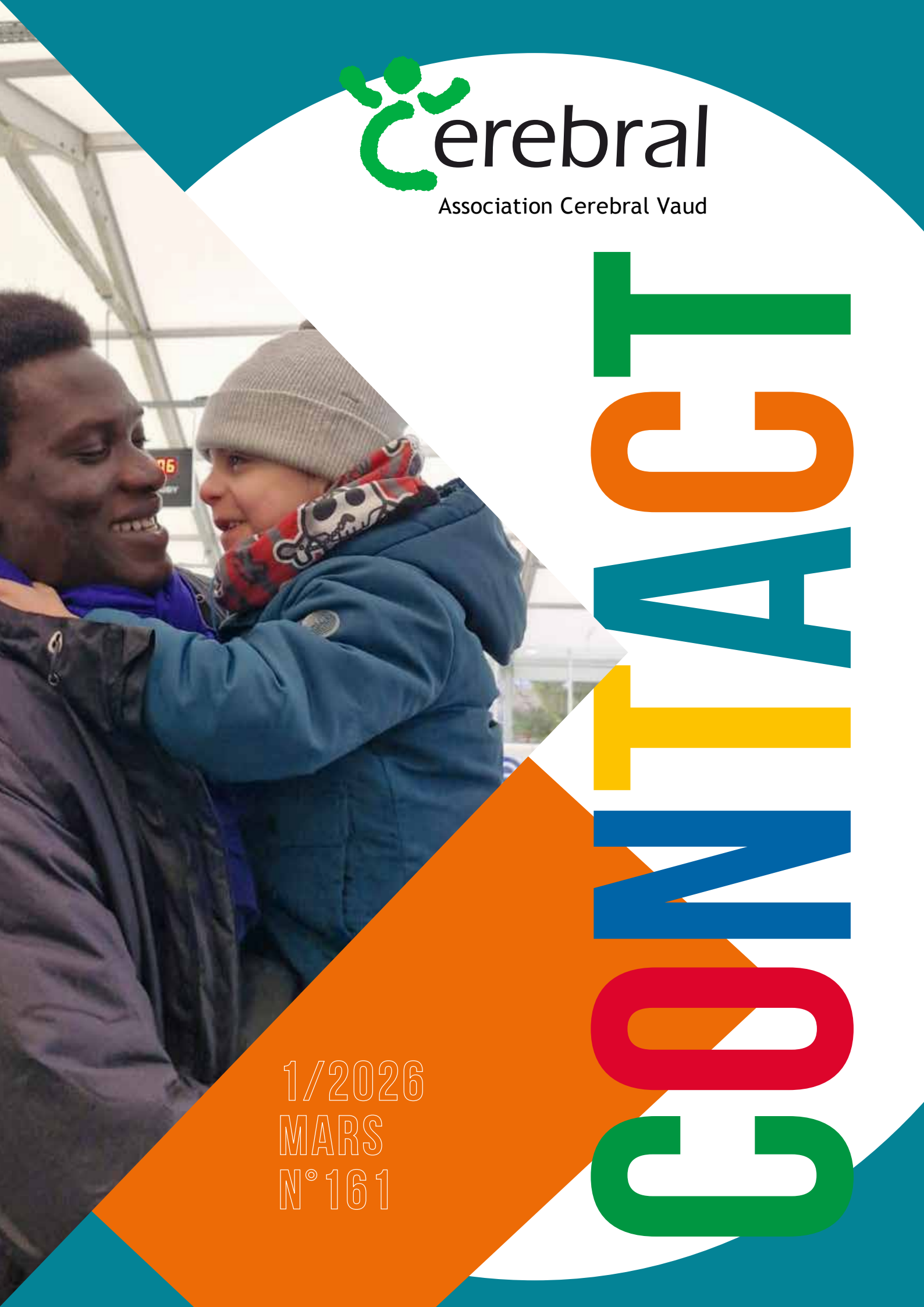




Cerebral

Association Cerebral Vaud



T
C
A
T
M
C
C

1/2026
MARS
N° 161

SOMMAIRE

Edito	3
Nos activités	4-8
Une aventure humaine	11
La voie du corps	12-13
Nos prochains rendez-vous	15



