



Association **insieme** **Cerebral** Jura **Bernois**

---

# ***PROGRAMME DES COURS***

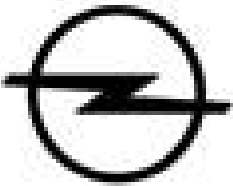
**1<sup>er</sup> semestre 2024**

---





**alouettes**  
AUTOMOBILES & CYCLES



O P E L



HYUNDAI

**ISUZU**

Alouettes Lerch SA  
Grand-Rue 87  
2720 Tramelan  
Tél : 032 486 96 00  
[info@alouettes.ch](mailto:info@alouettes.ch)

# 1. PILATE

Envie de bouger ? Ce cours te propose des exercices simples et faciles pour rester en forme.

**Animation** Isabelle Zürcher

**Dates** **Mardis 6, 13, 27 février, 5, 12 et 19 mars 2024**

**Durée** 18h00 à 19h00

**Lieu** Ecole secondaire, Tavannes

**Prix** 60.-

**Remarques** **Maximum 12 participants**



**Délai d'inscription** vendredi 12 janvier 2024

## 2. BRICOLAGE EN BOIS

Viens créer un cadre en bois personnalisé !

**Animation** Véronique Torgal

**Dates** Jeudi 8, 15 et 29 février 2024

**Durée** 18h00 à 19h30

**Lieu** Ecole secondaire, Tavannes

**Prix** Fr. 45.- (+ Fr. 20.- matériel)

**Remarque** Maximum 12 participants



**Délai d'inscription** vendredi 12 janvier 2024

### 3. BRICOLAGE

Tu vas décorer des berlingots avec la technique des serviettes en papier. Et ensuite tu pourras y planter ce que tu as envie ou l'utiliser comme porte crayons, petit rangement etc...

**Animation** Séverine Zehr

**Dates** **Lundis 26 février et 4 mars 2024**

**Durée** 18h00 à 19h30

**Lieu** Ecole secondaire, Tavannes

**Prix** Fr. 30.- (+ Fr. 20.- matériel)

**Remarque** **Maximum 10 participants**



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## 4. AQUAGYM

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Comme toute activité physique, l'aquagym est un sport bénéfique pour la santé.

Cette discipline peut être pratiquée, que l'on soit nageur ou non.

**Animation** Gisèle Brandt-Huguelet

**Dates** **Jeudis 7, 14, 21 mars, 4 et 11 avril 2024**

**Durée** de 18h00 à 19h00

**Lieu** Piscine de l'Orval, Bévillard

**Prix** Fr. 50.-

**Remarque** **Maximum 10 participants**

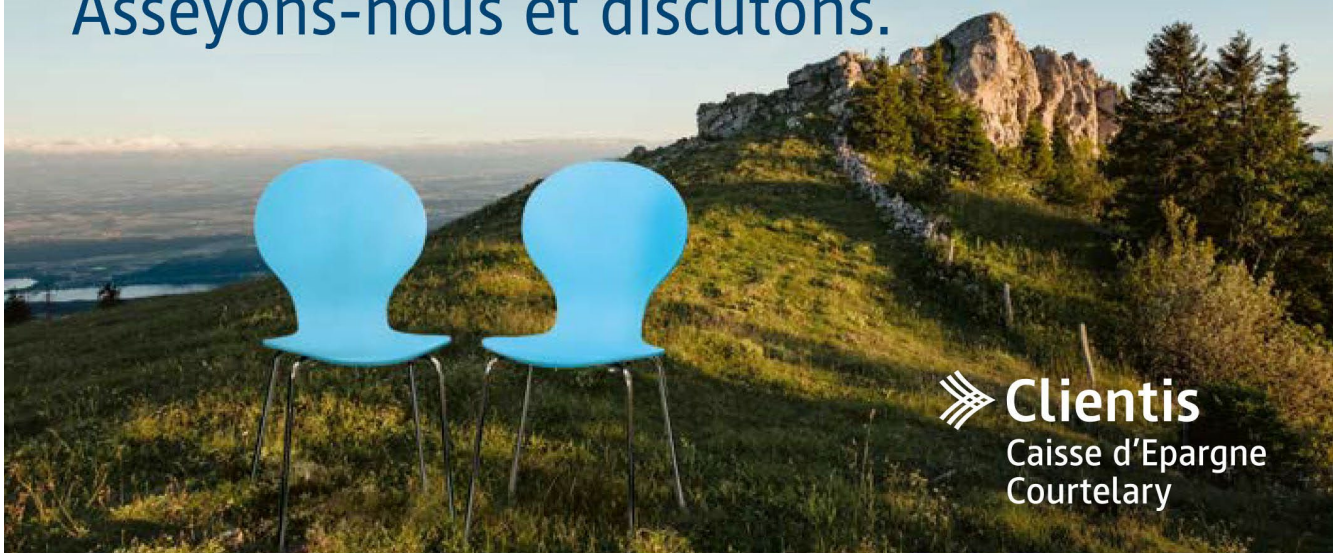


**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024



# La proximité, c'est de se faire confiance.

Asseyons-nous et discutons.



