



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

25-26

**PROGRAMME DES COURS 2025-2026**  
**Lausanne et Morges**

# Centre FCPA

## Une prestation de Solidarité-Handicap mental

- Pour qui ?** Les cours sont destinés **aux adultes en situation de handicap** dès 18 ans. La majorité des étudiants et étudiantes présentent une déficience intellectuelle.
- Pourquoi ?** Pour continuer à apprendre.  
Pour devenir plus indépendant.  
Pour élargir son horizon culturel.  
Pour améliorer sa qualité de vie.  
Pour se divertir et rencontrer d'autres personnes.
- Comment ?** A Lausanne et à Morges, dans différents lieux. En règle générale, une fois par semaine, en soirée ou le samedi, sauf pendant les vacances scolaires. En petits groupes de 5 à 12 participants avec un·e ou deux formateurs·trices.

## Pour toute question et pour s'inscrire en ligne

---



**021 648 25 82**

Mme Kirsten Gigase, MM. Jacques Domeniconi et Jean-Baptiste Mardelle répondent avec plaisir à vos questions du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30



**[www.solidarite-handicap.ch/fcpa](http://www.solidarite-handicap.ch/fcpa)**

[shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)



**Centre FCPA**

Rue du Maupas 49

1004 Lausanne



# Chapitres

**Règlement**..... page 2

**Vie autonome** ..... page 6

**Arts visuels et créatifs** ..... page 16

**Musique**..... page 26

**Mouvement**..... page 29

**Culture générale** ..... page 38

**Cuisine** ..... page 44

**Week-end**..... page 50

**Loisirs Espace Libre** ..... page 55

**Spécialement pour les personnes avec plus de difficultés**

**Délai d'inscription : 5 octobre 2025**

Bulletin d'inscription en milieu de programme

## Règlement et modalités

### Inscriptions

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée, il vaut mieux s'inscrire rapidement. **Il est recommandé d'indiquer un deuxième choix au cas où le cours choisi serait complet.**

**Le délai d'inscription est le même pour tous les cours.**

Vous pouvez suivre le nombre de cours souhaité, il est possible de s'inscrire plusieurs années de suite au même cours.

### Confirmations

Vous recevrez d'ici au 20 octobre, une confirmation de votre participation, respectivement un refus d'inscription (ex. : cours complet, annulation du cours pour nombre insuffisant d'inscriptions, etc.).

Pour les cours débutant en mars 2026, les informations détaillées (dates des séances, lieu du cours, coordonnées des formateurs) et la facture vous seront envoyées environ 15 jours avant le début du cours.

### Participation

Si le contenu d'un cours ne semble pas adapté aux capacités ou intérêts de l'étudiant·e, le Centre FCPA se réserve le droit d'inscrire la personne dans le second choix indiqué ou de proposer un autre cours.

Le Centre FCPA se réserve le droit d'exclure un participant pour un motif grave (vol, violence, etc.).

Si le Centre FCPA doit exclure un participant, les séances restantes sont remboursées.

### Finance d'inscription

L'écolage peut être payé en plusieurs fois en cas de difficulté de paiement. Merci de prendre contact avec le secrétariat du Centre FCPA.

### En cas d'annulation

- Si vous annulez votre inscription **avant le début** du cours, vous ne payez rien.
- Si vous annulez **après le début** du cours, vous devez payer l'entier du cours. Un cours de remplacement peut vous être proposé dans la mesure du possible.
- En cas de maladie ou d'accident, un remboursement proportionnel est prévu si l'empêchement porte sur 3 semaines ou plus, et sur la base d'un certificat médical.

Si le Centre FCPA annule une séance, celle-ci est en principe remplacée ou remboursée, pour autant que des coordonnées bancaires nous aient été transmises.

### Accessibilité

Le sigle ci-contre indique que la salle de cours est accessible en fauteuil roulant, mais ne garantit pas forcément que les w.c. le soient. En cas de doute, n'hésitez pas à nous appeler.



### Réclamation

En cas d'insatisfaction ou pour donner votre avis, vous pouvez vous adresser aux formateurs et formatrices ou à la direction du Centre FCPA : **021.648.25.82** ou **[shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)**

## Protection des données

Si vous ne voulez pas qu'une **photo** de vous prise dans le cadre des cours apparaisse dans les imprimés de l'association Solidarité-Handicap mental, vous devez en informer le secrétariat.

Le Centre FCPA s'engage à traiter toute information relative aux étudiants et étudiantes avec la plus grande confidentialité.

Vous trouverez notre **politique de confidentialité** en fin de programme.

## Commission des étudiants et étudiantes

Un groupe d'étudiants du Centre FCPA se réunit deux fois par année et joue plusieurs rôles :

- rencontrer les nouveaux formateurs et nouvelles formatrices ;
- donner des idées de cours ;
- visiter les cours.

- Vous avez une question au sujet d'un cours ?
- Vous vous demandez s'il est adapté à vous ?

**N'hésitez pas à nous téléphoner au 021 648 25 82**

Nous vous répondons avec plaisir

**du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30**



Scannez le code QR  
pour voir le programme  
et vous inscrire en ligne



## Service de transports



### Pour les étudiant·e·s de la région morgienne

Le Centre FCPA organise un service de transports uniquement pour les étudiant·e·s résidant ou travaillant à :

- **L'Institution de Lavigny**
- **L'Institution de l'Espérance**
- **La Fondation Perceval**
- **La Cité Radieuse**

Les étudiant·e·s sont cherchés et ramenés à leur domicile après le cours. Une participation de Frs **8.-** par séance et par personne est demandée pour les cours se déroulant à Lausanne (Frs **4.-** pour les cours se déroulant à Morges).

