

# Catalogue de formation

2025 - 2026 CEFAV



FALC



Fondation  
Aigues-Vertes



# Présentation

Le Centre de formation s'appelle le CEFAV.  
Le CEFAV propose plusieurs formations.  
Ces formations sont classées dans des pôles.

Il y a 5 pôles dans le catalogue de formation :

- Formation de base et spécialisée
- Formation pratique FPra INSOS
- Formation à la citoyenneté
- Formation sportive
- Formation artistique et de bien-être

Les formations sont des cours.

Les cours tiennent compte de tes capacités.

Les cours s'adaptent à ton rythme d'apprentissage.

Tu trouveras en annexe le planning des cours.

Les cours commencent le lundi 18 août 2025.

Les cours se terminent le vendredi 26 juin 2026.

Tu trouveras le calendrier des vacances scolaires à la fin du catalogue.

À la fin de l'année scolaire, les formateurs réalisent un bilan.

Tu feras une évaluation dans certains cours.

Les cours avec ce logo sont évalués :



Les cours avec ce logo sont nouveaux :



# Conditions générales

## Comment s'inscrire aux formations ?

Il faut demander à ton éducateur ou MSP référent de t'inscrire.

Le CEFAV doit valider chaque inscription.

Certaines inscriptions peuvent être refusées si :

- Le cours est complet
- Les prérequis ne sont pas atteints

Pour les formations artistiques ou de bien-être (rubrique violette), il faut contacter directement les formateurs concernés.

Les formations artistiques et de bien-être sont validées directement par les formateurs concernés.

## Que se passe-t-il si un cours est complet ?

Si tu ne peux pas suivre un cours, tu seras averti par ton éducateur ou MSP référent. Une liste d'attente donnera la priorité aux élèves qui n'ont pas pu faire le cours l'année d'avant.

Si des élèves ne continuent pas un cours, cela libère une place.

## Quand est-ce que l'on reçoit un diplôme ?

Tu reçois un diplôme pour les cours où il y a une évaluation.

Les cours évalués ont un logo dans le catalogue de formation.

Pour avoir le diplôme, il faut réussir au moins la moitié de chaque évaluation (50% de réussite).



## Quand est-ce que l'on reçoit une attestation de présence ?

- Si tu ne réussis pas l'évaluation
- Si la formation ne comporte pas d'évaluation

Une attestation de présence dit que tu as bien suivi le cours au CEFAV.

Pour avoir une attestation de présence, tu dois avoir suivi au moins 3 cours sur 4, soit 75% de présence aux cours.

Tu peux avoir une attestation de présence sans réussir l'évaluation.

## Est-ce que certains cours sont payants ?

Oui, certains cours sont payants.

Il s'agit principalement des formations artistiques ou de bien-être (rubrique violette).

Les cours payants sont marqués avec ce logo :



## Que se passe-t-il si tu t'inscris à un cours et que tu ne viens pas ?

Quand tu t'inscris à un cours payant, tu t'engages à payer le cours pour toute l'année, même si :

- Tu es malade
- Tu es en vacances
- Tu es en famille
- Tu n'as plus envie de venir

Quand tu t'inscris à un cours gratuit, tu t'engages à participer toute l'année.

## Et si j'ai encore des questions ?

Tu peux directement contacter les formateurs du CEFAV.

Leurs coordonnées à la fin du catalogue.

# Sommaire

## Formation de base et spécialisée.....7

Sécurité au travail.....	8
Savoir travailler, c'est quoi? .....	9
Français niveau 1 .....	10
Français niveau 2.....	11
Français niveau 3.....	12
Français niveau 4 .....	13
Mathématiques niveau 1 .....	14
Mathématiques niveau 2.....	15
Mathématiques niveau 3.....	16
Mathématiques niveau 4 .....	17
Atelier informatique .....	18
Outils numériques et assistants vocaux	19
Anglais niveau 1.....	20
Anglais niveau 2 .....	21
Histoire d'Aigues-Vertes .....	22
Géographie .....	23
Autodétermination .....	24
Gérer ton budget.....	25
Groupe d'expression vie intime, affective et sexuelle.....	26
As de cœur .....	28
Code de la route théorie.....	29
Expertise Vie Indépendante .....	30

## Formation pratique INSOS .....32

Fermier .....	34
Aide-boulangier .....	35
Employé de restauration .....	36
Maraîcher .....	37
Aide-menuisier .....	38

## Formation à la citoyenneté.....39

Citoyenneté .....	40
Assemblée du Village .....	41
Conseil communal d'Aigues-Vertes .....	42
Bureau du Conseil communal d'Aigues-Vertes .....	43
Atelier de votation .....	44

## Formation sportive.....45

Marche santé .....	46
Tir à l'arc .....	47
Vélo - trike - tandem.....	48
Escalade .....	49
Basket.....	50
Football .....	51
Sports d'hiver .....	52
Fitness.....	53
Gym aînés.....	54
Activités physiques adaptées aux personnes autistes.....	55
Jeux collectifs .....	56
Natation .....	57
Athlétisme .....	58
Badminton.....	59
Tennis de table .....	60
Activités sportives à l'extérieur d'Aigues-Vertes .....	61

## Formation artistique et de bien-être ...62

Groupe bien-être.....	63
Activité collective autour du cheval ....	64
Yoga.....	65
Chorale .....	66
Musique pour les Seniors.....	67
Ensemble d'instruments de musique ....	68
Rencontres musicales Seniors .....	69
Vacances scolaires 2025-2026 .....	70
Contacts .....	71

# Formation de base et spécialisée

## **Au CEFAV, tu peux suivre différents cours.**

Ce chapitre concerne les cours de base et spécialisés.

Ces cours sont adaptés à ton niveau.

## **Certains cours ont plusieurs niveaux :**

- Le cours de français a 4 niveaux différents
- Le cours de mathématiques a 4 niveaux différents
- Le cours d'anglais a 2 niveaux différents

Pour déterminer ton niveau, nous faisons un entretien avec toi.

Tu seras inscrit dans le groupe le plus adapté à ton niveau.

Le formateur est là pour t'aider.

Le formateur t'aide à progresser en te donnant des conseils et en répondant à tes questions.

Tu vas augmenter tes compétences tout au long de l'année.

De meilleures compétences te donnent plus de confiance en toi.



# Sécurité au travail



## Tu travailles à Aigues-Vertes et tu as un salaire ?

Alors cette formation est obligatoire pour toi !

### Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Reconnaître les dangers dans un atelier (machines, produits, gestes, etc.)
- Apprendre à te protéger et à faire attention aux autres
- Utiliser les bons équipements de protection (gants, casques, lunettes, protections auditives, etc.)
- Adopter les bons gestes pour éviter les accidents
- Savoir comment porter et déplacer des objets sans te faire mal
- Garder ton poste de travail propre et bien rangé
- Réagir en cas de blessure ou d'accident
- Comprendre les panneaux et symboles de sécurité
- Travailler en équipe en toute sécurité
- Signaler les dangers

### Lieu

CEFAV

Salle de formation 1

### Date / Horaire

Mercredi 8h30-9h30

### Formateur

Stéphane Moëne

### Public

Employés en emploi adapté rémunérés.

Personnes qui ont le projet de devenir employés en emploi adapté.

### Qui peut faire ce cours ?

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

Maximum 8 personnes par cours.

# Savoir travailler, c'est quoi ?



## **Tu travailles à Aigues-Vertes et tu as un salaire ?**

Alors cette formation est obligatoire pour toi !