 **Clientis**  
Caisse d'Épargne  
Courtelary

Courtelary – Saint-Imier – Sonceboz-Sombeval – Tramelan – La Chaux-de-Fonds

abattoir · boucherie · charcuterie · traiteur

**SCHNEEG**.ch

2738 court tel 032 497 90 06

2710 tavannes tel.032.481.22.22



viande de la région  
le partenaire pour vos manifestations



**BUREAUTIQUE**

**EVRO photocopiers SA**

[www.evro.ch](http://www.evro.ch)

Centre d'impression - Imprimante - Scanner - Fax - Copieur - Meubles de bureau  
Beamer - Retro-projecteur - Consommables - P-Touch - Matériel de présentation



**TOSHIBA**

**Leading Innovation >>>**

e-STUDIO2505AC

EVRO photocopiers SA Case postale 79 - Dr Schwab 6 - CH-2610 St-Imier  
Tél. +41 (0) 32 9 411 410 Fax +41 (0) 32 9 414 007 Courriel : [info@evro.ch](mailto:info@evro.ch)

---

**une équipe à votre service  
au ♥ de Tavannes**

**ouvert tous les matins et après-midis**

(sauf le dimanche)



**Droguerie Pharmacie  
von Arx Sàrl  
route de Tramelan 1  
2710 Tavannes**



**droguerie  
tél. 032 481 22 54**

**pharmacie  
tél. 032 481 23 55**



## 5. CUISINE

La pâte feuilletée dans tous ses états...

<b>Animation</b>	Anne Sautebin
<b>Date</b>	<b>Samedi 16 mars 2024</b>
<b>Durée</b>	de 11h00 à 14h00
<b>Lieu</b>	Ecole primaire, Tavannes
<b>Prix</b>	Fr. 30.- (+ Fr. 12.- le repas)
<b>Remarque</b>	<b>Maximum 12 participants</b>

---

## 6. CUISINE

La pâte feuilletée dans tous ses états...

<b>Animation</b>	Anne Sautebin
<b>Date</b>	<b>Samedi 23 mars 2024</b>
<b>Durée</b>	de 11h00 à 14h00
<b>Lieu</b>	Ecole primaire, Tavannes
<b>Prix</b>	Fr. 30.- (+ Fr. 12.- le repas)
<b>Remarque</b>	<b>Maximum 12 participants</b>



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## 7. BRICOLAGE DE PÂQUES

Venez créer une décoration pour les Fêtes de Pâques.

- Animation** Isabelle Zürcher
- Date** **Mardis 26 mars 2024**
- Durée** 18h00 à 19h30
- Lieu** Ecole secondaire, Tavannes
- Prix** Fr. 15.- (+Fr. 10.- matériel)
- Remarque** **Ce cours est accessible à tous**



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## 8. CHANT

Par la musique et les rythmes découvrir le monde sonore, identifier les sons et les relier à des sensations, ressentir le plaisir de la vibration musicale en chantant.

**Animation** Gérard William Müller

**Dates** **Mardis 9, 16, 23, 30 avril, 7 et 14 mai 2024**

**Durée** de 17h30 à 18h30

**Lieu** Ecole primaire, St-Imier

**Prix** Fr. 60.-

**Remarque** **Ce cours est accessible à tous**



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

# Räbblus

Restaurant de la Famille Wysser

Biel/Bienne

T 032 322 40 51

[rest.raeblus@swissonline.ch](mailto:rest.raeblus@swissonline.ch)

[www.raeblus.ch](http://www.raeblus.ch)



*Boulangerie-confiserie-tea-room*

*Hofmann*

*2732 Reconvilier - CH*

*tél. 0041 32 481 21 13*

*fax 0041 32 481 21 14*

*info@boulangerie-hofmann.ch*

*www.boulangerie-hofmann.ch*



## 9. ATELIER MUSICAL

Atelier de percussions et chants (Afrique) avec Rosalia et Yves.  
Embarquez avec nous en Afrique à travers divers rythmes, chants et percussions (djembé, shékéré, congoma etc...)  
Bonne humeur et sourires obligatoires !!! On se réjouit déjà de faire ce voyage musical avec vous.... Légui légui (à bientôt)

- Animation** Rosalia & Yves
- Dates** Mercredis 1, 15, 22 et 29 mai,  
5 et 12 juin 2024
- Durée** de 18h00 à 19h30
- Lieu** Ecole primaire, St-Imier
- Prix** Fr. 90.-
- Remarque** Ce cours s'adresse à tous



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## **10. SORTIE 1/2 jour**

Cette sortie est destinée aux résidants de L'Aubue et de Plein-Sud.