EDITO

L'origine des nombreuses institutions vaudoises pour le handicap prend ses racines au fil des années 1950 et plus. Je trouve aujourd'hui pertinent de s'interroger sur les intentions initiales des parents lors de la création de ces institutions. Cette question invite à considérer le contexte de l'époque et le rôle essentiel joué par les familles dans l'établissement et le développement des structures d'accueil pour personnes en situation de handicap. À travers leur engagement, les parents ont contribué à créer des environnements adaptés et à garantir la prise en charge des besoins spécifiques de leurs enfants, en collaboration avec des associations telles qu'Insième et Cerebral Vaud, pour ne citer qu'elles. Leur implication dans les Conseils de fondation témoigne de la volonté d'assurer un accompagnement respectueux et personnalisé, tout en privilégiant le bien-être, l'autodétermination et l'inclusion sociale.

À ce jour, nous vivons une période de coupes budgétaires conséquentes de la part de l'Etat et des assurances sociales. Les directions institutionnelles actuelles semblent particulièrement centrées sur cet enjeu. Les prestations s'en voient atteintes, notamment au niveau des animations. Certains acquis sont actuellement menacés ou supprimés, ce qui peut entraîner des conséquences pour les résidents. S'interroger sur ces intentions à l'origine des institutions, c'est aussi reconnaître l'importance

de la participation familiale dans l'évolution des valeurs, des mentalités, de l'économie et des modes d'accompagnement autour du handicap.

Les valeurs n'ont de sens que si elles se manifestent dans les pratiques et qu'elles demeurent congruentes avec nos idéaux.

En dehors de cette réflexion, j'insiste sur la valeur des associations de loisirs telles que notre section vaudoise de Cerebral Vaud qui, composée en grande partie de parents d'enfants en situation de handicap, s'engage depuis plus de 60 ans à offrir des activités de loisirs adaptées à leurs précieux membres, en complémentarité avec l'accompagnement institutionnel ou scolaire.

Des activités riches et variées offrant aux participants un accompagnement bienveillant, peut-être non professionnel, mais attentif à leur personnalité et leur réalité de vie.

« La posture des parents ou des professionnels ne peut être qu'émancipatoire s'ils veulent vraiment promouvoir l'autonomie des personnes qu'ils accompagnent. » Jean-Louis Korpèst

*Anouk Tschanz,
membre du comité*



VOTRE DON AVEC TWINT

Scannez le code QR avec l'appli Twint
Confirmez le montant et le don

BIENVENUE À NOS NOUVEAUX MEMBRES

Nadine Hofstetter, Bassins
Nathan Touré, Echichens
Diana Patricia Gomes Peireira Dozot, Roche

ASSOCIATION CEREBRAL VAUD

Les Balances
Route de Berne 8
1081 Montpreveyres
CH36 0900 0000 1002 0515 4
021 691 96 83
info@cerebralvaud.ch
www.cerebralvaud.ch

SECRÉTARIAT

Delphine Volluz
Karel Ngueukam Djeuda
Mouna Abbad
secrétaire générale
responsable des activités ad interim
assistante de bureau

d.volluz@cerebralvaud.ch
k.ngueukam@cerebralvaud.ch
m.abbad@cerebralvaud.ch

COMITÉ

Janine Rod
Claude Villommet
Matteo Gallo
Michel Gilgen
André Jomini
Sarino Vitale
Anouk Tschanz
Co-présidente
Co-président