En suivant cette formation, tu vas :

- Améliorer ton comportement professionnel
- Développer tes connaissances du monde du travail

## **Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Mieux te connaître
- Savoir quel professionnel tu es
- Mieux communiquer avec tes collègues
- Avoir un comportement convenable au travail
- Evaluer la qualité de ton travail

A la fin de cette formation, il y a une attestation.

Cette attestation est obligatoire pour travailler à Aigues-Vertes.

## **Lieu**

Salle Schubert

## **Date / Horaire**

Jeudi                      14h15-15h00                      16h00-16h45

## **Formateur**

Samuel Dorier

## **Public**

Employés en emploi adapté rémunérés.

Personnes qui ont le projet de devenir employés en emploi adapté.

## **Qui peut faire le cours ?**

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

Maximum 8 personnes par cours.

# Français



## Tu veux apprendre à :

- Mieux t'exprimer
- Mieux lire
- Mieux écrire
- Découvrir de nouveaux mots
- Conjuguer de nouveaux verbes
- Connaître de nouvelles règles de grammaire
- Etre plus à l'aise dans les échanges

Alors ce cours est important pour toi.

Le cours de français est organisé en 4 niveaux.

## Français niveau 1

### Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Dire ce que tu penses
- Lire des petites phrases
- Ecrire des mots simples
- Utiliser des nouveaux mots

### Pour faire ce cours de français il faut :

Connaître les lettres de l'alphabet.

#### Lieu

CEFAV

Salle de formation 2

#### Date / Horaire

Lundi 15h00 - 16h00

#### Formatrice

Bettina Schildknecht

#### Nombre de participants

5 personnes

# Français niveau 2



**Tu veux améliorer ton français ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Donner ton avis
- Lire un petit texte
- Ecrire des phrases simples
- Enrichir ton vocabulaire
- Appliquer les règles de la langue française

**Pour faire ce cours de français il faut :**

Avoir réussi le niveau 1.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Mardi 08h30 - 09h30

Mercredi 08h30 - 09h30

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

6 personnes

# Français niveau 3



**Tu veux améliorer ton français ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Argumenter ton avis
- Lire des textes et répondre à des questions
- Ecrire des phrases simples
- Développer un vocabulaire adapté à chaque situation
- Approfondir les règles de la grammaire
- Apprendre plusieurs temps en conjugaison

**Pour faire ce cours de français il faut :**

Avoir réussi le niveau 2.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

Mardi 08h30 - 09h30

Mercredi 14h00 - 15h00

Jeudi 11h00 - 12h00

## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

6 personnes

# Français niveau 4



**Tu veux améliorer ton français ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Lire des textes plus compliqués et répondre à des questions
- Faire des dictées
- Développer ton vocabulaire
- Approfondir les règles de la grammaire
- Apprendre plusieurs temps de conjugaison
- Apprendre à construire des phrases plus compliquées

**Pour faire ce cours de français il faut :**

Avoir réussi le niveau 3.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

Jeudi 8h30 - 9h30

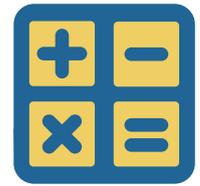
## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

6 personnes

# Mathématiques



## Tu veux apprendre à :

- Faire des additions
- Faire des soustractions
- Faire des multiplications
- Faire des divisions
- Résoudre des problèmes
- Utiliser les nombres dans la vie de tous les jours pour compter l'argent ou lire l'heure par exemple

Alors ce cours est important pour toi.

Le cours de mathématiques est organisé en 4 niveaux.

## Mathématiques niveau 1

**Les mathématiques t'intéressent ? Alors ce cours est pour toi !**

### Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Compter avec un boulier
- Faire des additions
- Faire des soustractions
- Comparer des chiffres
- Faire des suites de nombres
- Remplir des tableaux à double entrée
- Réaliser des problèmes simples

### Pour faire ce cours de mathématiques il faut :

Connaître les chiffres jusqu'à 20.

#### Lieu

CEFAV  
Salle de formation 1

#### Date / Horaire

Mercredi 11h00 - 12h00

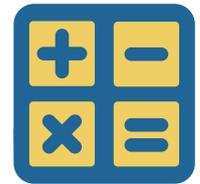
#### Formateur

Stéphane Moëne

#### Nombre de participants

5 personnes

# Mathématiques niveau 2



**Les mathématiques t'intéressent ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Compter avec et sans boulier
- Faire des additions
- Faire des soustractions
- Faire des multiplications
- Comparer des chiffres
- Faire des suites de nombres
- Remplir des tableaux à double entrée
- Réaliser des problèmes simples
- Lire l'heure

**Pour faire ce cours de mathématiques il faut :**

Avoir réussi le niveau 1.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

Lundi 11h00 - 12h00

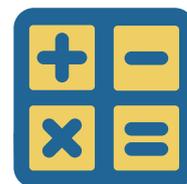
## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

6 personnes

# Mathématiques niveau 3



**Les mathématiques t'intéressent ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Utiliser les nombres jusqu'aux millions
- Te familiariser avec les nombres à virgule
- Connaître les chiffres romains
- Faire des calculs simples
- Résoudre des problèmes
- Lire l'heure
- Lire des graphiques et des tableaux
- T'orienter sur une carte

**Pour faire ce cours de mathématiques il faut :**

Avoir réussi le niveau 2.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Lundi 10h00 - 11h00

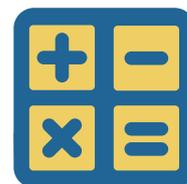
## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

6 personnes

# Mathématiques niveau 4



**Les mathématiques t'intéressent ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Faire les quatre opérations
- Manipuler les nombres décimaux
- Calculer des durées
- Interpréter des graphiques et des tableaux
- Appliquer un pourcentage
- Utiliser des fractions

**Pour faire ce cours de mathématiques il faut :**

Avoir réussi le niveau 3.

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Mardi 11h00 - 12h00

Mercredi 14h00 - 15h00

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

8 personnes

# Atelier informatique



**L'ordinateur t'intéresse ? Alors l'atelier informatique est pour toi !**

**Si tu participes à cet atelier, tu vas apprendre à :**

- Utiliser un ordinateur
- Te familiariser avec un clavier et une souris
- Chercher des informations sur Internet
- Trouver de la musique et des vidéos sur YouTube
- Découvrir des jeux en ligne
- Mettre en page des documents
- Envoyer et recevoir des e-mails
- Imprimer des images ou du texte

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Mardi 14h00 - 15h00

Jeudi 11h00 - 12h00

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

7 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut pouvoir utiliser une souris pour faire ce cours.

Il faut savoir lire et écrire pour faire ce cours.

# Outils numériques et assistants vocaux



Tu veux apprendre à utiliser un assistant vocal comme Google Assistant, Siri ou Alexa ?

Tu veux organiser ta journée, écouter de la musique, envoyer un message ou te repérer dans la rue ? Ce cours est fait pour toi !

## Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Utiliser un assistant vocal
- Demander l'heure, la météo, un itinéraire
- Créer des rappels ou alarmes
- Écouter de la musique ou regarder des vidéos
- Appeler un ami ou envoyer un message vocal
- Créer ta routine quotidienne (agenda, liste de courses, etc.)
- Être prudent avec tes données personnelles
- Reconnaître un message dangereux ou une image à ne pas partager
- Créer des images ou messages avec l'intelligence artificielle

## Lieu

CEFAV  
Salle de formation 2

## Date / Horaire

Judi 14h00-15h00

## Formatrice

Bettina Schildknecht

## Nombre de participants

6 participants

## Qui peut faire ce cours ?

Il faut pouvoir comprendre des consignes simples et vouloir progresser avec les outils numériques.

