

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE









www.up-uzege.com (f) (iii)







50% en STAGE • 4ème • Bac P 50% en FORMATION • Spécial

L'ÉCOLE SPÉCIALISÉE EN ALTERNANCE

Accessible de la 4ème au BTS et formations pour adultes

- 4^{ème} et 3^{ème} toutes orientations
- Bac Pro, CAPa, BTSa

Spécialité Horticulture / Paysage et maintenance matériel

MFR Le Grand Mas à Uzès

Contact: 04 66 22 18 26 - mfr.uzes@mfr.asso.fr- www.mfr-uzes.com

CAVE D'UZES

lacaveduzes.com

Caviste de confiance à Uzès Ouartier Pont des Charrettes



- Menuiserie bois, aluminium, PVC
- Agencement

Pont des Charettes - BP 83118 - 30700 Uzes +33(0)4 66 22 12 03 - Fax : 04 66 58 59 73 contact@ghezzimenuiserie.fr - www.ghezzimenuiserie.fr



OUVERT DU LUNDI AU \$AMEDI MIDI & \$OIR

04 66 03 32 22 Uzès



développement

04 67 606 376 06 80 580 059 Les valeurs humanistes sont au cœur de l'UP et se reflètent dans toutes ses actions.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Alain Bozonnat

L'Université Populaire de l'Uzège est fondée sur des valeurs humanistes, qui ont façonné son identité depuis sa création, il y a 35 ans.

Ces valeurs prônent le respect, l'écoute, l'ouverture d'esprit, la tolérance et la solidarité. Elles lui permettent de remplir sa mission d'éducation et de contribuer à la construction d'une société plus juste,

plus équitable et plus respectueuse.

Sur ces fondements, **l'éducation est un facteur de transformation sociale** qui doit être accessible à tous, sans distinction de sexe, de race, de religion, d'âge ou de condition sociale.

C'est pourquoi l'équipe de gouvernance s'emploie chaque année à proposer une programmation variée, en offrant des conditions d'enseignement appréciées de tous.

Dans un contexte inflationniste particulièrement impactant, nous avons décidé de maintenir, cette année encore - et ce depuis 5 ans - les même tarifs. Cela est rendu possible grâce à l'implication des bénévoles, des donateurs et des partenaires institutionnels et privés. Qu'ils en soient remerciés!

Bonne année UPézienne!

Alain Bozonnat

Président de l'Université Populaire de l'Uzège, Vice-Président de l'association des Universités Populaires de France

· · · Pourquoi adhérer à l'UP ? · ·

Si vous êtes à la recherche de nouvelles expériences d'apprentissage, de moments de convivialité ou de découvertes culturelles, alors vous êtes au bon endroit!

Nos programmes, animés par des professionnels qualifiés, sont conçus pour répondre aux besoins, aux aspirations et aux intérêts de chacun : éducation, arts, culture, activités physiques...

En devenant adhérent(e), vous pourrez participer à des activités stimulantes et passionnantes, à des conférences captivantes, à des excursions culturelles et à des événements sociaux conviviaux.

Ces rencontres, autour de centres d'intérêts communs, sont un moyen d'élargir vos horizons, de développer vos compétences et d'enrichir votre vie sociale. Vous ferez partie d'une communauté dynamique et engagée, pour laquelle les apprentissages et les expériences se veulent sans frontière, enrichissants et épanouissants.

Votre adhésion contribue également à soutenir une association locale qui joue un rôle important dans la vie culturelle et éducative de notre région.

Nous espérons vous accueillir bientôt!



Sur présentation d'un justificatif d'adhésion à l'UP, vous bénéficiez de réduction après de nos partenaires :









Le Conseil d'Administration est composé des personnes engagées et dévouées à la promotion de la culture, de l'éducation et de la formation tout au long de la vie. Chaque membre apporte son expertise et sa motivation dans les missions qu'il dirige au service de la communauté.

De gauche à droite :

Christiane Berruto, Chantal Limousin, Arlette Bracichowicz, Guy Clerc, Alain Bozonnat, Patrick Job, Sylvie Mandica, Daniel Poissenot, Martine Eugène-Tessier, Hélène Maury-Parker

L'équipe opérationnelle



& formation professionnelle

Emilie MAURIN Mathilde AUDIN
Administratif Coordination

& communication

L'Université
Populaire de l'Uzège
encourage la solidarité et la
coopération entre ses adhérents,
ses bénévoles et ses partenaires. Elle
promeut une culture de l'engagement
citoyen, de la responsabilité et du partage
et considère que chacun peut apporter sa
contribution à la vie de l'association.