Ce service est géré par le Centre FCPA, mais financé par les quatre institutions partenaires. Chaque étudiant·e reçoit un planning de transport pour son ou ses cours.

### Pour les autres étudiant·e·s

Si vous utilisez **Transport Handicap Vaud** (THV), c'est à vous de réserver votre transport.

Merci cependant de cocher la case sur le bulletin d'inscription afin que nos enseignant·e·s aient l'information.

Pour savoir si vous avez droit à un transport du Centre FCPA, ou pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter au : 021 648 25 82 ou par email : [shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)

# Vie autonome



# 1

## Natel

### Comment mieux utiliser son téléphone

Quelles sont les applications utiles au quotidien ?

Comment personnaliser son téléphone, créer du contenu, améliorer ou partager ses photos ?

Un cours pour mieux utiliser votre téléphone, et pour en apprendre plus sur les réseaux sociaux ou l'intelligence artificielle.

#### Remarque

Vous devez apporter votre propre natel au cours.



Dates du cours : **Du 5 novembre 2025 au 4 février 2026**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix : 120.-

Formatrice : Monica Riquelme

Accessibilité : 

## 2

# Gérer son argent

Vous souhaitez mieux comprendre :

- d'où vient votre argent ?
- quelles sont les dépenses prioritaires ?
- comment faire un budget ?
- que se passe-t-il si on a une mesure de curatelle ?

Ce cours vous permettra de gagner en autonomie au quotidien et de mieux participer aux décisions qui vous concernent.



Dates du cours :	<b>Du 6 novembre 2025 au 5 février 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Jeudi de 18h à 19h30</b>
Lieu :	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances :	8
Prix du cours :	95.-
Formatrice :	Angélique Chambovay
Accessibilité :	

# 3

## Repas de A à Z

Dans ce cours, vous préparez un menu entier en respectant chaque étape.

Le but est d'apprendre à cuisiner seul-e.

Vous découvrirez des recettes simples et équilibrées, à refaire chez vous.

### Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes vivant en appartement ou ayant un projet de vie autonome.



Dates du cours : **Du 5 mars au 28 mai 2026**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 20h30**

Lieu : Lausanne - St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix : 160.-

Formateur : Sébastien Grand-Guillaume

## 4

# Améliorer sa communication

Au travers de discussions de groupe, et à l'aide de jeux de rôles et de scénarios du quotidien, vous travaillerez votre communication :

- Comment entrer plus facilement en relation ?
- Comment gérer les discussions dans un groupe ?
- Comment exprimer au mieux ses besoins et ses envies ?
- Oser dire non ou gérer un conflit
- Améliorer son écoute

Les échanges se dérouleront dans un climat convivial et respectueux.



Dates du cours : **Du 2 mars au 18 mai 2026**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Formatrice : Sandra Berney

## Relations d'amour et sexualité : si on en parlait ?

Vous vous posez des questions sur :

- les relations d'amour et d'amitié
- le fonctionnement de votre corps et de votre sexualité
- comment se protéger d'une infection ou d'une grossesse imprévue

Nous chercherons ensemble des réponses à l'aide d'images, de vidéos et de discussions, dans une ambiance accueillante et sans jugement.



Dates du cours : **Du 3 mars au 28 avril 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieu : Renens – CSS de Profa

Nb. de séances : 7

Prix du cours : 90.-

Formatrice : Laurie Boillat

**Cours animé par différent·e·s professionnel·le·s de la consultation en santé sexuelle de la Fondation Profa**

# 6

## Atelier citoyen

Ce cours est pour vous si vous souhaitez :

- échanger sur des sujets d'actualité ou de société
- mieux comprendre la politique en Suisse
- partager vos points de vue
- s'informer sur vos droits

Vous aurez l'occasion de rencontrer des personnes actives en politique ou dans des associations qui viendront parler de leur engagement.



Dates du cours : **Du 6 novembre 2025 au 5 février 2026**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**

Lieu : **Lausanne – Pôle Sud**

Nb. de séances : **10**

Prix : **120.-**

Formateur : **Mario Bühler et différent·e·s invité·e·s**

**La séance du 13 novembre se fera avec le cours « Voter »**

# 7

## Voter

Vous avez le droit de vote ou vous vous intéressez aux votations ?

Pour vous aider dans votre un choix, ce cours vous propose une présentation des sujets des votations, à travers de la documentation, des vidéos ou des rencontres.

Ce groupe de discussion se réunit dans un climat respectueux des avis de chacun·e et en toute objectivité, dix jours avant chaque votation fédérale.



Début du cours : **13 novembre 2025**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 20h**

Lieu : Lausanne

Séances : 13 novembre 2025  
26 février 2026  
4 juin 2026

Prix du cours : ce groupe de discussion est gratuit

**Cours animé par Solidarité-Handicap mental**

## 8

# Anglais

Hello ! How are you ?

Dans ce cours vous apprendrez quelques phrases simples utiles dans les situations de tous les jours ou pour les vacances.

Ce cours sera aussi l'occasion de découvrir la culture anglaise et sera essentiellement basé sur l'expression orale.



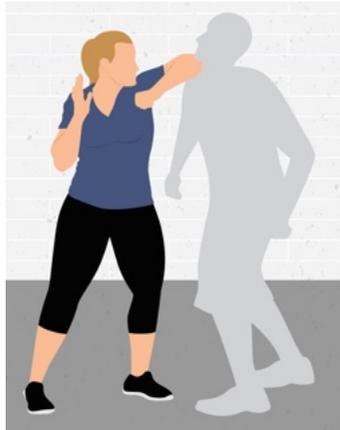
NOUVEAU

Dates du cours :	<b>Du 4 mars au 20 mai 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Mercredi de 18h à 19h30</b>
Lieu :	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	120.-
Formateur·trice :	à confirmer

Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes. Dans ce cours, vous apprendrez à :

- Répondre lors d'agressions verbales ou physiques
- Vous protéger par des gestes simples
- Poser vos limites
- Prévenir et gérer les situations où vous n'êtes pas à l'aise

Le but est de se sentir en sécurité et d'avoir confiance en soi.