Il faut utiliser son propre Smartphone.

# Anglais niveau 1



**L'anglais t'intéresse ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre le vocabulaire concernant :**

- Les nombres
- Les couleurs
- La nourriture
- Les vêtements
- Le corps humain
- Les animaux
- Les moyens de transport
- Les lieux en ville
- La routine au quotidien
- Et d'autres thèmes selon tes besoins et propositions !

## **Lieu**

CEFAV  
Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

Jeudi 16h00-17h00

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

5 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut avoir un bon niveau de compréhension en français.

# Anglais niveau 2



**L'anglais t'intéresse ? Alors ce cours est pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre des phrases simples pour :**

- Te présenter
- Parler de la météo
- Etre plus à l'aise lorsque tu voyages
- Commander un repas au restaurant
- Payer tes achats dans un magasin
- Exprimer tes préférences concernant les loisirs
- Demander ton chemin
- Et d'autres thèmes selon tes besoins et propositions !

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Mercredi 10h00 - 11h00

Mercredi 11h00 - 12h00

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

8 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut avoir un bon niveau de compréhension en français.

# Histoire d'Aigues-Vertes



**L'histoire t'intéresse ? Tu souhaites connaître le passé du Village d'Aigues-Vertes ? Ce cours est fait pour toi !**

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à connaître :**

- Comment la Terre est apparue
- Les différentes périodes de l'histoire
- Les premiers Hommes
- L'histoire de la Suisse
- L'histoire du Village d'Aigues-Vertes depuis sa création
- La géographie de la Suisse et Genève

## **Lieu**

CEFAV  
Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Mardi 16h00-17h00

## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

8 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut pouvoir suivre une conversation.

# Géographie



**La géographie t'intéresse ? Ce cours est fait pour toi !**

**Tu as envie d'en apprendre plus sur :**

- La planète Terre
- Le système solaire
- Les océans
- La faune et la flore sur la terre et dans l'eau
- Les continents
- Les différents climats
- Les différents pays
- Les différents lieux et monuments importants dans le monde

**Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Comprendre comment fonctionnent différents pays
- Lire des cartes géographiques

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

Mardi 14h00-15h00

Jeudi 14h00-15h00

## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

8 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut savoir écrire pour faire ce cours.

# Autodétermination



## **L'autodétermination c'est :**

- Mieux se connaître
- Faire des choix pour sa vie
- Prendre des décisions selon ses intérêts
- Agir selon ses choix
- Assumer les conséquences de ses choix

## **Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Mieux connaître tes forces pour avancer dans tes projets
- Tenir compte de tes limites dans ce que tu fais
- Savoir à qui t'adresser si tu as des besoins particuliers
- Mieux communiquer pour pouvoir dire ce que tu veux
- Fixer des objectifs pour préparer ton avenir

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 2

## **Date / Horaire**

Jeudi 8h30-9h30

## **Formatrice**

Bettina Schildknecht

## **Nombre de participants**

6 personnes

## **Qui peut faire le cours ?**

Il faut savoir lire et écrire pour faire ce cours.

# Gérer ton budget



Tu veux savoir quelles sont tes dépenses les plus importantes ?  
Réussir à mieux gérer tes dépenses personnelles ?  
Alors ce cours est fait pour toi !

## Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Connaître tes revenus
- Lire un décompte de salaire
- Lister les dépenses fixes et variables chaque mois
- Planifier un budget
- Veiller à l'équilibre entre tes revenus et tes dépenses
- Différencier une carte de débit et une carte de crédit
- Définir l'épargne, les réserves et les petits crédits
- Faire preuve de prudence avec les achats sur Internet
- Savoir quoi faire en cas de dettes
- Réfléchir sur ton comportement face à l'argent

## Lieu

CEFAV  
Salle de formation 2

## Date/ Horaire

Lundi 11h00-12h00  
Lundi 16h00-17h00

## Formatrice

Bettina Schildknecht

## Nombre de participants

5 personnes

## Qui peut faire ce cours ?

Il faut savoir lire et écrire pour faire ce cours.

# Groupe d'expression vie intime, affective et sexuelle



## **Tu te poses des questions sur :**

- Ta vie privée
- Ton corps
- Tes envies affectives et sexuelles
- Les personnes qui t'attirent

Alors ce groupe est important pour toi.

## **Tu vas discuter avec les formateurs et avec d'autres personnes sur plusieurs sujets.**

Cela peut t'aider à répondre à des questions intimes que tu es gêné de poser.

### **Emotions :**

- Amour et sentiments
- Respect de la sphère privée
- Relations

### **Sexualité :**

- Avoir des renseignements sur le plaisir sexuel
- Avoir un langage respectueux en matière de sexualité
- Orientation affective et sexuelle
- Expérience sensuelle et sexuelle
- Perception corporelle
- Fonction de la sexualité : procréation, plaisir

### **Fertilité et reproduction :**

- Choisir ta contraception
- Parler de ton désir d'enfant
- Etre parent
- Corps humain et développement
- Connaître ton corps et celui de l'autre
- Changement du corps avec l'âge

## **Valeurs et normes :**

- Influence de la famille et des amis
- Différence selon les cultures, les genres et les âges

## **Sexualité et droit :**

- Droit sexuel
- Abus sexuel et relation abusive
- Droits de l'enfant
- Protection de la vie privée

## **Relations et style de vie :**

- Orientation sexuelle
- Respect des autres
- Consentement
- Engagement

## **Sexualité, santé, bien être :**

- Santé sexuelle
- Se sentir homme, femme, les deux, ni l'un ni l'autre
- Les comportements sexuels à risque
- Connaître comment te protéger des infections sexuellement transmissibles

## **Lieu**

Salle Chopin

## **Date / Horaire**

Mardi 14h45 - 15h45

Mardi 16h00 - 17h00

## **Formateur**

Deux membres du groupe VIAS avec parfois aussi Edwige D'Aloisio.  
Edwige D'Aloisio est une éducatrice en santé sexuelle et reproductive.

## **Nombre de participants**

9 personnes

## **Qui peut faire le cours ?**

Tous.

# As de cœur



As de cœur est un programme pour les jeunes et les personnes en situation de vulnérabilité.

Ce programme parle d'amitié, d'amour, de sexualité et de violence.

## **Ce programme aide les personnes à :**

- Savoir ce qu'est une relation respectueuse
- Reconnaître les comportements violents
- Apprendre à dire « non »
- Mieux parler avec les autres
- Aider les amis qui ont des problèmes

## **Si tu suis ce cours, tu vas apprendre :**

- Ce qu'est une bonne relation
- Reconnaître la violence
- Comment aider un ami
- Le consentement : dire « oui » ou dire « non »
- Parler avec respect et gérer ses émotions

Ce programme utilise des jeux, des discussions et des histoires.

## **Lieu**

Le lieu sera communiqué plus tard

## **Date/Horaire**

Les dates seront communiquées plus tard

Le programme se fait en 8 séances d'une heure par semaine.

## **Formateur**

Ce programme est animé par des personnes formées de l'institution.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Tous. Certaines personnes seront invitées à participer parce que c'est important pour elles.

# Code de la route

## Théorie



Tu veux apprendre les règles de la circulation routière ?  
Tu veux te sentir plus à l'aise sur la route en tant que conducteur ou piéton ?  
Alors ce cours peut t'intéresser !

