                        |
| <input type="checkbox"/> 11 Théâtre l'Evadé, Martigny                           | <input type="checkbox"/> 31 Club ASA-Valais, Sion                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 12 Cie « Pixels », Fully / <b>Complet !</b> | <input type="checkbox"/> 32 Le cuir à fleur de peau, Sion                  |
| <input type="checkbox"/> 13 Biodanza, Pont-de-la-Morge                          | <input type="checkbox"/> 33 Photo numérique, Sion                          |
| <input type="checkbox"/> 14 Au rythme des saisons, Sion                         | <input type="checkbox"/> 34 Valeurs du « Vivre ensemble », Sion            |
| <input type="checkbox"/> 15 Plaisirs du dessin et de la peinture, Sion          | <input type="checkbox"/> 35 Un musée, c'est quoi ?, Sion                   |
| <input type="checkbox"/> 16 Recycler en s'amusant, Sion                         | <input type="checkbox"/> 36 Samedis loisirs adultes, Sion                  |
| <input type="checkbox"/> 17 Informatique I, Sion                                | <input type="checkbox"/> 37 Equitation, St-Léonard                         |
| <input type="checkbox"/> 18 Les percussions de « Simpa », Sion                  | <input type="checkbox"/> 38 Collage et du modelage, Sierre                 |
| <input type="checkbox"/> 19 Best-of Cuisine, Sion                               | <input type="checkbox"/> 39 Activités en plein air, Martigny, Sion, Sierre |
| <input type="checkbox"/> 20 Tricot, Sion  | <input type="checkbox"/> 40 Fan's Club FC Sion, Sion                       |

Date : ..... Signature : .....