Dates	:	<b>Samedi 2 et dimanche 3 mai 2026</b>
Horaire	:	13h30 à 17h30 le samedi 9h30 à 15h30 le dimanche
Lieu	:	Lausanne
Prix du stage	:	160.-
Formatrice	:	Sarah Duc

**Organisé en partenariat avec Fem Do Chi**

# Arts visuels & créatifs



# 10

## Sculptures en papier

Objets utiles ou décoratifs, tout est possible avec le papier ! Vous explorerez différentes techniques pour créer vos sculptures en papier.

En vous inspirant de la nature ou d'objets du quotidien, vous pourrez créer des décorations originales. Laissez parler votre créativité !



Dates du cours : **Du 4 mars au 20 mai 2026**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 130.-

Formatrice : Amra Kicara

Accessibilité : 

## 11

## Peinture - Au fil des saisons

Venez expérimenter le plaisir de peindre à la gouache.  
Nous nous inspirerons de la nature au fil des saisons : travailler les couleurs et la lumière, varier les formes, et illustrer l'atmosphère de l'automne ou de l'hiver.



NOUVEAU

Dates du cours :	<b>Du 4 novembre 2025 au 27 janvier 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Mardi de 18h à 19h30</b>
Lieu :	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	130.-
Formatrice :	Lauren Walder
Accessibilité :	

## 12

# Dessin et aquarelle

Vous aimez dessiner ? Ce cours vous propose d'apprendre les bases du dessin et de travailler la couleur en utilisant différentes techniques : crayons, feutres, pastels secs, aquarelle.

Toute personne motivée, débutante ou plus expérimentée, est bienvenue pour développer sa créativité au travers du dessin.



Dates du cours : **Du 5 novembre 2025 au 4 février 2026**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 130.-

Formatrice : Amra Kicara

Accessibilité : 

Ce cours est axé sur l'apprentissage de diverses techniques de modelage de la terre et sur l'expression libre.

Venez découvrir cet art créatif et réaliser vos propres objets décoratifs.

## Remarque

L'atelier n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.



Dates du cours : **Du 4 novembre 2025 au 10 février 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 20h**

Lieu : Lausanne – Atelier Gee céramique

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 160.-

Formatrice : Geneviève Schneeberger

Ce cours est réservé aux personnes qui ont déjà suivi un cours avec Gee céramique.

Vous réaliserez des créations inspirées de matériaux trouvés dans la nature (bois, pierres, feuilles, fleur).

Deux sorties sont prévues pour faire des croquis en extérieur.

### Remarque

L'atelier n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

**NOUVEAU**

Dates du cours :	<b>Du 3 mars au 2 juin 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Mardi de 18h à 20h</b>
Lieu :	Lausanne – Atelier Gee céramique
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	190.-
Formatrice :	Geneviève Schneeberger

# 15

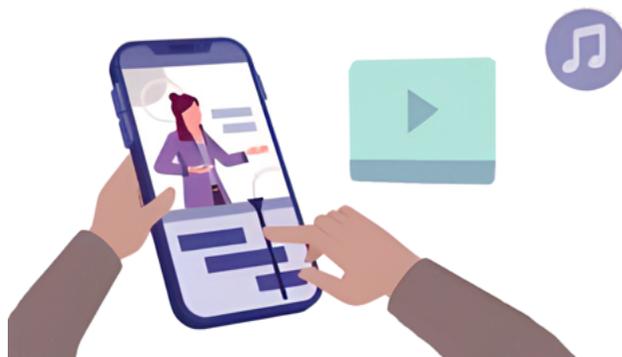
## Créer des vidéos à partager

Apprenez à filmer des scènes du quotidien avec votre appareil, à couper et assembler vos images, puis à y ajouter un titre ou une musique.

Vous apprendrez aussi comment partager vos vidéos en ligne. Ce cours vous permettra de réaliser pas à pas de petites vidéos simples et créatives.

### Remarque

Vous aurez besoin de votre propre téléphone pour ce cours.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 5 mars au 28 mai 2026**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Formatrice : Monica Riquelme

# 16

## Création de bijoux



Ce cours vous propose de créer des bijoux tendance : colliers, boucles d'oreilles, bracelets ou bagues. Grâce à la découverte de différentes techniques et d'un grand choix de matériaux, vous pourrez créer des bijoux qui correspondent à votre style et même les accorder à la tenue de vos rêves.

### Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas de problème de motricité fine.



**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 3 novembre 2025 au 2 février 2026**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : **Lausanne – Atelier Cerises Mauves**

Nb. de séances : **8**

Prix du cours : **110.-**

Formatrice : **Sophie Tschopp**

**Cours en partenariat avec l'atelier Cerises Mauves**

## Carnets créatifs

### Ateliers d'expression artistique

Une expérience immersive qui propose de stimuler la créativité, favoriser la rencontre et le vivre ensemble. Ce cours vous propose un parcours créatif à la découverte de soi, au travers d'ateliers d'expression artistique accessibles à toutes et tous :

- expression corporelle et jeux collectifs
- peinture, collage et dessin
- musique, voix et percussions

Vous garderez une trace de ces ateliers dans un carnet créatif qui se construira au fil des séances.