### **Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Connaître les principaux panneaux de signalisation
- Comprendre les règles de priorités (croisement, rond-point, stop, etc.)
- Lire et comprendre les marquages au sol
- Connaître les règles de circulation en ville et sur route
- Découvrir le fonctionnement des feux de circulation
- Apprendre les comportements à avoir en tant que conducteur
- T'aider à préparer l'examen théorique du code de la route
- T'entraîner à répondre à des questions types de l'examen
- Gagner en confiance pour circuler en toute sécurité

### **Lieu**

CEFAV  
Salle de formation 1

### **Date / Horaire**

Lundi 16h00-17h00

### **Formateur**

Stéphane Moëne

### **Nombre de participants**

8 participants

### **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut savoir lire et écrire pour faire ce cours.

# Expertise Vie Indépendante



**Tu veux travailler sur ton indépendance et ton autonomie ?  
Alors ce cours est pour toi !**

## **Tu souhaites :**

- Améliorer tes habiletés sociales
- Apprendre à faire des choix et décider
- Identifier les ressources à ta disposition pour t'aider dans ton quotidien

## **Si tu suis ce cours, tu vas travailler sur les thèmes suivants :**

- Ta santé et tes soins personnels
- Ta condition physique et ton bien-être psychologique
- La gestion de ton alimentation et la préparation de tes repas
- Tes déplacements
- Tes relations avec ta famille, ton entourage et ton voisinage
- Tes loisirs
- Ton travail
- Ton logement
- Tes responsabilités
- L'exercice de la citoyenneté
- La communication

## **Lieu**

Salle Colline

## **Date / Horaire**

Lundi 11h00 – 12h00

## **Formateurs**

Marc Sierro

Catherine Higginson

## **Nombre de participants**

8 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut :

- Pouvoir suivre une conversation
- Etre d'accord de partager des expériences personnelles
- Respecter les autres personnes du groupe
- Habiter au PVI ou avoir un projet d'accompagnement à la vie indépendante



# Formation pratique INSOS

## La formation INSOS existe pour les métiers suivants :

- Fermier
- Aide-Boulangier
- Employé de restauration
- Maraîcher
- Aide-menuisier

## Que vas-tu apprendre dans cette formation ?

Tu vas apprendre les principes et les techniques du métier choisi.

Cette formation va t'aider à progresser dans ton travail.

A la fin de cette formation, tu auras un examen pratique.

Si tu réussis l'examen pratique, tu recevras une attestation qui indique tout ce que tu as appris. Une fois diplômé, tu auras également un meilleur salaire.

## Quand faut-il s'inscrire ?

Tu dois dire au plus vite à ton MSP que tu souhaites faire une formation INSOS.

Le CEFAV doit être averti au plus vite pour une formation débutant à la rentrée scolaire suivante.

Le CEFAV doit valider l'inscription pour que la formation INSOS soit considérée comme acceptée.

Toutes les formations INSOS ne sont pas disponibles chaque année.

## Combien de temps dure la formation INSOS ?

La formation INSOS dure 2 années scolaires.

## Comment se déroule la formation théorique INSOS ?

La formation théorique INSOS nécessite chaque semaine :

- 2 heures de théorie métier
- 2 heures de culture générale
- 2 heures de sport

Les cours de théorie métier sont donnés par le CEFAV.

Les cours de culture générale doivent être suivis au CEFAV ou dans un organisme de formation certifié.

Un organisme de formation certifié, c'est par exemple :

- L'école club Migros
- L'Ifage
- Actifs

Le choix des cours de culture générale doit être validé par le CEFAV.

Les cours de sport doivent être suivis au CEFAV ou dans un club de sport reconnu.

Le choix des cours de sport doit également être validé par le CEFAV.

### **Comment se déroule la formation pratique INSOS sur le terrain ?**

Tu es accompagné par un MSP sur le terrain tout au long de ta formation.

Le MSP t'aide dans la pratique.

Le MSP répond à tes questions.

Si tu veux, tu peux aussi faire un court stage en entreprise.

Ce stage dure une semaine au maximum chaque année.

### **Quels sont les prérequis pour faire une formation INSOS ?**

Il faut :

- Avoir un contrat de travail
- Avoir un projet de formation INSOS validé par son réseau
- Avoir une expérience professionnelle d'au moins 780 heures dans le métier concerné
- Savoir lire et écrire
- S'être inscrit aux cours supplémentaires de sport et de culture générale

**D'autres formations FPra INSOS seront proposées dès l'année 2026.**

# Fermier



## **Tu veux apprendre le métier de fermier ? Tu veux savoir :**

- Cultiver des céréales
- Elever des poules, cochons, vaches et chevaux

Alors cette formation peut t'intéresser.

## **Cette formation va t'apprendre :**

- A t'occuper des animaux
- A cultiver des céréales
- A connaître des machines agricoles
- Les règles d'hygiène de l'agriculture
- Les règles de sécurité de l'agriculture

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

A organiser avec le formateur

## **Public**

Aigues-Vertiens et Compagnons qui veulent se former et obtenir un diplôme d'aide-agriculteur.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Pour faire ce cours, il faut avoir les bases pour :

- Lire
- Ecrire
- Calculer
- S'exprimer à l'oral

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

# Aide-boulangier



## Tu veux apprendre le métier de boulanger ? Tu veux savoir :

- Faire du pain
- Faire des croissants et de la viennoiserie

Alors cette formation peut t'intéresser.

## Cette formation va t'apprendre :

- A faire du pain
- A faire de la viennoiserie
- A connaître le matériel et les installations, et à les utiliser
- Les règles d'hygiène d'une boulangerie
- Les règles de sécurité d'une boulangerie

## Lieu

CEFAV

Salle de formation 1

## Date / Horaire

A organiser avec le formateur

## Public

Aigues-Vertiens et Compagnons qui veulent se former et obtenir un diplôme d'aide-boulangier.

## Qui peut faire ce cours ?

Pour faire ce cours, il faut avoir les bases pour :

- Lire
- Ecrire
- Calculer
- S'exprimer à l'oral

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

# Employé de restauration



**Tu veux apprendre le métier d'employé de restauration ? Tu veux savoir :**

- Accueillir des clients
- Les conseiller
- Les servir
- Tenir le commerce toujours propre et accueillant

Alors cette formation peut t'intéresser.

**Cette formation va t'apprendre :**

- A maîtriser les règles de l'accueil et du service à table
- A encaisser les clients
- A connaître le matériel et les installations
- Les règles d'hygiène du service à table

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

A organiser avec le formateur

## **Public**

Aigues-Vertiens et Compagnons qui veulent se former et obtenir un diplôme d'employé de restauration.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Pour faire ce cours, il faut avoir les bases pour :

- Lire
- Ecrire
- Calculer
- S'exprimer à l'oral

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

# Maraîcher



## Tu veux apprendre le métier de maraîcher ? Tu veux savoir :

- Elever des plants
- Cultiver des légumes
- Livrer des clients

Alors cette formation peut t'intéresser.

## Cette formation va t'apprendre :

- A connaître les plantes et les légumes
- A maîtriser les techniques de l'élevage des plants
- A maîtriser les techniques de la culture des légumes
- A connaître le matériel et les installations
- A utiliser les outils et les machines du maraîchage
- Les règles d'hygiène du maraîchage
- Les règles de sécurité du maraîchage

## Lieu

CEFAV

Salle de formation 1

## Date / Horaire

A organiser avec le formateur

## Public

Aigues-Vertiens et Compagnons qui veulent se former et obtenir un diplôme d'aide-maraîcher

## Qui peut faire ce cours ?

Pour faire ce cours, il faut avoir les bases pour :

- Lire
- Ecrire
- Calculer
- S'exprimer à l'oral

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

# Aide-menuisier



## Tu veux apprendre le métier de menuisier ? Tu veux :

- Connaître le bois et ses qualités
- Apprendre des techniques pour travailler le bois
- Apprendre à construire des meubles
- Apprendre à monter des meubles chez le client

Alors cette formation peut t'intéresser.