janine.rod@bluewin.ch
claudevillommet@bluewin.ch

CAMP HIVER



du 26 au 30 décembre 2025

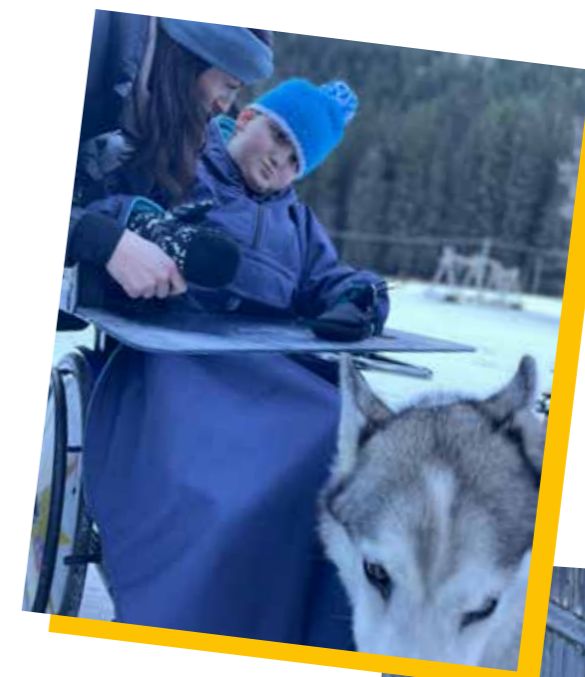
Nous avons eu le plaisir de vivre une deuxième édition de camp d'hiver aux Balances ! C'était aussi l'occasion d'accueillir des nouveaux participants avec nous. Nous avons pu découvrir une nouvelle activité hivernale : Un attelage de chiens de traîneaux dans la neige à Champéry. Une équipe de mushers passionnée nous a fait vivre des moments magiques, remplis de sensations fortes. En plus nous avons pu caresser les chiens dans un paysage enneigé presque féerique.

Pour compléter le plaisir, nous nous sommes rendus à Broc, à la maison Cailler. Une visite pleine d'histoire et de gourmandise chocolatée.

La glisse était également au rendez-vous. Lundi nous avons passé un super moment récréatif à la patinoire de Malley entre copains. Attention courses slalom et glissades sur la glace, fous rires garantis !

Notre camp s'est terminé en musique, tous en ensemble, avec un délicieux repas de fêtes. Un grand merci à notre cuisinier René pour tous les bons petits plats mijotés avec amour qui nous ont régalés tout au long de cette inoubliable semaine.

*Summer et Matteo : participants
Alessia, Joann : accompagnants*



CENTRE D'ACCUEIL

Les 10 et 11 janvier 2026

Et c'est reparti pour le Centre d'accueil !

Les 10 et 11 janvier 2026 a été le coup d'envoi des week-ends « Centre d'accueil » aux Balances. Sous la direction bienveillante d'Alessia, les neuf enfants et leurs accompagnants ont vécu des moments de rires, de découvertes culturelles et de joyeux moments partagés.

Le séjour a débuté sur une note joyeuse avec la projection du film Zootopia au cinéma d'Explorit à Yverdon-les-Bains. Le choix du film s'est avéré parfait : l'univers pétillant, les personnages attachants et l'humour accessible à tous ont captivé les enfants du début à la fin.

Le dimanche, après un bon souper chaud et une nuit de sommeil reposante, le groupe a pris la direction de Lausanne pour une visite du Musée cantonal des Beaux Arts (MCBA). Dans ce grand bâtiment moderne et lumineux, les participants ont découvert une variété d'expositions. Guidés par l'équipe d'animation et encouragés par Alessia, les visiteurs « à pied et à roulettes » ont déambulé et pris le temps d'observer longuement les œuvres. Certains se sont laissé surprendre par des installations contemporaines audacieuses.

Entre les émotions cinématographiques et les découvertes artistiques, ce week end aura à nouveau permis de renforcer la confiance et les liens entre les participants et accompagnants. Un week-end simple, mais riche de sens, qui rappelle combien la culture peut devenir un formidable vecteur d'inclusion et de bien-être pour tous.



GROUPE LOISIRS

Les 14 et 15 février 2026

Le tout 1^{er} week-end de l'année du Groupe Loisirs, placé sous le signe de la convivialité, du partage... et d'une touche de fête latine cette fois ! Stella Ogunremi, responsable du séjour, avait planifié un programme aussi original qu'enthousiasmant, mêlant sortie festive, moments gourmands et temps d'échanges.

Le samedi soir, direction le bar latino La Movida, à Lausanne. Dès l'arrivée, l'ambiance chaleureuse et les sonorités ensoleillées ont donné le ton.