NOUVEAU

Dates du cours :	<b>Du 3 mars au 19 mai 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Mardi de 18h à 19h30</b>
Lieu :	Lausanne
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	130.-
Formatrices :	Claudia Pessina Charlotte Horber

# 18

## Atelier découverte

Cet atelier s'adresse à des personnes ayant de grandes difficultés ou polyhandicapées.

Cet atelier a pour but de proposer un moment de détente, de créativité et de convivialité adapté aux participant-e-s. Il alterne entre des activités culinaires (confection de plats simples) et des activités créatrices (réalisation d'objets décoratifs)



Dates du cours : **Du 3 novembre 2025 au 26 janvier 2026**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : Morges

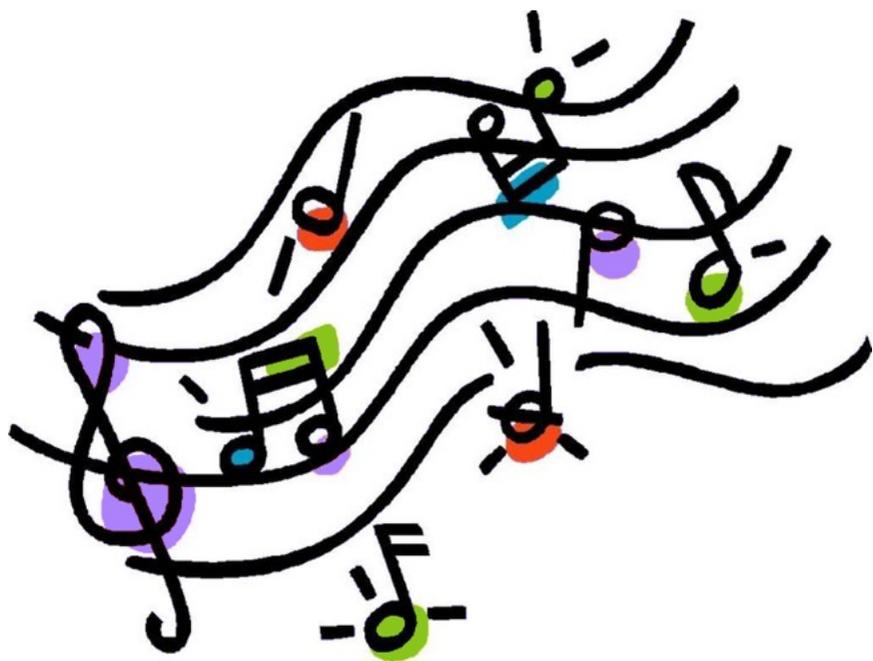
Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Formatrice : Nariman Gheziel

Accessibilité : 

# Musique



# 19

## Atelier percussions

Un cours pour vous permettre de :

- connaître différents instruments de percussion
- travailler le tempo et le rythme
- découvrir différents styles de musique, comme la salsa, la samba, la fanfare
- apprendre à écouter les autres dans le but de trouver l'harmonie en faisant de la musique !



Dates du cours : **Du 3 novembre 2025 au 9 février 2026**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Collège de Villamont

Nb. de séances : 12

Prix du cours : 140.-

Formateur : Angel Viera

Accessibilité : 

Vous aimez chanter ?

Rejoignez la chorale du Centre FCPA pour :

- chanter des chansons connues d'hier et d'aujourd'hui
- travailler sa voix de manière ludique
- se faire plaisir en chantant ensemble

Vous pourrez aussi proposer des morceaux que vous aimez.



Dates du cours : **Du 4 novembre 2025 au 27 janvier 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieux : Lausanne – Collège de Villamont

Nb. de séances : 11

Prix du cours : 130.-

Formateur : Joryan Pernollet

Accessibilité : 

# Mouvement



Soyez en forme ! Venez bouger tout en vous amusant !

La Zumba est un entraînement complet, effectué en musique et basé sur le tonus musculaire et l'équilibre. Les chorégraphies simples s'inspirent principalement des danses latines comme la salsa ou la samba.

### Remarque

Ce cours nécessite d'avoir de bonnes compétences corporelles.



Dates du cours :	<b>Du 2 mars au 8 juin 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Lundi de 18h à 19h</b>
Lieu :	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	100.-
Formatrice :	Ana Ferreira

# Bulletin d'inscription

A détacher et renvoyer avant le

**5 octobre 2025**

[Détacher le bulletin](#)

y compris pour les cours qui commencent en 2026

Mme  M.      Nom : .....

Prénom : .....

Institution / Groupe : .....

Rue : .....

Code postal : ..... Localité : .....

Téléphone : .....

Date de naissance : .....

Email : .....

N° de compte bancaire ou postal (IBAN), en cas de remboursement :

.....

Je me déplace en fauteuil roulant     Je suis à mobilité réduite

J'ai un handicap sensoriel :  surdité     cécité

Autre : .....

Pour transport - voir détails page 5 :

Je viens avec le transport FCPA (région morgienne)

Je viens avec *Transport Handicap Vaud*

En m'inscrivant, j'accepte les conditions pages 2 à 4 du programme.

Date et signature : .....