Vous souhaitez vous engager?
vous deviendrez alors un des maillons
essentiels de l'organisation en faisant
bénéficier la communauté de votre
expérience et de votre bonne

La porte est ouverte!

La commission vie associative



De gauche à droite :

Manu Raga, Olivier Danglehan, Sylvie Galofre, Alain Bozonnat, Ana Arzola, Guy Beurier, Béata Beurier, Myrtille Fages, Didier Durand

Éditeur : Université Populaire de l'Uzège • Directeur de publication : Alain Bozonnat • Imprimeur : www.exaprint.fr • imprimé en juillet 2023 crédit photo : Banque d'images de L'UP de l'Uzège | AdobeStock | Freepick.com • photo de couverture : ASDF - stock.adobe.com

SOMMAIRE

Le plein d'activités !

LE MOT DU PRÉSIDENT 3
VIE ASSOCIATIVE 6
Votre agenda du 1er semestre6
Nos locaux7
ACTIONS SOCIALES 8
Accompagnement scolaire9
CLAS10
Activités jeunesse11
Ateliers Socio-linguistiques12
ART & CULTURE 14
Langues14
Cycles thématiques18
Ateliers artistiques
Ateliers Culturels
Conférences du lundi34
Sorties Culturelles
Bien-être 36
Gym énergie38
Gym préventive40
Activités zen41
Danse43
Activités de pleine nature44
Développement Personnel
DES TARIFS POUR TOUS 48
INFOS PRATIQUES 49
FORMATION PROFESSIONNELLE 50

VIE ASSOCIATIVE

Le plaisir simple de partager!

La vie associative est une dimension essentielle de l'Université Populaire de l'Uzège.

Le Conseil d'Administration est convaincu que l'implication active des adhérents dans la vie de l'association est la clé de son succès et de son développement continu.

C'est pourquoi la Commission Vie associative met en place des animations régulières. Elle met un point d'honneur à permettre aux adhérents de partager des moments de convivialité, de découvrir de nouvelles activités et de rencontrer de nouvelles personnes.

Certaines animations sont ouvertes aux non adhérents.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à vous impliquer dans la vie associative et à partager des moments inoubliables.

Alain BOZONNAT

vous impliquer dans la vie

Alain BOZONNAT

Référent du pôle «Vie Associative»

Votre agenda du 1er semestre

	Portes-ouvertes : Présentation du pro	gramme et inscription	ons
08	• Rencontre avec les intervenants	? Centre d'activité	s 🕒 10h00 18h00
septembre	 Rencontre avec les intervenants des a et randonnées culturelles 	activités d'expressior 	n corporelle 16h00 18h00
09	Forum des associations d'Uzès	Arènes d'Uzès	🕒 09h00 12h00
septembre	Présentation de l'association et du nouve	eau programme, dém	nonstrations.
14	Accueil des nouveaux adhérents	L'Annexe!	🕒 17h00 19h00
octobre	Conférence sur les Universités Populaires	par Alain Bozonna t	
23	Soirée dansante	L'Annexe!	(L) 18h00 21h00
novembre	Au son de musiques entraînantes, vene	z vous initiez aux da	nses latines !
12	Assemblée Générale & Galette des Rois	L'Annexe!	🕒 16h00 18h00
13 janvier	Événement statutaire dans la vie d'une		
	Vœux du Président et présentation du p	programme du secor	na semestre

Club de lecture

Par Christiane BERRUTO- réf U218

Cette année encore, le club de lecture vous propose une rencontre mensuelle afin de partager vos coups de cœur littéraires et découvertes. Chaque participant sera libre de présenter un livre (roman, bande dessinée, polar, essai) qu'il a particulièrement apprécié. Des rencontres avec des auteurs locaux sont prévues. Activité gratuite pour les adhérents de l'UP, inscription obligatoire. Parents et enfants sont les bienvenus!

Début : 03 oct. | 9 séances

Mardi

(-)

18h00 | 20h00

€ Gratuit

Les locaux sont des lieux de rencontre et de partage.

