



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

PROGRAMME DES COURS

1^{er} semestre 2026





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

1. TENNIS DE TABLE

Le **tennis de table**, appelé aussi **ping-pong**, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisirs...

Animation	Christian Humair
Dates	Mardis 3, 10, 17, 24 février, 3 et 10 mars 2026
Durée	19h00 à 20h00
Lieu	Halle de gymnastique, Tavannes
Prix	60.-
Remarque	Maximum 12 participants Ce cours demande une bonne mobilité



2. COURS DE DANSE

Venez passer un bon moment découverte de la danse tout en gaieté, joie de vivre et en musique !

Animation	Maïk Jeanbourquin
Dates	Jeudis 12 février, 12 mars, 16 avril et 7 mai 2026
Durée	18h15 à 19h15
Lieu	École de danse Flash Move, Malleray
Prix	Fr. 40.-
Remarque	Maximum 12 participants Ce cours demande une bonne mobilité !



3. DÉCORATION FLORALE

Vive les couleurs ! Venez créer une décoration floristique qui annonce le printemps...

Animation	Valérie Paroz
Date	Mercredi 25 février 2026
Durée	19h00 à 20h30
Lieu	Ecole secondaire, Tavannes
Prix	Fr. 15.- (+ Fr. 15.- matériel)
Remarque	Maximum 12 participants Ce cours est accessible à tous



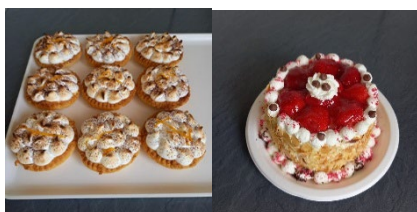
Délai d'inscription Vendredi 16 janvier 2026

4. PÂTISSERIE

Vous aimez la pâtisserie ? Ce cours te propose de créer un délicieux dessert que tu rapporteras et dégusteras à la maison.

Animation Nicole Antunes
Date **Samedi 28 février 2026**
Durée de 13h30 à 17h00
Lieu Ecole primaire, Tavannes
Prix Fr. 35.- (+ Fr. 20.- matériel)

Remarque **Maximum 12 participants**



5. PÂTISSERIE

Vous aimez la pâtisserie ? Ce cours te propose de créer un délicieux dessert que tu rapporteras et dégusteras à la maison.

Animation Nicole Antunes
Date **Samedi 2 mai 2026**
Durée de 13h30 à 17h00
Lieu Ecole primaire, Tavannes
Prix Fr. 35.- (+ Fr. 20.- matériel)

Remarque **Maximum 12 participants**

Délai d'inscription **Vendredi 16 janvier 2026**

La proximité, c'est de se faire confiance.

Asseyons-nous et discutons.

» **Clientis**
Caisse d'Epargne
Courtelary

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



BUREAUTIQUE

EVRO photocopies SA

2610 ST-IMIER

www.evro.ch

LA QUALITÉ DU SERVICE PROFESSIONNEL

***Votre partenaire bureautique en toutes
circonstances...***



shop.evro.ch



6. DÉCORATION EN TISSUS

Venez décorer un sac en tissus selon votre envie...

Animation	Véronique Torgal
Dates	Lundis 16 et 23 mars 2026
Durée	18h00 à 19h30
Lieu	Ecole secondaire, Tavannes
Prix	Fr. 30.- (+Fr. 20.- matériel)
Remarque	Maximum 12 participants



7. GYMNASTIQUE

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

Animation Isabelle Zürcher

Dates **Mardis 17, 24, 31 mars, 7, 14, 21 avril 2026**

Durée de 18h00 à 19h00

Lieu Ecole secondaire, Tavannes

Prix Fr. 60.-

Remarque **Ce cours est accessible à tous**



8. SOIRÉE DU CONTE

Monsieur Crochu

Inspiré d'une histoire d'Alix Noble par Isabelle Petignat Berry et David Lerch.

Paul Grimaud a 4 ans. Pour son anniversaire il reçoit un petit accordéon, un concertina, et il en joue à merveille ! Seulement voilà, une fois adulte, Paul attrape une maladie rare, ses doigts de musicien se recroquevillent et il ne peut plus jouer. Il devient un Monsieur voûté et aigri aux doigts crochus qui vit seul dans sa grande maison. Jusqu'au jour où une livraison inattendue va changer sa vie...

Animation Isabelle Petignaz Berry & David Lerch

Dates **Jeudi 19 mars 2026**

Durée 19h00 à 20h00

Lieu Bibliothèque régionale, Tavannes

Prix Fr. 10.-

Remarque **Cette soirée s'adresse à tous**



Délai d'inscription **Vendredi 16 janvier 2026**

9. BRICOLAGE

Venez créer une belle décoration pour embellir votre chambre.