## Inscription aux cours qui débutent en 2025

Ne cochez que le ou les cours que vous aimeriez suivre

- 1. **Natel** - mercredi
- 2. **Gérer son argent** - jeudi
- 6. **Atelier citoyen** - jeudi
- 7. **Voter** - jeudi
- 11. **Peinture – au fil des saisons** - mardi
- 12. **Dessin et aquarelle** - mercredi
- 13. **Céramique débutant** - mardi
- 16. **Création de bijoux** - lundi
- 18. **Atelier découverte** – lundi - **Morges**
- 19. **Atelier percussions** - lundi
- 20. **Atelier chant** - mardi
- 22. **Break-dance et Hip-hop** – mercredi
- 23. **Danse country** – samedi
- 24. **Fitness** - samedi
- 25. **Yoga** - jeudi
- 29. **Découvrir la Suisse** - mercredi
- 32. **Découverte du monde** - mardi
- 33. **Rois et reines célèbres** - mercredi
- 35. **Cuisine du monde** - mardi
- 37. **Les pâtes en 10 recettes** – mercredi  Lausanne  **Morges**
- 38. **Soupes, gratins et plats d’hiver** - jeudi - **Morges**

Pensez à indiquer des **cours de remplacement** au verso de ce bulletin

## Inscription aux cours qui débutent en 2026

- 3. **Repas de A à Z** - jeudi
- 4. **Améliorer sa communication** - lundi
- 5. **Relations d'amour et sexualité** - mardi
- 8. **Anglais** - mercredi
- 9. **Autodéfense pour femmes** – samedi et dimanche
- 10. **Sculptures en papier** - mercredi
- 14. **Céramique avancé** - mardi
- 15. **Créer des vidéos à partager** - jeudi
- 17. **Carnets créatifs** - mardi
- 21. **Zumba** - lundi
- 26. **Nordic Walking** - mercredi
- 27. **Gym douce et relaxation** - jeudi
- 28. **Balades bien être**
  - Lundi - Morges**
  - Mercredi - Morges**
  - Jeudi - Lausanne
- 30. **La richesse des habitats naturels** - lundi
- 31. **Faire de la radio** - mardi
- 34. **Cuisine printanière**
  - Lundi – Lausanne
  - Jeudi – Morges**
- 36. **Des menus pour tous les jours** - mardi

## Pour se divertir le week-end

- 39. **Sorties cinéma** – vendredi
- 40. **Sorties au restaurant** – vendredi
- 41. **Loisirs du samedi**
  - 10 janvier 26 – **Après-midi jeux**
  - 7 février 26 – **Bowling**
  - 28 mars 26 – **Sortie nature**
  - 27 juin 26 – **Initiation au paddle**
- 42. **Excursions du dimanche** – dimanche

### Inscription à L'Espace Libre

Cette activité est réservée aux personnes ayant besoin d'un accompagnement spécifique (voir programme)

- 43. **Bains thermaux** (novembre 2025 à mars 2026)
- 44. **Découvertes sorties de printemps** (mars à juin 2026)

### Cours de remplacement

Au cas où les cours que vous avez choisi étaient complets, merci d'indiquer ci-dessous le numéro du ou des cours de remplacement :

.....

.....

A renvoyer à : **Centre FCPA, Maupas 49, 1004 Lausanne**  
Inscription en ligne : **[www.solidarite-handicap.ch/fcpa](http://www.solidarite-handicap.ch/fcpa)**  
En cas de question ou besoin d'aide pour remplir le bulletin  
**Tél. 021 648 25 82 - délai 5 octobre 2025**



Pour toutes celles et ceux qui aiment bouger sur de la musique urbaine, vous apprendrez les bases des mouvements de danse Hip-hop et Break-dance. Vous travaillerez la coordination, le rythme, et apprendrez de courtes chorégraphies, le tout dans une ambiance dynamique.



Dates du cours : **Du 5 novembre 2025 au 28 janvier 2026**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h**

Lieu : **Lausanne, collège de Beaulieu**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **100.-**

Formateur : **Milos Radosavljevic**

**Cours en partenariat avec l'école de danse First Move**

La « country line dance », ou danse en ligne est très pratiquée aux Etats-Unis.

Vous apprendrez quelques suites de pas qui forment une petite chorégraphie.

C'est une danse de groupe, entraînante, où tout le monde s'amuse très vite, quel que soit le niveau.



Dates du cours : Samedi 22 novembre 25, 13 décembre 25  
17 janvier 26, 7 février 26, 7 mars 26

Jour et horaire : **Samedi de 14h à 15h30**

Lieu : Renens – Danse Passion

Nb. de séances : 5

Prix du cours : 80.-

Formateur : Ludovic Moreau

**Cours en partenariat avec l'école « Danse Passion »**

## 24 Fitness

Le sport en salle de fitness permet de faire travailler tous les muscles. L'équipement donne l'occasion de varier les exercices : pédaler sur un vélo d'appartement, faire du rameur, marcher ou courir sur un tapis de course. Venez vous motiver en groupe !



Pour ce cours, le FCPA n'organise pas de service de transport !



Dates du cours : **Du 15 novembre 2025 au 7 février 2026**  
Jour et horaire : **Samedi de 10h30 à 11h45**  
Lieu : Lausanne – Let's go Fitness  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 150.-

**Cours en partenariat avec « Let's Go Fitness »**

Le yoga est un moyen pour développer ses capacités physiques et mentales. Au travers d'exercices adaptés à chacun-e, il a pour but de :

- renforcer et assouplir son corps,
- développer sa coordination et sa concentration
- travailler sa respiration
- apprendre à se relaxer et améliorer son bien-être.



Dates du cours : **Du 6 novembre 2025 au 29 janvier 2026**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h15**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 100.-

Formatrice : Aimée Voyame

**26**

# Nordic Walking

ou marche nordique

Le Nordic Walking est une marche se pratiquant avec des bâtons. Cette technique est assez facile à acquérir, même pour des personnes non sportives. Cette activité favorise l'endurance, la mobilité et la coordination.

## Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes qui peuvent utiliser des bâtons et marcher d'un bon pas durant une heure. Les bâtons sont fournis par l'association.