<b>Animation</b>	Elisabeth Schaer
<b>Date</b>	<b>Jeudi 16 mai 2024</b>
<b>Durée</b>	de 14h30 à 17h00
<b>Lieu</b>	Parc ornithologique, Bévillard
<b>Prix</b>	Fr. 25.- (+ Fr. 5.- le goûter)
<b>Remarque</b>	<b>Maximum 5 participants</b>

---

## **11. SORTIE 1/2 jour**

Cette sortie est destinée aux résidants de L'Aubue et de Plein-Sud.

<b>Animation</b>	Elisabeth Schaer
<b>Date</b>	<b>Jeudi 23 mai 2024</b>
<b>Durée</b>	de 14h30 à 17h00
<b>Lieu</b>	Parc ornithologique, Bévillard
<b>Prix</b>	Fr. 25.- (+ Fr. 5.- le goûter)
<b>Remarque</b>	<b>Maximum 5 participants</b>



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## **12. PÉTANQUE**

Sport, jeu, concentration et habileté....

**Animation** Romano Vincenzi  
**Dates** **Mardis 28 mai, 4 et 11 juin 2024**  
**Durée** de 18h00 à 19h30  
**Lieu** Boulodrome de Sonceboz  
**Prix** Fr. 36.-

**Remarques** **Ce cours s'adresse à tous.**  
**Maximum 12 participants**

---

## **13. PÉTANQUE**

Sport, jeu, concentration et habileté....

**Animation** Romano Vincenzi  
**Dates** **Jeudis 30 mai, 6 et 13 juin 2024**  
**Durée** de 18h00 à 19h30  
**Lieu** Boulodrome de Sonceboz  
**Prix** Fr. 36.-

**Remarques** **Ce cours s'adresse à tous.**  
**Maximum 12 participants**



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024

## **14. SORTIE SURPRISE**

Nous allons profiter de cette journée pour aller découvrir un endroit quelque part dans notre beau pays, partager un bon repas et passer un moment agréable et convivial tous ensemble.

**Animation** Claude Marthe  
**Date** **Samedi 8 juin 2024**  
**Durée** 1 jour  
**Lieu** Surprise  
**Prix** Fr. 120.-

**Remarques** **Cette journée demande une bonne mobilité**  
**Maximum 12 participants**

---

## **15. SORTIE SURPRISE**

Nous allons profiter de cette journée pour aller découvrir un endroit quelque part dans notre beau pays, partager un bon repas et passer un moment agréable et convivial tous ensemble.

**Animation** Claude Marthe  
**Date** **Samedi 15 juin 2023**  
**Durée** 1 jour  
**Lieu** Surprise  
**Prix** Fr. 120.-

**Remarques** **Cette journée demande une bonne mobilité**  
**Maximum 12 participants**



**Délai d'inscription** vendredi 26 janvier 2024



## **GENERALITES**

### **NUMEROTATION DES COURS**

---

Les cours sont numérotés. Pour l'inscription à un cours, vous êtes priés de reporter le numéro et le titre du cours sur le bulletin d'inscription.

### **MODE D'INSCRIPTION**

---

Les bulletins d'inscription se trouvent au centre du livret. Les inscriptions sont à envoyer à l'adresse figurant au dos de la fiche d'inscription. Prière d'utiliser **un seul bulletin par cours.**

### **NOMBRE D'INSCRIPTIONS**

---

Pour qu'un cours ait lieu, il faut au minimum **cinq** participants. Le nombre maximum varie selon le cours. Selon le nombre d'inscriptions, il est possible qu'un cours soit dédoublé ou supprimé.

### **DELAI D'INSCRIPTION**

---



**Cours 1 & 2 (Pilate et Bricolage en bois) vendredi 12 janvier 2024**  
**Les suivants, vendredi 26 janvier 2024**

### **DEPLACEMENTS**

---

Les déplacements sont organisés avec un bus de location ou la voiture privée d'un accompagnant. Pour chaque cours, il est indispensable de remplir la rubrique déplacement sur la fiche d'inscription, conformément à ce que vous souhaitez. Les transports sont aussi à la charge du participant, en plus du prix du cours. Il est possible d'utiliser les transports en commun (CFF), mais à ce moment-là, le déplacement entre la gare et le lieu de cours n'est pas assuré par nos soins !

Les déplacements pour les cours de formation permanente peuvent aussi être *organisés et assumés par les parents.*

### **MODE DE PAIEMENT**

---

Pour le paiement du cours une facture globale vous sera envoyé annuellement. Le prix par heure de cours est de Fr. 10.-. Pour les cours spéciaux de longue durée (au moins 8 fois et plus de 12 participants), le prix par heure est de Fr. 9.-. Les prix mentionnés ne comprennent pas les frais de fournitures nécessaires au cours. Les frais de déplacement seront facturés aussi annuellement.

### **ABSENCE**

---

**En cas d'absence pour raison de santé et sur présentation d'un certificat médical, une somme de Fr. 20.- pour frais de dossier sera facturée. Pour tout autre désistement après la date d'inscription, le prix du cours sera dû !**

### **RENSEIGNEMENTS**

---

Au bureau de l'Association, vous pouvez obtenir de plus amples informations si nécessaire.