Pour le plus grand plaisir de Jean, Jacques, Anick, Marie-Noëlle, Matteo et de tous les autres participants, la soirée a débuté autour d'un cocktail aux saveurs latines, dégusté dans la bonne humeur avec leurs accompagnant-e-s. Très vite, la piste de danse s'est animée : impossible de résister aux rythmes entraînants des derniers tubes latinos ! Salsa, cumbia, bachata et merengue ont emporté le groupe dans une véritable vague d'énergie et de sourires. Rires, complicité et mouvements de danse improvisés ont rythmé cette soirée



mémorable. Certaines femmes séduites par Jacques se sont même retrouvées à lui faire danser la bachata !

Après cette nuit festive, le dimanche matin a été consacré à un repos bien mérité : chacun a pu profiter d'une grasse matinée pour reprendre des forces. À midi, un méga brunch préparé avec soin par René a ravi les papilles et réuni tout le monde autour d'un moment gourmand où tous se sont remémorés cette soirée illustre.

L'après-midi s'est poursuivi sur le thème de la Saint-Valentin. À travers différentes activités, les participants ont pu échanger sur leurs ressentis, leurs émotions et leur vision de l'amitié et de l'amour. Ces temps de parole ont favorisé l'écoute, le respect et la bienveillance, dans une atmosphère détendue. Comme à chaque fois, le temps a filé à toute vitesse. Il était déjà l'heure de repartir des Balances, la tête remplie de souvenirs joyeux et le cœur réchauffé par ces instants partagés. Un premier week-end de l'année réussi, qui promet une suite tout aussi riche.



HÖGG

La mobilité
notre métier

Monte-escaliers



Homelifts
et ascenseurs

hoeggift.ch

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41

Orthotec

«J'adore notre nouvelle voiture !
Je suis enfin plus proche des
autres dans mon fauteuil roulant.»
paraplegie.ch/vehicules





ORTHETHIC

Pour vous aider à garder mobilité et liberté, nos orthopédistes et spécialistes expérimentés vous accompagnent personnellement.

→ ORTHOPÉDIE TECHNIQUE
→ RÉHABILITATION → PODOLOGIE
→ CHAISES ROULANTES → ORTHO-CHAUSSURES

RELANÇEZ LE MOUVEMENT

RETROUVEZ TOUS NOS SITES EN SUISSE ROMANDE SUR **orthethic.ch**

Prochains cours de Cerebral Suisse - Série de cours : «découvre-toi !»

Le but du cours est de développer son image de soi et sa confiance en soi. Grâce à des exercices pratiques et des mises en situation, les participant-e-s peuvent mieux se connaître.



Prochaines dates de cours à Genève :
mercredi 25 mars, mercredi 29 avril 2026.

Lieu : Locaux de l'Association Cerebral Genève
Chemin de Sur-le-Beau 16, 1213 Onex
(en collaboration avec Cerebral Genève)



Prochaines dates de cours à Yverdon :
lundi 20 avril, mercredi 6 mai, lundi 18 mai 2026.

Lieu : ARHPI Ecole supérieure,
Centre St-Roch, Av. des Sports 26, 1400 Yverdon-les-Bains

Inscriptions et informations, contactez Muriel Schüpbach :
032 622 22 21 - muriel.schuepbach@vereinigung-cerebral.ch

UNE AVENTURE HUMAINE

D'une idée en cuisine à une équipe de deux cents sur le terrain

Qui aurait cru, lorsque nous nous sommes réunies Marion, Nadège, Marie-Jeanne (MJ) et moi dans ma cuisine qu'une douzaine d'années plus tard cette équipe serait composée d'environ deux cents coureurs et coureuses ayant accompagné nos passagers et passagères sur les routes du Canton dans le cadre de courses populaires ?

Ces efforts ont été rendus possible par l'ensemble du comité et du personnel de l'Association qui nous a soutenu, dès l'idée émise, afin de la rendre possible. Rédiger un projet, solliciter une aide financière, créer des t-shirts, organiser un entraînement sous l'expertise de l'association Loisirs pour Tous, tout cela a été nécessaire pour que nos premières équipes prennent le départ des «20km » sur la distance des 10km au printemps 2014.