## Cette formation va t'apprendre :

- A maîtriser les techniques de travail à la menuiserie
- A connaître le matériel et les installations
- A utiliser des outils et des machines portatives et fixes
- A maîtriser la manutention du bois et des meubles
- Les règles de sécurité d'une menuiserie

## Lieu

Menuiserie

## Date / Horaire

A organiser avec le formateur

## Public

Aigues-Vertiens et Compagnons qui veulent se former et obtenir un diplôme d'aide-menuisier.

## Qui peut faire ce cours ?

Pour faire ce cours, il faut avoir les bases pour :

- Lire
- Ecrire
- Calculer
- S'exprimer à l'oral

Il faut être capable de comprendre et suivre des instructions.

Il faut être capable d'apprendre des choses.

# Formation à la citoyenneté

**La Formation à la citoyenneté te permet de t'investir dans la vie du Village.**

**Tu peux t'investir dans le Village à travers :**

- Le Bureau
- Le Conseil

Tu peux suivre le cours de citoyenneté pour apprendre à t'investir.

Les Aigues-Vertiens et Compagnons élisent leur Maire pour 3 ans.

Le Bureau et le Conseil collaborent avec la Direction d'Aigues-Vertes.

**Le Bureau et Conseil travaillent sur :**

- Des projets
- Des problèmes du quotidien
- Des discours
- Des partenariats extérieurs

Le Bureau et le Conseil donnent également leur opinion sur les changements dans le Village.

L'Assemblée du Village permet de te réunir avec d'autres Aigues-Vertiens et Compagnons une fois par mois.

L'atelier de votation t'aide à voter lors des votations cantonales.



## **Tu veux apprendre :**

- Comment la société est organisée
- Comment se passent les élections
- Comment voter
- Comment participer à la vie de la société
- Comment participer à la vie d'Aigues-Vertes, dans le Conseil ou Bureau

Ce cours est alors important pour toi.

Ce cours permet de travailler dans le Conseil et le Bureau.

## **Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :**

- Travailler dans le Conseil et Bureau
- Comprendre comment fonctionne la société
- Comprendre le mot démocratie
- Voter dans le canton de Genève

## **Lieu**

CEFAV

Salle de formation 1

## **Date / Horaire**

16h00-17h00

2 mercredis par mois selon le calendrier remis le premier jour

## **Formateur**

Stéphane Moëne

## **Nombre de participants**

10 personnes

## **Qui peut faire ce cours ?**

Il faut savoir lire et écrire pour faire ce cours.

# Assemblée du Village



L'Assemblée du Village est un moment de rassemblement et d'échanges.

## **Si tu participes à l'Assemblée, tu vas découvrir :**

- L'agenda culturel
- L'actualité du Village
- Les sorties et événements qui ont eu lieu
- Les nouveaux Aigues-Vertiens et Compagnons
- Les nouveaux collaborateurs et stagiaires

## **Si tu ne participes pas à l'Assemblée, tu dois aller travailler.**

## **Si tu animes l'Assemblée, tu vas apprendre à :**

- Prendre la parole en public
- Transmettre des informations
- Animer une assemblée
- Préparer un exposé

## **Lieu**

Salle Bartoli

## **Date / Horaire**

Un lundi par mois selon le calendrier 14h00 - 14h45

## **Formateurs**

Juan Sebastian Rickenmann  
Stéphane Moëne  
Bettina Schildknecht  
Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## **Qui peut participer à l'Assemblée ?**

Tous.

## **Qui peut animer l'Assemblée ?**

Il faut savoir lire pour animer l'Assemblée.

# Conseil communal d'Aigues-Vertes



## Que fait le Conseil ?

- Le Conseil écoute les demandes et les besoins des Aigues-Vertiens et Compagnons
- Le Conseil travaille sur des projets
- Le Conseil collabore avec la Direction
- Le Conseil prend des décisions pour la vie du Village
- Le Conseil propose des idées pour améliorer la vie du Village

Le Maire du Conseil est élu par l'ensemble des Aigues-Vertiens et Compagnons.  
Le mandat du Maire dure 3 ans.

## Si tu fais partie du Conseil, tu vas :

- Représenter l'ensemble des Aigues-Vertiens et Compagnons
- Servir les intérêts de tous les Aigues-Vertiens et Compagnons
- Prendre des décisions en groupe
- Donner ton avis
- Ecouter l'avis des autres
- Faire les choix qui te semblent les meilleurs pour tous
- Développer le Village d'Aigues-Vertes
- Collaborer avec la Direction d'Aigues-Vertes
- Accueillir des visiteurs à Aigues-Vertes
- Collaborer avec des partenaires

## Lieu

CEFAV

Salle de formation 2

## Date / Horaire

1 jeudi par mois selon le calendrier remis le premier jour 16h00-17h00

## Formateur

Stéphane Moëne

## Nombre de participants

10 personnes maximum

## Qui peut faire partie du Conseil ?

Il faut savoir s'exprimer.

# Bureau du Conseil communal d'Aigues-Vertes



## Que fait le Bureau ?

- Le Bureau met en place des projets
- Le Bureau réalise des projets
- Le Bureau représente le Village lors des manifestations
- Le Bureau collabore avec la Direction

## Le Bureau est composé d'un :

- 1 Maire
- 3 membres du Bureau

Le Maire est élu par l'ensemble des Aigues-Vertiens et Compagnons.  
Les autres membres du Bureau sont élus par le Conseil.

## Si tu fais partie du Bureau, tu vas :

- Imaginer des projets
- Chercher des financements pour un projet
- Poser des délais pour un projet
- Mettre en place des projets
- Rédiger des discours
- Prendre la parole en public
- Accueillir des visiteurs officiels
- Réfléchir pour améliorer la vie au Village

## Lieu

CEFAV  
Salle de formation 2

## Date / Horaire

15h00-16h00  
2 jeudis par mois selon le calendrier remis le premier jour

## Formateur

Stéphane Moëne

## Nombre de participants

4 personnes

## Qui peut faire partie du Bureau ?

Il faut faire partie du Conseil et être élu.  
Il faut avoir suivi la formation «Citoyenneté».

# Atelier de votation



## Tu veux apprendre :

- Comment voter
- Comment remplir un bulletin de vote
- Comment choisir un candidat
- Comment trouver des informations sur la politique
- Comment avoir ton propre avis

Cet atelier est alors important pour toi.

## Si tu suis cet atelier, tu vas apprendre à :

- Remplir un bulletin de vote
- Développer ton propre avis
- Ecouter des avis différents
- Choisir un candidat
- Choisir une idée

## Lieu

CEFAV

Salle de formation 2

## Date / Horaire

Tu recevras des informations de la part de tes éducateurs.

## Formateur

Stéphane Moëne

## Nombre de participants

20 personnes maximum

## Qui peut faire ce cours ?

Les personnes de nationalité suisse.

# Formation sportive

## **Nous te proposons des cours de sport.**

Le sport peut te donner du plaisir.

Le sport te permet de rester en forme.

Le sport te permet de passer du temps avec des amis.

Nous proposons beaucoup de sports différents selon la saison.

Tu pourras participer à des compétitions de sport.

On peut faire beaucoup de sport à l'extérieur du Village.

Si tu veux, tu peux faire du sport dans un club à l'extérieur du Village.