Dates du cours : **Du 22 avril au 24 juin 2026**  
Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**  
Lieu : Lausanne – Vidy (bord du lac)  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 120.-  
Formatrice : Julie Samohrd

## 27

## Gym douce et relaxation

Pour garder la forme, pratiquer des exercices en douceur et à l'aide d'une chaise si besoin. Le but est d'apprendre à coordonner ses mouvements, fortifier sa musculature, travailler sa respiration et se détendre. Les exercices se feront en musique dans une atmosphère chaleureuse.

### Remarque

Ce cours sera adapté aux capacités des participant·e·s



Dates du cours : **Du 5 mars au 28 mai 2026**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h15**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 100.-

Formatrice : Aimée Voyame

Accessibilité : 

Ces balades s'adressent aux personnes qui aiment se promener, accompagnées, à leur rythme. Ces sorties, moins exigeantes que le « Nordic walking », sont suivies par un moment convivial autour d'un verre dans un café.

### Remarque

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui ont envie d'une activité physique adaptée.



Début du cours : **Dès le 30 mars 2026**

Jour et horaire : **Lundi, mercredi ou jeudi**  
de 18h à 19h30

Lieux : Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges  
Lausanne (jeudi) - Ouchy

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.- (boisson comprise)

# Culture générale & Découverte



## 29

## Découvrir la Suisse

Ce cours vous invite à voyager à travers la Suisse : ses traditions, ses paysages, son histoire, ses villes et bien plus encore. Venez découvrir le pays dans lequel vous habitez et explorer les richesses des cantons suisses !

**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 5 novembre 2025 au 4 février 2026**  
Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**  
Lieu : Lausanne – Pôle Sud  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 120.-  
Formateur : Hervé Chevalley

Ce cours vous propose d'aller à la rencontre de différents milieux naturels, comme la forêt amazonienne, la grande barrière de corail ou le désert du Sahara, pour comprendre les liens entre un environnement et les plantes et les animaux qui y vivent.

Vous découvrirez comment ces écosystèmes évoluent et ce qui les menace.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 2 mars au 4 mai 2026**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 8

Prix du cours : 96.-

Formateur·trice : A confirmer

Accessibilité : 

## 31 Faire de la radio

Ce cours propose de découvrir le travail d'un journaliste radio et toutes les étapes de production d'une émission : réglage de micro, interviews, présentation de sujets et montage. Vous pourrez ainsi créer des émissions sur des thèmes choisis en groupe.

### Remarque

Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent s'exprimer oralement. Il est possible de s'inscrire plusieurs années de suite.



Dates du cours : **Du 3 mars au 19 mai 2026**  
Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**  
Lieu : Lausanne – Pôle Sud  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 120.-  
Cours en collaboration avec l'association « **No Staff** »

## 32

# Découverte du monde

Un ou une invité·e viendra lors de chaque séance vous présenter un pays, sa culture et ses particularités.

Quelles sont les traditions, les musiques populaires ou les spécialités locales ?

Départ pour un tour du monde interactif et vivant !

### Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes ouvertes à d'autres cultures, prêtes à écouter et dialoguer avec un·e invité·e.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 4 novembre 2025 au 27 janvier 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Animateur : Claudia Pessina et différent·e·s invité·e·s

Accessibilité : 

## 33

## Rois et reines célèbres

Partez à la rencontre de quelques grands souverains qui ont marqué l'histoire, de l'Antiquité à nos jours.

Des rois Aztèques aux rois de France, découvrez la vie fascinante des rois, reines et empereurs à travers leurs royaumes, leurs batailles, mais aussi leurs intrigues. Entre récits étonnants, anecdotes et légendes, ce cours vous fera plonger dans l'univers fascinant de ces personnages.



NOUVEAU

Dates du cours :	<b>Du 5 novembre 2025 au 4 février 2026</b>
Jour et horaire :	<b>Mercredi de 18h à 19h30</b>
Lieu :	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	120.-
Formatrice :	Julie Samohrd
Accessibilité :	



## 34

## Cuisine printanière

Envie de printemps ? Ce cours mettra en valeur les ingrédients frais et de saison. Vous apprendrez à préparer des plats légers et savoureux pour toutes les occasions. Salades colorées, risotto aux asperges et tartelettes aux fraises seront au menu !



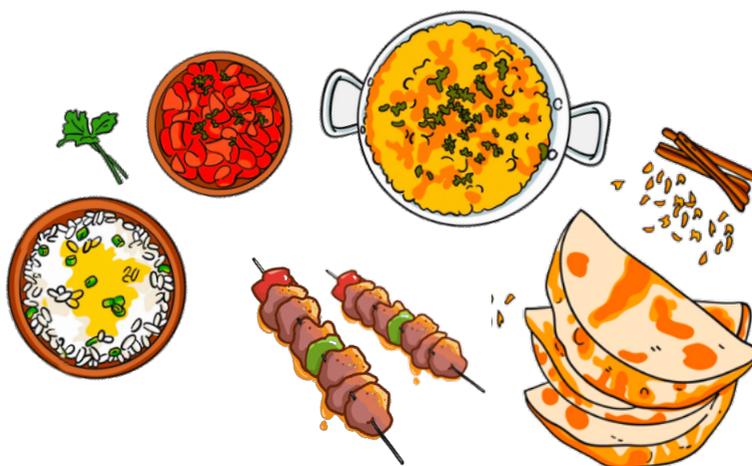
- Dates du cours : **Du 2 mars au 18 mai 2026**  
Jour et lieu : **Lundi – Lausanne – St-Roch**  
**Jeudi – Morges – Beausobre**  
Horaire : **18h à 21h**  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 170.-  
Formatrices : Eugénie Gay-Crosier (Lausanne)  
Nariman Gheziel (Lausanne)  
Lou Delfin (Morges)

**NOUVEAU**

## 35

## Cuisine du monde

Embarquez pour un voyage culinaire à travers le monde avec ce cours ! Chaque semaine, découvrez un nouveau pays en préparant des recettes authentiques. Explorez la diversité des saveurs mondiales, du Japon au Mexique, tout en enrichissant vos compétences en cuisine.