Cette aventure est à titre personnel représentative de ce que m'a offert l'association Cerebral Vaud : une formation qui n'a pas seulement construit mon parcours professionnel, mais aussi des expériences qui m'ont permis de rencontrer des personnes généreuses et qui ont bien souvent abouti à des amitiés solides.

Notre équipe de joëlettes est synonyme d'amitié, d'émotions, de rires, de courage, de limites dépassées, de solidarité.

Elle m'a aussi permis d'oser. Oser sortir de mon ordinaire pour aller à la rencontre de personnes aux parcours de vie radicalement différents du mien (qu'elles soient vacancières ou accompagnantes, passagères ou coureuses). Oser apprendre à communiquer différemment, développer une sensibilité nouvelle et accepter les difficultés rencontrées. Oser faire preuve de

créativité pour surmonter ces obstacles, trouver une forme d'équilibre et s'adapter, tout comme la joëlette. Oser se faire confiance, prendre des responsabilités et oser rendre concrète une idée lancée à la volée sur la descente de Quarten lors de notre jogging matinal avec Marion en 2010. Puis finalement oser se retirer pour que puissent naître de nouvelles initiatives, de nouvelles idées, de nouveaux défis.

A vous toutes et tous, membres du comité et du secrétariat, accompagnants et accompagnantes, parents et entourage, vacanciers et vacancières, je vous suis infiniment reconnaissante pour toutes ces leçons de vie qui m'ont nourrie au long de ces années. Au plaisir de vous revoir, qui sait, au départ d'une prochaine course...

Amélie Stuby, responsable courses en joëlettes

Rejoignez nos coureurs et inscrivez-vous :
info@cerebralvaud.ch

Nos prochaines courses en joëlettes :

- 26 avril - 20km de Lausanne (10km)
- 23 août - Myrun2Aid à Chevilly (7km)
- 25 octobre - Marathon de Lausanne (10km)



L'INTERVIEW

Christine Fayet présente « La Voie du Corps », une approche centrée sur l'écoute du corps et la reconnexion à soi. Elle y partage sa vision d'un accompagnement fondé sur le ressenti, la présence et la transformation intérieure.



Comment est née votre approche de « la Voie du Corps » ?

Elle est née d'un carrefour professionnel et personnel. En 2013, à mon retour du Canada, je me suis sentie « piégée dans le mental », incapable de mobiliser mon corps, comme si tout était figé. J'abordais les questions de l'intime sans jamais être réellement dans le ressenti. Je parlais du corps, mais pas depuis le corps. Pour me « rencontrer », je me suis immergée dans une formation d'éducation somatique (inspirée du BMC©). J'ai alors réalisé que sur le terrain, le corps était trop souvent abordé sous l'angle du symptôme ou de la fonctionnalité. « La Voie du Corps » est ma réponse, qui me semble encore plus pertinente à l'ère du numérique : redonner au corps sa place de guide et d'intelligence sensible, plutôt que de simple objet à corriger ou à réparer.

Quand vous dites « habiter son corps », qu'est-ce que cela signifie concrètement pour vous ?

C'est se réapproprier ses sensations et entrer dans une introspection douce. Concrètement, cela signifie ralentir pour écouter les messages intérieurs — qu'ils soient confortables, inconfortables ou subtils. Souvent, par expérience, les personnes vivant avec une

IMC peuvent ressentir leur corps comme une prison. Mon approche propose, avec beaucoup d'humilité, d'explorer ce corps non plus comme une enceinte fermée, mais comme un paysage intérieur où l'on peut encore ouvrir des espaces de liberté. C'est passer d'un corps que l'on subit à un corps avec lequel on dialogue.

Vous accompagnez les femmes vers leur énergie féminine profonde. Comment se déroule ce processus ?

C'est une invitation à redécouvrir le bassin, cet espace central souvent chargé d'histoires ou oublié, et à sentir comment la vie y circule. À travers des pratiques somatiques, le souffle et une écoute fine, les femmes explorent leur féminité non comme un modèle à atteindre, mais comme une expérience intime et mouvante. Il s'agit moins de « faire » que de laisser émerger ce qui est déjà là, de régouter à cette sensibilité et à cette force vitale propre au féminin.