Les maîtres de sport te soutiennent pour y arriver.

## **C'est important de bouger régulièrement.**

**Difficile**

niveau 3

niveau 2

niveau 1

**Facile**



# Marche santé



La marche te permet de rester en forme simplement.  
Durant la marche, tu peux échanger avec tes amis.  
Durant la marche, tu peux profiter de la nature.

## Tu souhaites :

- Te dépenser
- Perdre du poids
- Te détendre

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- Ton endurance
- Ton autonomie
- Ton bien-être
- Des contacts avec d'autres personnes

## Lieu

Les chemins autour d'Aigues-Vertes

## Date / Horaire

Jeudi	9h00 - 10h00	niveau 2
Jeudi	10h00-11h00	niveau 1

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne voulant bouger à l'extérieur.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois pouvoir marcher 20 minutes sans t'arrêter.  
Tu ne dois pas te plaindre durant la marche.

# Tir à l'arc



Le tir à l'arc nécessite de la concentration et de l'habileté.

Tu dois être en bonne position pour tirer à l'arc.

Tu vas apprendre à manipuler et tirer à l'arc.

## Tu souhaites :

- Tirer à l'arc en toute sécurité
- Tirer à l'arc dans un club en ville

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- Ta coordination
- Ta concentration
- Ton bien-être
- Des contacts avec d'autres personnes

## Lieu

Gymnase « Olympique »

## Date / Horaire

Vendredi          9h00- 9h50          niveau 1

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne intéressée à tirer à l'arc.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois te comporter correctement en groupe.  
Tu dois être attentif aux consignes de sécurité.

# Vélo - trike - tandem



Le vélo est une vieille invention.

Beaucoup de gens aiment le vélo.

Les cours de vélo ont lieu quand il fait beau.

Nous avons des vélos à 3 roues afin que tout le monde puisse faire du vélo.

## Tu souhaites :

- Faire du vélo
- Apprendre à freiner et changer les vitesses
- Devenir autonome en vélo dans la circulation

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- Ton équilibre
- Ton endurance
- Ton souffle
- Ta connaissance de la circulation

## Lieu

La campagne autour d'Aigues-Vertes

## Date / Horaire

lundi	14h00 - 15h00	niveau 4	3 semaine sur 4
Mercredi	14h00 - 15h00	niveau 3	
Jeudi	11h00 - 11h45	niveau 2	
Vendredi	11h00 - 12h00	niveau 1	

Cours individuels possibles, horaires et jours à déterminer.

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne intéressée à faire du vélo.

## Qui peut faire ce cours ?

Tous.

# Escalade



Aigues-Vertes possède un mur d'escalade.

Tu vas apprendre à grimper sans risque de tomber.

Tu vas apprendre à assurer un autre grimpeur avec la corde.

## **Tu souhaites :**

- Faire de l'escalade
- Apprendre à faire des nœuds et utiliser le matériel

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## **Si tu suis ce cours, tu vas développer :**

- Ton équilibre
- Ta force
- Ta concentration
- Ta confiance en toi
- Ta confiance en les autres

## **Lieu**

Gymnase « Olympique »

## **Date / Horaire**

Lundi 15h45 - 16h45

## **Formateurs**

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## **Public**

Toute personne intéressée à faire de l'escalade.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Tous.

# Basket



Aigues-Vertes possède un terrain de basket intérieur.

Tu vas jouer au basket avec des Aigues-Vertiens des Compagnons et des personnes de l'extérieur du Village.

Tu vas participer à des compétitions.

## Tu souhaites :

- Jouer au basket avec d'autres Aigues-Vertiens et Compagnons
- Apprendre à maîtriser le ballon de basket
- Apprendre les techniques pour jouer en équipe

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- Ton endurance
- Ta précision
- Ta coordination
- Ton souffle
- La communication avec les autres joueurs
- Le respect des autres joueurs

## Lieu

Gymnase « Olympique »

## Date / Horaire

Mercredi	17h00 - 18h00	niveau 1
Jeudi	17h00- 18h30	niveau 2

## Formateurs

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne intéressée à faire du basket.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois avoir envie de bouger.

Tu dois aimer faire des jeux en groupe.

# Football



Le foot est le sport le plus pratiqué au monde.

Aigues-Vertes possède un terrain de foot intérieur et un terrain de foot extérieur.

Tu pourras jouer au foot avec des Aigues-Vertiens et des collaborateurs.

Tu pourras participer à des compétitions.

## **Tu souhaites :**

- Faire du foot avec d'autres Aigues-Vertiens, Compagnons et collaborateurs
- Apprendre à maîtriser le ballon de foot
- Apprendre les techniques pour jouer en équipe

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## **Si tu suis ce cours, tu vas développer :**

- Ton endurance
- Ta précision
- Ton souffle
- Le respect des autres joueurs

## **Lieu**

Terrain de foot

## **Date / Horaire**

Mardi 17h00- 18h30

## **Formateurs**

Cédric Tallant  
Sullivan Loiseau

## **Public**

Toute personne intéressée à jouer au foot.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Tu dois avoir envie de bouger.

Tu dois aimer faire des jeux en groupe.

# Sports d'hiver



Aigues-Vertes propose des journées de sports d'hiver.

Il faut qu'il y ait de la neige pour faire ces journées.

Tu peux faire de la raquette.

Tu peux faire du ski de fond.

Tu peux faire du ski de piste.

## **Tu souhaites :**

- Respirer l'air de la montagne
- Apprendre les techniques des sports d'hiver

Alors ce cours est intéressant pour toi.

## **Si tu suis ce cours, tu vas développer :**

- Ton équilibre
- Ta maîtrise de la vitesse
- Ton sens de l'orientation
- Des contacts avec d'autres personnes

## **Lieu**

Montagnes de la région

## **Date / Horaire**

Les formateurs vont te donner les informations.

## **Formateurs**

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## **Public**

Toute personne intéressée aux sports d'hiver.

## **Qui peut faire ce cours ?**

Tu dois avoir de l'équilibre.

Tu dois aimer les sports d'hiver.

# Fitness



Aigues-Vertes possède une salle de fitness.

Il y a des appareils de musculation dans cette salle.

Un formateur va t'aider à comprendre le fonctionnement des appareils.

Tu es en sécurité pour pratiquer ce sport.

## Tu souhaites :

- Te dépenser
- Perdre du poids
- Être musclé

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- Tes capacités physiques
- Ton endurance
- Ta force
- Une meilleure image de toi
- La communication avec d'autres personnes

## Lieu

Salle de fitness bâtiment «Colline»

## Date / Horaire

Mercredi 10h00 - 10h45

Mercredi 15h45 - 16h45

## Formateurs

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne voulant bouger et perdre du poids.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu ne dois pas avoir de problèmes cardiaques.

Tu dois aimer faire des exercices physiques.

Tu dois être attentif aux consignes du formateur.

# Gym aînés



## Tu souhaites :

- Maintenir ton autonomie
- Te dépenser
- Te détendre

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- L'équilibre
- La coordination de ton corps
- La mobilité de tes articulations
- La souplesse

## Lieu

Gymnase «Olympique»

## Date / Horaire

Lundi	10h00 - 10h45	niveau 1
Lundi	11h00 - 11h45	niveau 2

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne souhaitant bouger et garder son autonomie physique.

## Qui peut faire ce cours ?

### Niveau 1:

Tu dois avoir au moins 55 ans.

Tu peux venir à ce cours même si tu ne peux pas marcher.

### Niveau 2:

Tu dois avoir au moins 55 ans.