Dates du cours : **Du 4 novembre 2025 au 27 janvier 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 21h**

Lieu : Lausanne – St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 170.-

Formateur : Sébastien Grand-Guillaume

# 36

## Des menus pour tous les jours

Ce cours a pour but de présenter aux étudiant·e·s des recettes variées et équilibrées, faciles à réaliser.

Chaque semaine, vous réaliserez plusieurs plats simples autour d'un même thème : tartes salées, viande et sauces, légumes du marché, ...

Vous construirez ainsi un cahier de recettes de base, bon marché, pour tous les jours.



Dates du cours : **Du 3 mars au 19 mai 2026**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 21h**

Lieu : Lausanne – St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 170.-

Formateur : Sébastien Grand-Guillaume

Recettes traditionnelles ou plus originales, les pâtes se déclinent à toutes les formes et toutes les sauces.

Raviolis maison, lasagnes, conchiglies farcies, tagliatelles tricolores, spaghetti aux boulettes de viande ou à la carbonara... il y en aura pour tous les goûts !

### *Ravioli*



NOUVEAU

- Dates du cours : **Du 5 novembre 2025 au 28 janvier 2026**  
 Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 21h**  
 Lieu : **Lausanne et Morges**  
 Nb. de séances : 10  
 Prix du cours : 170.-  
 Formatrices : Eugénie Gay-Crosier (Lausanne)  
 Lou Delfin (Morges)  
 Accessibilité :  - Morges uniquement

Venez découvrir des recettes hivernales savoureuses et réconfortantes ! Vous apprendrez à cuisiner différents plats de saison, tels que le velouté de potiron, le gratin de pommes de terre, viandes en sauce et plats mijotés à déguster tous ensemble.



Dates du cours : **Du 6 novembre 2025 au 29 janvier 2026**  
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 21h**  
Lieu : Morges  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 170.-  
Formateur : José Perez  
Accessibilité : 

# Pour se divertir



Pour ces sorties, le FCPA  
n'organise aucun transport !

Vous assisterez à la projection d'un film dans un cinéma et irez ensuite discuter du film autour d'un verre. Le but est de découvrir différents genres de film (comédie, suspense, drame, science-fiction, etc.) mais aussi d'exercer son regard critique.

### Remarque

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont une certaine autonomie et qui n'ont pas de déficit visuel.



Dates du cours	:	<b>Du 14 novembre 2025 au 5 juin 2026</b>
Jour et horaire	:	<b>Vendredi</b> Pour la séance de 18h env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Nb. de séances	:	6 (environ un fois par mois)
Prix du cours	:	100.- (prix du cinéma compris)
Formateur·trice	:	à confirmer

## 40

## Sorties au restaurant

Vous aimez manger au restaurant ? Voir des amis ou faire de nouvelles connaissances ? Venez passer un moment d'échange autour d'un repas dans différents restaurants lausannois, en petit groupe, accompagné d'une animatrice.



Dates : **Du 21 novembre 2025 au 12 juin 2026**  
Jour et horaire : **Vendredi de 18h30 à 20h30**  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 6 (environ une fois par mois)  
Prix du cours : chaque participant paie son repas  
Animateur-trice : à définir

41

## Loisirs du samedi

NOUVEAU

Quelques samedis pour se divertir et se rencontrer autour d'une activité. L'inscription se fait **par journée** et non pour l'ensemble des sorties.



Un après-midi autour de jeux de société dans un café lausannois.

**Samedi 10 janvier 2026 – 14h à 16h30**



Une partie de bowling au bowling du Flon à Lausanne.

**Samedi 7 février 2026 – 14h30 à 17h**



Une sortie pour s'évader en nature et observer la faune et la flore.

**Samedi 28 mars 2026 – 14h à 17h**



Venez vous initier au Paddle sur le lac à la plage de Préverenges.

**Samedi 27 juin 2026 – 14h à 17h**

## Excursions du dimanche

Rendez-vous le dimanche matin à la gare de Lausanne pour découvrir les paysages romands ! En petit groupe et avec votre guide, vous partirez pour une journée de randonnée. Vous pique-niquerez ensemble et aurez l'occasion d'en apprendre plus sur la faune et la flore locale. Quatre sorties pour prendre l'air et profiter de la région !



Dates	:	<b>26 avril, 9 mai, 31 mai, 21 juin 2026</b>
Jour et horaire	:	<b>Dimanche, environ de 9h30 à 16h</b>
Lieu	:	rendez-vous à la gare de Lausanne
Nb. de séances	:	4
Prix du cours	:	chaque participant-e paie son billet de train ou bus et prend son pique-nique
Animatrice	:	Cora Jaquet

# Espace Libre

Loisirs pour les personnes ayant besoin  
d'un accompagnement plus important

## 43 Bains Thermaux

**4 samedis aux bains thermaux de Cressy à Genève**



### Période, jour et heures

Dès le **15 novembre 2025**, un samedi après-midi de 13h à 17h30.  
Les participant·e·s de la région morgienne sont recherchés et ramenés directement là où ils habitent.

### Prix

150.-, ce tarif comprend l'entrée aux bains, l'accompagnement, le transport et la collation.

L'Espace libre s'adresse tout particulièrement aux personnes polyhandicapées, aux personnes atteintes d'autisme ou ayant des troubles du comportement, ainsi qu'aux personnes âgées.