Nous sommes fiers d'offrir des infrastructures modernes confortables pour une ambiance conviviale et chaleureuse.



Guy CLERC & Manu RAGA

Fire Will Référents du pôle «Moyens généraux»



Accueil administratif - Activités Actions Sociales, Art & Culture, Développement personnel et Formation Professionnelle.

Un bâtiment de 300m² sur 2 niveaux, constitué de 6 salles de cours climatisées équipées pour la visioconférence, d'un espace détente en accès libre pour la pause café, d'un accès au Wifi. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Proche des transports en commun, en face d'un parking (1h00 de stationnement aratuit).



Nos

LOCAUX

L'Annexe! • 1bis, avenue Général Vincent

Activités Expression Corporelle, Conférences et Vie Associative.

En plein centre ville, un bel espace ouvert et convivial, de plain-pied, climatisé, équipé de vestiaires. Accès au Wifi. Entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite. Proche du parking des Cordeliers (1h30 de stationnement gratuit).



N'hésitez pas à venir découvrir les installations lors de la traditionnelle journée portes ouvertes du début de saison ou tout au long de l'année!

Mise à disposition de salles

Vous êtes un particulier, une association ou une entreprise, et cherchez ponctuellement un lieu pour une réunion, une activité ou un séminaire hors de vos murs. Nous disposons de salles de différentes capacités, toutes très agréables, que nous serons ravis de mettre à votre disposition.

	Heure	1/2 journée Base 4 h	Journée Base 10 h	Week-end Base 10h x 2
Centre d'activités	30€		200€	
L'Annexe	75€	150€	250€	400€

Nous contacter par téléphone ou par mail pour connaître les disponibilités.

04 66 22 47 02 | service@up-uzege.com

ACTIONS SOCIALES

Perpétuer notre valeur fondatrice : l'éducation pour tous

Les activités socio-éducatives rattachées aux Actions Sociales de l'Université Populaire représentent 30 % des heures d'enseignement dispensées chaque année. L'importance de ce secteur d'activités est un engagement fort qui nous distingue des autres Universités Populaires dans le paysage national.

En Uzège nous perpétuons ainsi la vocation originelle des Universités Populaires, à savoir offrir une éducation accessible à tous, favoriser l'accès à l'information et ainsi préparer le développement personnel et social des participants, enfants et adultes.

Nos ateliers sont financés par un fond dédié alimenté par les adhérents (80%) complété par le soutien financier des partenaires institutionnels ou privés (20%).

Nous travaillons en partenariat avec les établissements scolaires du 1er degré de l'Uzège, les Collèges Lou Redounet, Trintignant et Saint-Firmin, Lycée Gide ainsi qu'avec La MFR Le Grand Mas et Lycée Gide pour l'accueil des Mineurs Non Accompagnés.

Christiane BERRUTO

Référente du pôle «actions sociales»

Vos intervenants: Florence Alcantara, Martine Anjubault, Jeanne Bourdois, Ghislaine Briot, Olivier Danglehant, Catherine Delhaye, Maria Valeria Di Battista, Bénédicte Esmieu, Michel Farcy, Hervé Guillaume, Edith Lapierre, Chritian Lourdin, Jean-Pierre Mailhan, Claire Malarte Feldman, Hélène Maury Parker, Arnaud Martin, Sylvie Mespoulhe, Manu Raga, José Rocha Dominguez.



Nos ateliers sont financés par un fond dédié alimenté par les adhérents (80%) complété par le soutien financier des partenaires institutionnels ou privés (20%).















Nous proposons en dehors du temps scolaire, de l'aide aux élèves dans la réalisation de leurs tâches scolaires afin de renforcer les apprentissages, d'acquérir des méthodes de travail et de développer l'autonomie en vue de l'épanouissement de chacun dans le « métier d'élève ». Un contrat d'accompagnement scolaire engagera autour de l'élève, la famille, l'établissement scolaire et nous mêmes.

Si besoin, nous offrons des sessions de tutorat individuelles pour aider les enfants à surmonter quelques difficultés spécifiques.