Tu dois être capable de marcher une courte distance.

# Activités physiques adaptées aux personnes autistes



Ce cours est destiné aux personnes autistes.

## Tu souhaites :

- Développer tes capacités motrices
- Réduire tes stéréotypes
- Faciliter ton adaptation à l'environnement

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- L'équilibre
- La coordination de ton corps
- La connaissance de ton corps
- La concentration
- La communication
- Les relations avec d'autres personnes

Ce cours a lieu à l'intérieur et à l'extérieur du gymnase.

## Lieu

Gymnase «Olympique»

## Date / Horaire

Lundi	9h00 - 9h45
Mardi	9h00 - 9h45
Mercredi	9h00 - 9h45

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Qui peut faire ce cours ?

Toute personne autiste peut suivre ce cours.

# Jeux collectifs



## Tu souhaites :

- Améliorer tes capacités physiques
- Développer des relations avec d'autres personnes
- Améliorer ta capacité à te déplacer rapidement

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- La coordination de ton corps
- L'endurance
- L'équilibre
- La mobilité de tes articulations
- La souplesse
- La communication
- Les relations avec d'autres personnes

## Lieu

Gymnase «Olympique»

## Date / Horaire

Vendredi 10h00- 10h45

## Formateurs

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne voulant se dépenser.

Toute personne voulant développer de nouvelles capacités physiques.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois avoir envie de bouger.

Tu dois aimer faire des jeux de groupe.

# Natation



La piscine est un lieu idéal pour faire du sport.  
L'eau procure du plaisir.

## Tu souhaites :

- Pratiquer un sport dans une piscine
- Améliorer tes capacités physiques

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- La respiration
- L'endurance
- La mobilité de tes articulations
- La souplesse
- Une meilleure image de soi
- L'autonomie dans un lieu hors du Village

## Lieu

Piscine du Lignon

## Date / Horaire

Mardi 10h00 - 12h00

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne intéressée par la natation.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu ne dois pas avoir peur de l'eau.

Tu dois être motivé pour nager au moins 30 minutes.

# Athlétisme



Dans ce cours tu vas faire plein de jeux en lien avec l'athlétisme.

## Tu souhaites :

- Améliorer tes capacités physiques
- Courir plus vite
- Courir plus longtemps
- Sauter plus loin
- Lancer des objets plus loin
- Développer des relations avec d'autres personnes
- Améliorer ta capacité à te déplacer rapidement

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- La coordination de ton corps
- Ta capacité à sauter
- Ta capacité à lancer
- Ta capacité à courir
- L'endurance
- La force
- Une meilleure image de soi
- Les relations avec d'autres personnes

Tu peux intégrer un club de la région si tu le souhaites.

## Lieu

Terrain de foot et gymnase en hiver

## Date / Horaire

Mardi 14h00- 15h00

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne intéressée par l'athlétisme.

## Qui peut faire ce cours ?

Tout le monde peut faire ce cours.

# Badminton



## Tu souhaites :

- Pratiquer du badminton
- Améliorer tes capacités physiques
- Améliorer ta capacité à te déplacer rapidement

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- La coordination de ton corps
- La coordination entre la vue et le mouvement
- L'endurance
- L'adresse
- La précision
- La compréhension des règles de badminton

## Lieu

Gymnase «Olympique»

## Date / Horaire

Lundi	13h00 - 13h45	niveau 2
Mercredi	11h00 - 11h45	niveau 1
Mercredi	13h00 - 13h45	niveau 3

## Formateurs

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne aimant affronter un autre sportif.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois avoir une bonne coordination entre la vue et le geste.

Tu dois avoir une bonne motricité.

# Tennis de table



## Tu souhaites :

- Pratiquer du tennis de table
- Améliorer ta précision
- Améliorer ta stratégie de jeu
- Développer ta rapidité

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas développer :

- La coordination de ton corps
- La coordination entre la vue et le mouvement
- L'adresse
- La précision
- La compréhension des règles du tennis de table

## Lieu

Gymnase «Olympique»

## Date / Horaire

Lundi 13h00 - 13h45

## Formateurs

Guillaume Le Grand

Sullivan Loiseau

## Public

Toute personne aimant affronter un autre sportif.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois avoir une bonne coordination entre la vue et le geste.

# Activités sportives à l'extérieur d'Aigues-Vertes



Tu souhaites découvrir de nouvelles activités sportives à l'extérieur du Village ?  
Tu veux partager des moments avec d'autres sportifs ?  
Alors ce cours est fait pour toi !

## Si tu suis ce cours, tu vas :

- Sortir du Village
- Pratiquer une activité physique
- Découvrir des nouveaux sports
- Nouer des relations avec d'autres personnes
- Développer ta confiance en toi et aux autres
- Travailler ton endurance
- Te sentir mieux

## Lieu

Extérieur du Village  
Le lieu dépend de l'activité

## Date/ Horaire

Jeudi 13h00 - 16h45  
Maximum 4 sorties par année

## Formateurs

Guillaume Le Grand  
Sullivan Loiseau

## Nombre de participants

6 personnes

## Qui peut faire ce cours ?

Pour chaque activité, il y a des prérequis  
Cette activité n'est pas du temps de travail, il faut prendre congé

L'inscription à cette activité est spéciale :  
ton éducateur ou ton MSP  
t'inscrira grâce au lien suivant :



# Formation artistique et de bien-être

## Des formations artistiques et de bien-être sont proposées à Aigues-Vertes :

- Cours de musique
- Chorale
- Cours de yoga
- Activité collective autour du cheval
- Shiatsu

## Les formations prennent différentes formes :

- Cours individuels
- Cours collectifs

## Ces cours te permettent de développer :

- Le bien-être
- L'autonomie
- La participation
- Les moyens d'expression

Certains cours sont payants.

Les cours payants sont marqués avec ce logo :



Les formateurs organisent les formations individuelles directement avec les maisons. Les éducateurs reçoivent une information des formateurs durant l'été. Tu peux demander des informations à ton éducateur.

# Groupe bien-être



## Tu as envie d'apprendre à prendre soin de toi ?

Prendre soin de soi c'est :

- S'aimer
- Se respecter
- Faire des choses qui nous font plaisir

## Dans ce groupe, tu vas réfléchir à plusieurs aspects qui participent à ton bien-être. Par exemple :

- Les émotions
- Les besoins
- Les limites
- La confiance
- Le corps
- L'apparence
- Les cinq sens
- Les plaisirs

## Lieu

Escale bien-être et Salle Snoezelen

## Date / Horaire

Mercredi 11h15 - 12h15

Ton éducateur doit t'inscrire sur Bluekango.

## Formateurs

Un membre du groupe VIAS  
La socio-esthéticienne

## Qui peut faire le cours ?

Toute personne désirant améliorer son bien-être.

## Nombre de participants

6 personnes

# Activité collective autour du cheval



## Tu souhaites :

- Créer du lien avec les poneys
- Te sentir mieux dans ton corps
- Te sentir mieux dans ta tête
- Créer du lien avec les autres participants

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Comment se déroule l'activité collective autour du cheval ?

Chaque séance dure 1 heure.

Il est prévu de travailler uniquement à pied à côté du poney.

L'activité est divisée en deux parties :

- La première partie comprend le pansage et les soins du poney dans un lieu abrité.
- La deuxième partie comprend une activité à pied à côté du poney à l'extérieur ou dans un lieu abrité.

Chaque participant prend tour à tour part à l'activité et regarde les autres participants.

