

# FAMILLE SPICK

LE MAGAZINE SUISSE DES PARENTS

Avril 2023

www.lafamily.ch

www.swissfamily.ch

**COUCOU,**

**LE PRINTEMPS!**

**++ SANTÉ**

Une aide rapide en déplacement

**++ ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Vive le vélo

**++ NATATION**

Deux précautions valent mieux qu'une ...





# WWW.VALAISFAMILLE.CH

## Si on sortait en famille

Au pied de la chaîne des Muverans, Ovronnaz jouit d'un ensoleillement maximal et d'une vue saisissante sur la vallée du Rhône. Elle vous offre des **activités familiales, sportives ou relaxantes.**

Office du Tourisme, route des Muverans 38, 1911 Ovronnaz  
+41 27 306 42 93  
info@ovronnaz.ch  
[WWW.OVRONNAZ.CH](http://WWW.OVRONNAZ.CH)

Du 23 au 28 juillet 2023, Pro Junior, en partenariat avec MenCare Suisse romande, organise à Vaumarcus (NE) un **séjour pères-enfants répondant aux besoins spécifiques des pères séparés.**

Pro Junior Fribourg  
Boulevard de Pérolles 42  
1700 Fribourg, 026 424 24 42,  
contact@projunior-fr.ch  
[WWW.PROJU-FR.CH](http://WWW.PROJU-FR.CH)

## Activités pour enfants

L'Académie propose des **cours pour tous niveaux, dès 3 ans, en danse classique et modern-jazz.** Gym méthode Pilates également proposée aux adultes.

Académie de danse Fabienne  
Rebelle Vouilloz  
rue des Alpes 1A  
1920 Martigny - VS  
[WWW.FABIENNEREBELLE.COM](http://WWW.FABIENNEREBELLE.COM)  
info@fabiennerebelle.com  
+41 27 722 26 69  
+41 79 447 23 69

Découvrez les joies du **Windsurf, Windfoil ou Wingfoil mais aussi du Kayak ou Stand up Paddle!**

Initiation au Kite sur le lac Léman avec nos moniteurs. Vente et location de matériel windsurf, foil, wing, kitesurf neuf et d'occasion.  
Francis Pirard, 079 219 39 91  
Étang du Rosel, Martigny  
[HTTPS://WWW.VALAYSPORT.CH](https://WWW.VALAYSPORT.CH)



Dès 7 ans: **Ateliers et cours de magie pour enfants et adultes - Animation d'anniversaires**, de fêtes, de mariages et de banquets. Fête de famille, souper d'entreprise...

Atelier de Magie et Clown  
Pierre Bastaroli  
Rue Parcuret 2  
1964 Conthey  
079 263 34 35  
bastarolipierre@netplus.ch

**Camps avec logement pour enfants (6 - 12 ans) et adolescents (13 - 15 ans) en été, automne et hiver.**

Notre logement de groupe (105 places) est également disponible à la location pour des événements privés (mariages...).

Colonie de Ravoire - Camp Plein Soleil  
Route de la Colonie 2, 1928 Ravoire  
079 302 11 87  
info@camp-pleinsoleil.ch  
[WWW.CAMP-PLEINSOLEIL.CH](http://WWW.CAMP-PLEINSOLEIL.CH)

# WWW.VAUDFAMILLE.CH

## Si on sortait en famille

**Émotions numériques** - Alexia Weill présente dix œuvres numériques sur le thème du cercle, au centre de son univers artistique. Ces sculptures virtuelles en 3D nous invitent à voyager vers de nouveaux espaces de création sans limites. Entrée libre. Jusqu'au 14 mai.

Maison Visinand, Rue du pont 32, Montreux. Infos: 021 961 11 33  
[WWW.CC-MV.CH](http://WWW.CC-MV.CH)

**Ludimania'k** - Des spectacles, des musiciens, des artistes de rue, le temps d'un week-end le festival d'Estavayer-le-Lac devient la plus grande cour de récré pour petits et grands. Toute une palette d'activités et d'animations gratuites attendent les familles. Du 2 au 4 juin  
Ludimania'k, Estavayer-le-Lac.  
[WWW.LUDIMANIAK.CH](http://WWW.LUDIMANIAK.CH)

## Activités pour enfants

**Kids Party** - Enfin un DJ spécialisé pour les enfants avec une playlist et des musiques qui leur plaisent! DJ Morrisania s'adapte à son jeune public, mais intervient aussi lors de mariages, de soirées karaoké, d'enterrements de vie de jeune fille ou de garçon. Cantons Vaud, Valais.  
Infos: 079 592 05 70  
morrissania@yahoo.com

**Cours de musique** - Initiation pour les plus jeunes, enseignement d'instruments en section classique, ateliers de musiques actuelles, solfège et bien plus encore au sein du COV afin de découvrir, apprendre et partager la musique. Dès 2 ans.  
Reprise le 28 août  
Conservatoire de l'Ouest Vaudois - Morges, Nyon, Gland, Aubonne, Rolle, St-Sulpice, Bussigny.  
Infos: 021 802 43 93  
[WWW.COVAUD.CH](http://WWW.COVAUD.CH)



## En bref

Remise en forme et renforcement - Un centre 100% au féminin! Certifié de Gasquet, Yesfit propose un grand éventail de cours: pré & postnatal, Pilates, Yoga, gym douce équilibre60+, bodysculpt, cardio, fascias... Cours d'essai offert.  
Pully, Lausanne, Chailly, Lutry, Les Cullayes, Oron. Infos: 078 810 91 51  
[WWW.YESFIT.CH](http://WWW.YESFIT.CH)

## Discuter et échanger autour de nos enfants

Rythmes et rituels, quel équilibre? Si beaucoup d'adultes détestent la routine, ce n'est pas le cas des enfants pour lesquels la répétition des événements favorise un climat sécurisant. Le rendez-vous des parents est un espace d'échange autour de votre quotidien, sans tabou ni recettes toutes faites.

Le 6 mai, de 9h00 à 11h00  
Garderie aux petits pas, Centre la Mouniaz, route du Simplon 21, No-ville. Infos: 021 968 11 12  
[WWW.RDV-DES-PARENTS.CH](http://WWW.RDV-DES-PARENTS.CH)