Le UP Groupes de 5 élèves • Mise à disposition de PC et d'Internet

Primaire			
		Début : 0	6 septembre
Toutes matières - réf. U600-1	Mercredi	(L) 10h00 11h00	€ 30€
Toutes matières - réf. U600-2	Mercredi	(-) 15h00 16h00	€ 30€
Toutes matières - réf. U600-3	Mercredi	(-) 16h00 17h00	€ 30€
Allophones - réf. U600-4	Mercredi	L 11h00 12h00	€ 30€

Collège			
		Début : 0	5 septembre
Toutes matières - réf. U602-1	iii Mardi	(-) 15h30 16h45	€ 60€
Toutes matières - réf. U602-2	iii Mardi	🕒 16h45 18h00	€ 60€
Toutes matières - réf. U603-1	Mercredi	(-) 14h00 16h00	€ 60€
Toutes matières - réf. U603-2	Mercredi	(-) 16h00 18h00	€ 60€
Toutes matières - réf. U604-1	🛗 Jeudi	🕒 15h30 16h45	€ 60€
Toutes matières - réf. U604-2	Jeudi	(L) 16h45 18h00	€ 60€

Lycée			
		Début : 0	5 septembre
Disciplines littéraires - réf. U611-1	Mercredi	🕒 14h00 15h30	€ 60€
Disciplines littéraires - réf. U611-2	Mercredi	(-) 15h30 17h00	€ 60€
Maths & Sciences - réf. U613-3	Mardi	(-) 16h00 17h30	€ 60€
Maths & Sciences - réf. U613-1	Mercredi	🕒 16h00 17h00	€ 60€
Maths & Sciences - réf. U613-2	Mercredi	(L) 17h00 18h00	€ 60€
Anglais - réf. U612	Mercredi	(-) 15h30 17h30	€ 60€

Les tarifs de l'accompagnement à la scolarité sont forfaitaires, annuels et dégressifs. 50% de réduction sur l'inscription du deuxième enfant et gratuité de l'inscription pour le 3ème enfant et les suivants (enfants de la même fratrie) **CLAS**

En partenariat avec la CAF du Gard nous offrons complémentairement aux ateliers «Aide aux devoirs» des ateliers CLAS.

Le CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité) ne s'adresse pas à tous les enfants, mais seulement à ceux pour lesquels un besoin a été repéré en concertation avec les établissements scolaires.

Les actions conduites permettent d'élargir les centres d'intérêt des enfants et des adolescents, de promouvoir leurs apprentissages par une ouverture sur les ressources culturelles, de valoriser leurs acquis et leur autonomie par la pratique de l'entraide, de la coopération et du tutorat. Le lien entre ces activités et le réinvestissement dans le domaine scolaire sera explicite. Les parents sont associés aux actions, dans un souci notamment de renforcer et d'améliorer leurs relations avec l'école.

L'enjeu est également de faciliter la compréhension du système scolaire par les parents et de contribuer ainsi à une plus grande implication dans le suivi de la scolarité de leurs enfants. Le CLAS constitue également un espace d'informations, de dialogue, de soutien et de médiation avec les parents.

CLAS Elémentaire

Par Sylvie MESPOULHE & Hervé GUILLAUME



Cet atelier a pour but de proposer à l'enfant des situations ludiques qui lui permettront de construire des compétences qui faciliteront les apprentissages scolaires : Jeux mathématiques pour développer raisonnement et logique, jeux de plateau, en famille, jeux d'ambiance, du pendu, mots croisés, magazines de jeux, jeux de coopération ...

4 octobre

Primaires - réf. U606-1

Mercredi

(L) 11h00 | 12h00

€ Gratuit

Primaires - réf. U606-2

.... Mercredi

(-) 14h00 | 15h00

€ Gratuit

CLAS Lycée

Par Sylvie MESPOULHE & Hervé GUILLAUME

Destiné aux lycéens, cet atelier hebdomadaire propose de leur fournir de réelles situations de communication écrite en les associant à la vie de l'Université Populaire et en leur proposant un projet citoyen qui leur permettra d'acquérir des outils qu'ils pourront réinvestir dans leur pratique quotidienne.

3 octobre

Lycéens - réf. U620



(-) 17h00 | 18h00

€ Gratuit

Éveiller la curiosité des enfants et des adolescents, développer leurs capacités d'expression, leur permettre de gagner en confiance en eux, de modifier leur rapport à eux et aux autres.