Quels enjeux majeurs observez-vous aujourd'hui autour de la santé intime et émotionnelle ?

L'enjeu majeur est la reconnaissance de la santé intime et émotionnelle comme une base fondamentale du bien-être global.

Ces dimensions restent encore trop invisibilisées ou séparées du reste du corps, alors qu'elles influencent profondément l'équilibre physique et relationnel. Les remettre au centre, c'est permettre aux personnes de retrouver de la dignité, de l'estime de soi et une meilleure qualité de vie, au-delà du diagnostic médical.

Comment guidez-vous quelqu'un dans l'exploration de son univers intérieur en lien avec la nature et le vivant ?

Mon accompagnement fait le pont entre la tradition du Yoga, la dimension sensible de l'expérience somatique et la reliance à la nature. En séance individuelle, je propose une immersion personnalisée dans la « sagesse des tissus » pour restaurer la sécurité intérieure :

- Éducation somatique en toute délicatesse, inspirée du Body-Mind Centering® (BMC).
- Postures de Yoga & Pranayama adaptés à la vitalité du moment.
- Anatomie féminine sensitive pour redécouvrir son schéma corporel.
- Approche sensorielle respectueuse du rythme de chacune.

Le guide principal reste l'ouverture d'un espace de présence et d'écoute. Nous faisons équipe : j'interviens en soutien pour explorer ensemble de nouveaux possibles. Les bénéfices sont concrets : retrouver une confiance profonde en soi, s'accueillir dans sa féminité au-delà des épreuves, et se réapproprier son espace vital.

Vous utilisez l'art comme outil de transformation. Quel rôle joue-t-il dans les processus que vous accompagnez ?

Je n'utilise pas l'art comme un outil de transformation au sens strict, mais plutôt comme un espace d'expression. L'art permet de dire autrement ce qui ne trouve pas toujours de mots : une sensation, une émotion ou une trace corporelle. Il offre un langage libre et non normatif qui soutient l'expression de l'intime. C'est un médiateur précieux qui accompagne la prise de conscience avec douceur, sans jamais forcer le processus.

Enfin, quel fil conducteur traverse votre parcours, et qu'aimeriez-vous que chaque personne emporte en quittant un soin ou un atelier ?

Le fil conducteur est la conviction profonde que le corps est un lieu de savoir, de mémoire et de ressource. Quelles que soient nos fragilités ou les limites imposées par le handicap, il existe en chacun·e une capacité à ressentir et à s'ajuster. En quittant un atelier ou un temps individuel, j'aimerais que chaque personne reparte avec un sentiment de sécurité et la confiance que son corps peut devenir un allié. Mon souhait est qu'elle ressente un enchantement, une envie de s'émerveiller au vivant et la sensation d'avoir retrouvé un peu plus d'espace, de liberté et de joie à l'intérieur.

MERCI VULLIROUGE

Mardi 10 février 2026



Nous avons eu le plaisir d'organiser un apéritif dînatoire aux Balances afin d'accueillir une délégation de Vullirouge. Cette soirée conviviale était l'occasion de remercier chaleureusement ces jeunes pour leur engagement exemplaire en tant qu'organisateur du dernier Rallye des jeunes campagnardes, qui s'est déroulé du 4 au 8 juin 2025. C'est à l'occasion du repas de remerciements pour saluer le travail remarquable de l'ensemble des bénévoles qu'une vente aux enchères a été organisée en faveur de Cerebral Vaud. Cette somme précieuse de CHF 4'050.00 contribuera au financement de nos diverses activités en faveur de nos membres en situation de handicap.

Un immense merci et un grand bravo à toutes et tous pour l'organisation de cet événement grandiose !

Nous adressons tout particulièrement un immense MERCI à ces jeunes, pour leur geste altruiste, leur générosité et leur énergie contagieuse.