Animation	Chantal Grossenbacher
Date	Jeudi 26 mars 2026
Durée	18h00 à 19h30
Lieu	Ecole secondaire, Tavannes
Prix	Fr. 15.- (+Fr. 15.- matériel)
Remarque	Ce cours est accessible à tous



G A R A G E ROCHETTE



TOYOTA

Garage et carrosserie
Rue du Pierre-Pertuis 22
710 Tavannes

Tél. +41 32 481 52 12
Info@garage-rochette.ch
www.burri-garage.ch

AMAVITA



Pharmacie – Droguerie

Route de Tramelan 1

2710 Tavannes

058 878 35 00

pharmacie-droguerie.tavannes@amavita.ch

10. DÉCORATION DE PÂQUES

Venez créer une décoration pour les Fêtes de Pâques.

Animation Isabelle Zürcher

Date Mercredi 1^{er} avril 2026

Durée 18h00 à 19h30

Lieu Ecole secondaire, Tavannes

Prix Fr. 15.- (+Fr. 20.- matériel)

Remarque Ce cours est accessible à tous



Délai d'inscription Vendredi 16 janvier 2026

11. SUR SCÈNE

Rejoins-nous jouer sur scène les lundis soir.

Tu vas découvrir le théâtre, apprendre à jouer des personnages et inventer des courtes scènes. Nous faisons aussi des mouvements, des danses, des chorégraphies simples tous ensemble.

Tu vas pouvoir faire connaissance de nouvelles personnes au sein d'un groupe, de développer ta confiance en toi pour être devant du public.

À la fin des rencontres, lors du pique-nique au mois d'août, tu participeras à l'atelier spectacle.

Animation Mélanie Plüss & Emilia Catalfamo

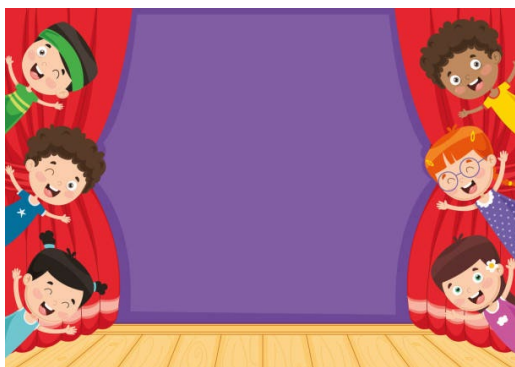
Dates **Lundis 13, 20, 27 avril, 4, 11, 18 mai,**
1^{er} juin, 17, 24 août
Vendredi 28 août répétition générale
Samedi 29 août Pique-nique

Durée de 18h00 à 19h30

Lieu Ecole secondaire, Tavannes

Prix Fr. 90.-

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



12. BRICOLAGE EN BOIS

Viens créer un bricolage en bois personnalisé !

Animation	Véronique Torgal
Dates	Mardis 5, 19 et 26 mai 2026
Durée	18h00 à 19h30
Lieu	Ecole secondaire, Tavannes
Prix	Fr. 45.- (+ Fr. 20.- matériel)
Remarque	Maximum 12 participants



Délai d'inscription Vendredi 16 janvier 2026

Räblus

Restaurant de la Famille Wysser

Biel/Bienne

T 032 322 40 51

rest.raeblus@swissonline.ch

www.raeblus.ch



abattoir · boucherie · charcuterie · traiteur

SCHNEGG ^{boucherie} .ch

2738 court tel 032 497 90 06

2710 tavannes tel. 032.481.22.22



viande de la région
le partenaire pour vos manifestations

13. NUIT DU PARC

Venez vivre une soirée inoubliable au Sikypark à Crémises.

Animation Isabelle Zürcher

Date À définir en mai 2026

Durée 19h00 à 21h00

Lieu Sikyparc, Crémises

Prix Fr. 30.- (+ Fr.10.- pour une boisson)

Remarques Maximum 12 participants



Délai d'inscription Vendredi 16 janvier 2026

14. JOURNÉE DÉCOUVERTE

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 23 mai 2026
Durée	1 jour
Lieu	Surprise
Prix	Fr. 100.-
Remarques	Cette journée demande une bonne mobilité Maximum 12 participants



15. JOURNÉE DÉCOUVERTE

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	Dimanche 24 mai 2026
Durée	1 jour
Lieu	Surprise
Prix	Fr. 100.-
Remarques	Cette journée demande une bonne mobilité Maximum 12 participants

GENERALITÉS

Numérotation 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 inscriptions sont à envoyer à l'adresse Insieme cerebral Jura bernois, Pierre-Pertuis 21, 2710 Tavannes. Merci 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.

Délai d'inscription

Vendredi 16 janvier 2026

Déplacements

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 envoyée 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 de désistement après la date d'inscription et jusqu'à 2 semaines avant le début du cours, une somme de Fr. 20.- pour frais de dossier sera facturé. Pour tous désistements sans certificat médical dans les 2 semaines précédant le début du cours, le prix du cours complet sera dû.

INSIEME CEREBRAL JURA BERNOIS

ASSOCIATION EN FAVEUR
DES PERSONNES HANDICAPÉES

RUE DU PIERRE-PERTUIS 21
2710 TAVANNES

TEL 032 481 40 07

insiemecereb_jb@bluewin.ch
www.insiemecerebral-jurabernois.ch

IBAN :CH05 0900 0000 2501 3182 2