Activités **JEUNESSE**

nitiation à l'anglais - enfants de 5 à 10 ans

Par Fabienne GRIFFITHS

Initiation ludique à la langue anglaise par groupe de 8 à 10 enfants, destinée aux 5-10 ans. Les enfants découvriront les sonorités de l'anglais, qu'ils auront plaisir ensuite à s'approprier au moyen de chansons, jeux et petits dialogues.

Enfants 5 à 10 ans | 30 séances - réf. U129



Mercredi



11h00 | 12h00





Chinois - à partir de 13 ans

Par Yanfang DONG KHAOULI

Initiation au chinois (mandarin) et à la culture chinoise, pour élèves débutants.

Débutant A1 | 30 séances - réf. U144



Vendredi



17h30 | 19h00



270€



laponais - à partir de 13 ans

Par Ryoko Kurita Daviaud

Cours de langue et culture japonaises pour débutants associant théorie et pratique.

Débutant A1 | 25 séances - réf. U139



Jeudi



18h00 | 19h30



225€

héâtre ados - *de 12 à 15 ans*

Par Michel FARCY

Tous les 15 jours. Une bonne stimulation pour l'imaginaire, un entraînement ludique à la prise de parole en public, un excellent remède à la timidité, le tout assorti de bienveillance et de respect d'autrui.

Ados 12 à 15 ans | 18 séances - réf. U303



Mercredi



15h00 | 16h30



Gratuit

Atelier d'éloquence - lycéens

Par Michel FARCY

Un accompagnement utile pour soutenir l'oral : travailler sa posture ; oser prendre la parole ; découvrir et maîtriser les ressources de la parole ; s'exprimer et exprimer sa pensée ; parler pour être écouté ; communiquer et dialoguer.

Lycéens | 14 séances - réf. U614



Jeudi



18h00 | 19h30



Gratuit

Remise à niveau français et expression écrite - lycéens et adultes

Par Jeanne Bourdois

Utiliser le ton adapté, le vocabulaire et la grammaire adéquats dans l'exercice d'une candidature, d'un entretien professionnel ou lors d'une recherche de stage, nécessite riqueur et entraînement. Une remise à niveau adressée aux lycéens et jeunes adultes, qu'ils soient étudiants, demandeurs d'emploi, en activité, ou simplement désireux d'acquérir les fondamentaux de l'expression écrite.

Lycéens et jeunes adultes | réf. U488





17h00 | 18h00



* Pour les adhérents

ATELIERS
SOCIO
-LINGUISTIQUES

L'Université Populaire de L'Uzège est une association d'appui local aux structures agréées par l'État pour la réalisation du Contrat d'Intégration Républicaine.

Nos ateliers socio-linguistiques ont vocation à aider les personnes qui souhaitent progresser en français et mieux connaître la culture et la société française en vue de cette intégration.

Nous intervenons aussi au sein d'établissements d'enseignement professionnel auprès de Mineurs Non Accompagnés (MNA).

Fiers de pouvoir mener de telles actions, nous continuerons à agir pour favoriser l'égalité des chances et la solidarité entre tous les habitants. Tous les ateliers sont animés par des intervenants initiés aux méthodes pédagogiques par le CEREGARD (CEntre de REssources du GARD) pour l'apprentissage de la langue française et des savoirs de base.

Ecrivain public

Par Helène Maury Parker

Aide à la compréhension et à la rédaction de documents administratifs.

Vous avez des difficultés à comprendre vos courriers ? À remplir des documents, à rédiger vos correspondances administratives ou personnelles ? N'hésitez pas, notre écrivain public est là pour vous aider, en toute confidentialité. Rendez-vous individuels.

Prise de rendez-vous auprès du secrétariat, au plus tard le vendredi qui précède la permanence.

Sur rendez-vous

Tous les 15 jours - réf. U483





€ Gratuit*

* Pour tous : adhérents et non adhérents

Inclusion numérique

Par Olivier DANGLEHANT



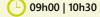
L'inclusion numérique est un enjeu national. A terme, toutes vos démarches administratives seront réalisées sur Internet avec votre ordinateur. L'atelier d'inclusion numérique répond aux besoins des personnes débutantes ou en difficulté. Vous apprendrez les bases du fonctionnement d'un ordinateur, à saisir des courriers, à gérer vos dossiers, à «surfer» sur Internet, à envoyer et recevoir des e-mails...