Janine Rod, Co-présidente



GINTO

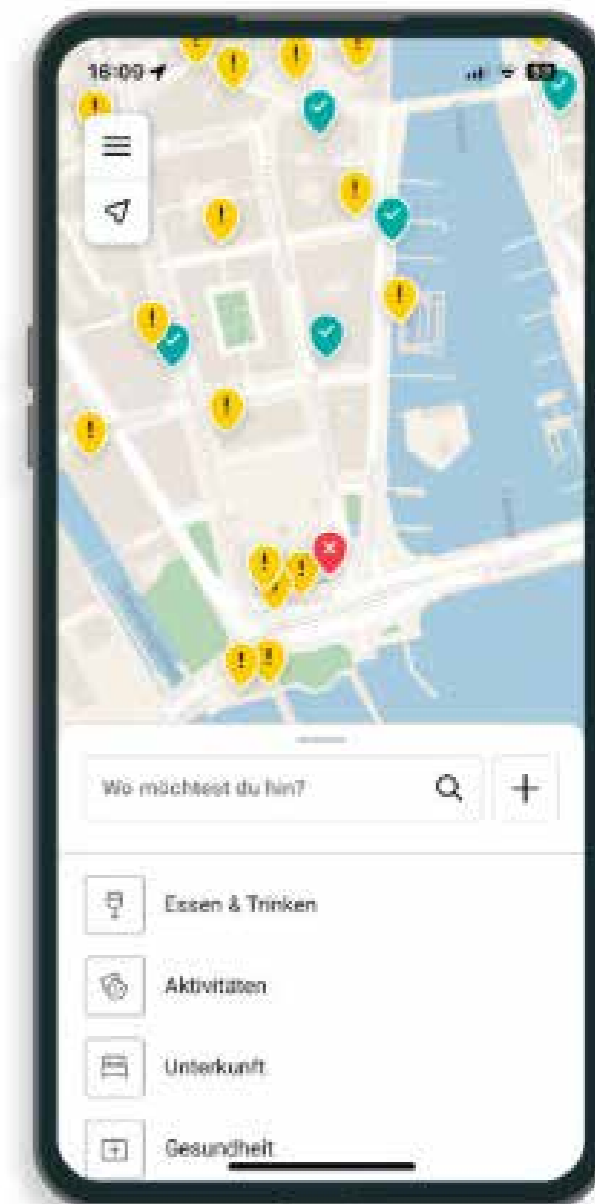
Trouvez des lieux accessibles avec Ginto

Avec Ginto, vous trouverez des informations sur l'accessibilité des cafés, des restaurants, des musées, etc. À l'aide d'un profil de besoins, Ginto évalue individuellement l'accessibilité d'un lieu et vous indique les outils disponibles et les obstacles auxquels vous devez faire face.

Planifiez votre prochain voyage dès maintenant avec l'application gratuite Ginto. Disponible en quatre langues : allemand, anglais, français et italien.



S'agissant d'un outil collaboratif, les utilisateurs et utilisatrices peuvent saisir de nouveaux renseignements et modifier ceux existants sur Ginto.



AGENDA

- | | |
|-------------------------------|--|
| 28 mars | Formation BLS des responsables de séjour |
| 26 avril | 20 km de Lausanne, course en joëlettes (10 km) |
| 27 avril | Assemblée générale de l'Association Cerebral Vaud à 19h aux Balances |
| 10 mai | Journée vélos en famille avec l'APEC |
| 29-30 mai | Conférence des présidents de Cerebral Suisse à Aquatis et aux Balances |
| 31 mai | Formation de base pour les accompagnant.es |
| 29 juin au 5 septembre | 8 semaines de camps d'été |

P.P.

1018 Lausanne
Poste CH SA



Association Cerebral Vaud

Les Balances

Route de Berne 8

1081 Montpreveyres

021 691 96 83

info@cerebralvaud.ch

www.cerebralvaud.ch

Dons au

CH36 0900 0000 1002 0515 4

Présentation:



IMPRESSUM

Bulletin de l'Association Cerebral Vaud
Paraît trimestriellement

Rédaction :
Secrétariat Association Cerebral Vaud

Réalisation et impression :
87Design - Route Aloys-Fauquez 87 - 1018 Lausanne

Ce journal est tiré à 550 exemplaires, il est transmis à 369 de nos membres et à 169 professionnels
Prochaine parution : Juin 2026

Membre de l'Association Cerebral Suisse à Soleure
En étroite collaboration avec la Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral à Berne