## Lieu

Ferme d'Aigues-Vertes et ses alentours

## Date / Horaire

Mercredi 17h00 - 18h00

Ton éducateur doit t'inscrire sur Bluekango.

## Formatrice

Anne Herrmann

## Public

Toute personne intéressée par les animaux.

## Qui peut faire ce cours ?

Tu dois pouvoir marcher et te déplacer seul.

Tu dois être accompagné pendant la séance si tu as besoin d'aide pour te déplacer.

# Yoga



## Tu souhaites :

- Etirer et mieux comprendre ton corps
- Apprendre à mieux respirer
- Apprendre de nouveaux mouvements
- Travailler ton équilibre
- Renforcer tes articulations
- Apprendre à te relaxer
- Développer des outils pour gérer tes émotions

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une technique, une philosophie et un art très ancien. Le yoga peut se pratiquer de beaucoup de façons différentes. Le yoga s'adapte à chacun et est accessible à tous.

## Lieu

Salle Beethoven

## Date / horaire

Jeudi                    13h00 – 14h00  
                              14h00 – 15h00  
                              15h00 – 16h00

## Formatrice

Aurélie Surbeck

## Nombre de participants

4 personnes

## Qui peut faire ce cours ?

Toute personne intéressée par le yoga.

Chaque cours de yoga coûte 25 francs par personne.  
Un premier cours d'essai peut se faire sans engagement.

# Chorale



## Tu souhaites :

- Apprendre des chansons
- Proposer des chansons que tu aimes
- Partager ce que tu sais des chants, ce que tu ressens, ce que tu en penses
- Partager ton temps avec d'autres personnes dans la bonne humeur

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Mieux utiliser ta voix pour chanter
- Apprendre par cœur des parties de chansons
- Dire en rythme les paroles d'une chanson
- Comprendre ce que raconte une chanson
- Bouger ton corps selon les paroles et la musique d'une chanson

## Tu vas développer :

- Ta capacité à respirer profondément. Cela peut aussi améliorer ton humeur et ta santé
- Ta facilité à prononcer des mots

## Lieu

Salle Beethoven

## Date / Horaire

Vendredi 11h00-12h00

## Formatrice

Luisa Rossano

## Nombre de participants

18 personnes

## Qui peut faire le cours ?

Il faut savoir rester silencieux par moments.

# Musique pour les Seniors



## Tu souhaites :

- Apprendre des chansons
- Proposer des chansons que tu aimes
- Écouter de nouvelles musiques
- Jouer différents instruments de musique
- Partager ce que tu sais d'une musique, ce que tu ressens, ce que tu en penses
- Jouer à des jeux pour bouger ton corps au son de la musique, debout ou assis

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- Mieux chanter
- Bouger en rythme
- Apprendre par cœur des morceaux de chansons
- Bien te tenir quand tu chantes

## Tu vas développer :

- Ta capacité à respirer profondément.  
Cela peut aussi améliorer ton humeur et ta santé
- Ta facilité à prononcer des mots

## Lieu

Salle Beethoven

## Date / Horaire

Mardi 10h30 – 11h30

## Formatrice

Luisa Rossano

## Nombre de participants

16 personnes

## Qui peut faire le cours ?

Il faut :

- Etre « senior » ou aimer leur compagnie.  
Etre « senior » veut dire avoir plus de 50 ans.
- Savoir rester silencieux par moments.

# Ensemble d'instruments de musique



## Tu souhaites :

- Jouer d'un instrument de musique.  
Par exemple : piano, percussions (tambours), accordéon, guitare, etc.

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Si tu suis ce cours, tu vas apprendre à :

- T'asseoir correctement pour jouer d'un instrument de musique
- Placer et bouger tes doigts pour faire sonner l'instrument

## Tu vas développer :

- Ta capacité à reconnaître des rythmes et des mélodies
- L'agilité de tes mains et de tes doigts
- Ta capacité à jouer en rythme avec les autres participants

## Lieu

Salle Beethoven

## Date / Horaire

Lundi 17h00 – 17h45 Niveau 1  
Tu veux essayer des instruments de musique

Vendredi 16h45 – 17h30 Niveau 2  
Tu sais jouer en rythme avec les autres

Lundi 11h00 – 11h45 Niveau 3  
Tu chantes juste  
Tu as le sens du rythme

Mardi 14h30 – 15h15 Niveau adapté aux personnes autistes

## Formatrice

Luisa Rossano

## Qui peut faire le cours ?

Il faut :

- Accepter d'être guidé dans ses gestes
- Savoir rester silencieux par moments.

Le choix du cours se fait avec la formatrice après un essai.

# Rencontres musicales Seniors



## Ces rencontres musicales :

- ont lieu une fois par mois
- sont dédiées aux habitants de la maison Mélèze

D'autres personnes peuvent aussi y participer.

Les activités changent selon les personnes présentes.

## Tu souhaites :

- Jouer à des jeux pour bouger ton corps au son de la musique, assis ou debout
- Jouer divers instruments de musique
- Danser
- Écouter des musiques jouées par la formatrice ou par l'ordinateur
- Chanter

Ce cours est alors intéressant pour toi.

## Lieu

Salle Beethoven

## Date / Horaire

Un lundi par mois de 16h à 16h45

### 2025

Septembre 1<sup>er</sup>

Octobre 6

Novembre 3

Décembre 1<sup>er</sup>

### 2026

Janvier 12

Février 9

Mars 9

Mars 30

Mai 4

Juin 1<sup>er</sup>

## Formatrice

Luisa Rossano

## Qui peut faire le cours ?

Les habitants de Mélèze et toute personne qui aime leur compagnie.

Il faut savoir rester silencieux par moments.

## Nombre de participants

7 personnes

# Vacances scolaires 2025-2026



Les cours commencent le lundi 18 août 2025

Les cours se terminent le vendredi 26 juin 2026

## Attention, le CEFAV est fermé pendant :

- **Jeûne genevois** le jeudi 11 septembre 2025
- **Vacances d'automne** du lundi 20 octobre 2025 au vendredi 24 octobre 2025
- **Vacances de Noël et Nouvel An**  
du lundi 22 décembre 2025 au vendredi 2 janvier 2026
- **Vacances de février** du lundi 23 février 2026 au vendredi 27 février 2026
- **Vacances de Pâques** du vendredi 3 avril 2026 au vendredi 17 avril 2026
- **Fête du travail** le vendredi 1<sup>er</sup> mai 2026
- **Pont de l'Ascension** les jeudi 14 mai 2026 et vendredi 15 mai 2026
- **Pentecôte** le lundi 25 mai 2026

# Contacts



**Sonia Gorgone**

Responsable pôle vie indépendante  
Membre du groupe «Vie intime, affective et sexuelle»  
022 555 86 50  
sgorgone@aigues-vertes.ch  
dlvias@aigues-vertes.ch



**Guillaume Le Grand**

Enseignant en Activités Physiques Adaptées  
022 555 87 56  
glegrand@aigues-vertes.ch



**Sullivan Loiseau**

Enseignant en Activités Physiques Adaptées  
022 555 86 20  
sloiseau@aigues-vertes.ch



**Stéphane Moëne**

Manager de proximité CEFAV  
Formateur d'adultes  
022 555 85 81  
smoene@aigues-vertes.ch



**Bettina Schildknecht**

Formatrice d'adultes  
022 555 85 83  
bschildknecht@aigues-vertes.ch

## **Fondation Village Aigues-Vertes**

Route de Chèvres, 29 - 1233 Bernex

[www.aigues-vertes.ch](http://www.aigues-vertes.ch)

[contact@aigues-vertes.ch](mailto:contact@aigues-vertes.ch)