**En raison des travaux du Centre Thermal d'Yverdon, nous ne sommes plus en mesure d'accueillir des participant·e·s en fauteuil roulant pour ces sorties aux bains.**

# Espace Libre

Loisirs pour les personnes ayant besoin  
d'un accompagnement plus important

## 44 Découverte

**4 samedis d'activités** proposées en fonction des centres d'intérêt des participant·e·s.

### Découvertes de printemps, de mars à juin 2026



#### Période, jour et heures

Un samedi après-midi par mois de 13h à 17h30 env.

#### Lieu

Les participant·e·s de la région morgienne sont cherchés et ramenés directement là où ils habitent.

#### Prix

130.-, ce tarif comprend l'activité, l'accompagnement, le transport et la collation.

Les sorties se font en petits groupe de 5 à 6 participant·e·s avec 5 accompagnant·e·s. L'entourage des participants s'engage à remplir lors de chaque inscription un petit questionnaire d'information.

## Protection des données du Centre FCPA

Solidarité-Handicap mental attache une grande importance à la protection de votre vie privée et de vos données personnelles. Le règlement ci-dessous explique comment nous respectons la confidentialité, nous utilisons vos informations personnelles et nous les protégeons. En vous inscrivant à nos activités, vous acceptez le contenu de ce règlement.

### 1. Collecte d'informations personnelles

Nous collectons les informations personnelles suivantes lorsque vous vous inscrivez à nos cours ou nos activités :

- Nom et prénom
- Date de naissance
- Adresse complète
- Adresse e-mail
- Numéro de téléphone
- N° de compte bancaire ou postal (IBAN)
- Informations concernant votre situation de handicap, vos besoins personnels et vos demandes particulières

### 2. Utilisation des informations personnelles

Nous utilisons les informations personnelles collectées pour :

- gérer votre inscription à nos activités, ainsi que l'organisation de celles-ci ;
- développer et adapter l'offre d'activités ;
- communiquer avec vous concernant nos activités.

Solidarité-Handicap mental ne peut pas transmettre vos données personnelles à des tiers, sauf aux instances qui financent les

activités et qui pourraient les demander, de manière non personnalisée.

### **3. Protection des données**

Nous utilisons des mesures de sécurité appropriées pour protéger vos informations personnelles contre tout accès non autorisé, modification, divulgation ou destruction.

Les données personnelles sont stockées sur des serveurs se trouvant en Suisse et soumis à la législation de ce pays.

Nous conservons ces données durant une durée de cinq ans en principe. Les données sont conservées plus longtemps si la loi le prescrit, si des prescriptions comptables l'exigent ou sur des obligations contractuelles ou des intérêts prépondérants légitimes prévalent.

### **4. Vos choix et droits**

Conformément à la législation en vigueur, vous disposez des droits suivants :

- Accès et rectification : Vous avez le droit d'accéder gratuitement aux données personnelles que nous détenons à votre sujet. Si certaines de ces données sont incorrectes ou incomplètes, vous avez le droit de les faire rectifier.
- Suppression des données : Vous avez le droit de demander la suppression de vos données personnelles, sauf si nous sommes légalement tenus de les conserver à des fins juridiques ou comptables.
- Retrait de consentement : Si vous avez donné votre consentement pour le traitement de vos données

personnelles, vous avez le droit de le retirer à tout moment. Cela n'affectera pas la légalité du traitement basé sur votre consentement avant son retrait.

- Opposition au traitement : Vous avez le droit de vous opposer au traitement de vos données personnelles dans certaines circonstances.

Pour exercer l'un de ces droits, veuillez nous contacter à l'adresse [shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch).

## **5. Modifications de la Politique de confidentialité**

Nous nous réservons le droit de mettre à jour cette politique de confidentialité à tout moment pour refléter les changements dans nos pratiques de collecte et de gestion des données. Toutes les mises à jour vous seront communiquées.

Pour toute question ou autres préoccupations concernant cette politique de confidentialité, veuillez nous contacter par téléphone au 021 648 25 82 ou par email : [shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)



# Solidarité- Handicap mental

Le **Centre FCPA** a été créé en 1985 et est une prestation de l'association Solidarité-Handicap mental.

Cette prestation est soutenue par Pro Infirmis Vaud et subventionnée par la Confédération et le Canton de Vaud.

## Informations

Si des ateliers ou des lieux de vie souhaitent une présentation du programme de cours dans leurs locaux et auprès de leurs travailleurs ou habitants, nous nous déplaçons volontiers.

**Pour en savoir plus sur l'association :**

[www.solidarite-handicap.ch](http://www.solidarite-handicap.ch)

Pour soutenir le Centre de formation continue :

Solidarité-Handicap mental

**CCP 17-691544-0** ou

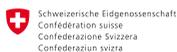
**IBAN CH28 0076 7000 A021 7091 1**

Vous pouvez aussi devenir **membre de Solidarité-Handicap mental** et recevoir ainsi des informations régulières sur nos activités et nos combats.

**La formation continue a besoin de votre soutien !**

## Nos partenaires pour le Centre FCPA

### Soutiens financiers



L'OFAS



La DGCS

pro infirmis

Pro Infirmis Vaud

### Partenaires pour les cours



La Fondation Profa

GEE CÉRAMIQUE

Atelier  
GEE céramique



First Move



Let's Go  
Fitness



Cerises Mauves



Fem Do Chi



Danse Passion

### Partenaires pour les salles



Centre socio-  
culturel Pôle Sud



Ville de  
Lausanne



Ville de Morges



Pro Senectute  
Espace Riponne



Centre Pluriculturel  
d'Ouchy

### Partenaires transports



L'Espérance



Lavigny



Fondation Perceval



La Cité Radieuse



Transport  
Handicap Vaud