Tout ce qu'il faut savoir pour être autonome avec le numérique afin d'avoir accès sans difficulté aux services en ligne.

Ordinateurs portables mis à disposition mais possibilité d'apporter son ordinateur

Début : 03 oct. | 8 séances - réf. U485







* Etre résident des quartiers prioritaires de la ville d'Uzès (QPV) Inscription obligatoire pour un cycle de 8 séances

1 estile

Primo arrivants - A0 Recrutement en cours Mardi 11h00 | 12h30 Début : 19 sept. - réf. 1-U470 Gratuit * Vendredi 16h00 | 17h30 Préparation au Contrat d'Intégration Républicaine (CIR) Par Claire MALARTE-FELDMAN Lundi 14h00 | 16h00 Gratuit* Début : 18 sept. - réf. 2-U400 Mardi 09h30 | 11h30 Consolidation des savoirs de base - A1 Par Christian LOURDIN Lundi 09h30 | 11h00 Groupe A Début : 18 sept. - réf. 3-U411 14h00 | 15h30 Mardi Gratuit * Lundi 14h00 | 15h30 Groupe B Début : 18 sept. - réf. 4-U420 09h30 | 11h00 Jeudi Renforcement des savoirs de base - A1 Par Maria VALÉRIA DI BATTISTA 14h00 | 15h30 Lundi Début: 18 sept. - réf. 5-U421 Mardi 09h30 | 11h00 ← Gratuit * 14h00 | 15h30 Jeudi Niveau intermédiaire - A2 Lundi 14h00 | 15h30 Début: 18 sept. - réf. 6-U430 Gratuit * 14h00 | 15h30 Mardi Niveau avancé - B1 / B2 Par Jean-Pierre MAILHAN et José ROCHAS Début : 22 sept. - réf. 7-U440 Vendredi 15h00 | 17h00 Gratuit * Préparation au Diplôme d'Étude de la Langue Française (DEL Par Claire MALARTE FELDMAN et Catherine DELHAYE Début: 08 jan. - réf. 7-U433 Lundi 15h45 | 16h45 € Gratuit * Horaires susceptibles de changer. * Gratuité (sur présentation d'un justificatif) pour : Primo-arrivants, Résidents des quartiers prioritaires de la ville d'Uzès Demandeur d'emploi ou bénéficiaire du RSA

ART & CULTURE

L'université de tous les talents!

L'Université Populaire fait la part belle à l'Art et à la Culture afin de les rendre accessibles au plus grand nombre. Une programmation diverse et variée, où chacun pourra découvrir de nouvelles destinations, grâce aux rencontres avec des intervenants spécialistes et désireux de transmettre et d'échanger sur leur passion. Que ce soit par le biais de l'apprentissage d'une langue, grâce à la pratique d'un art au sens propre du terme ou encore par la participation aux cycles thématiques, chaque adhérent accomplira un chemin initiatique et formateur, riche et créateur.

Votre fibre artistique et votre curiosité vous titillent, bienvenue à l' UP!

Daniel POISSENOT

Référent du pôle «Art & Culture»



participants à interagir en langue étrangère. les classes sont limitées à 10 apprenants, animées par des intervenants compétents et enthousiastes qui prônent un apprentissage pratique basé sur la compréhension et l'expression orales et écrites. Des ateliers de conversation permettent d'entretenir son niveau et de développer ses connaissances culturelles.

Après une première évaluation, les apprenants sont affectés par niveau et objectif de progression sur la base du Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL) :

• A1 : Débutant

• B1 : Intermédiaire

C1: Autonome

A2 : Elémentaire

• B2 : Avancé

C2: Maîtrise

Nos cours de langues offre une excellente occasion de développer ses compétences linguistiques, élargir ses horizons culturels et se connecter à des personnes du monde entier.

Laissez vous tenter par une séance d'essai!

Hélène MAURY-PARKER

Référente «Langues»»

Vos intervenants en langues



Liz AZRIA MARTINS

Doctorante en littérature et civilisations anciennes hébraïques, artiste peintre calligraphe spécialisée en hébreu. Depuis 15 ans elle expose ses œuvres et transmet sa passion de l'Orient en enseignant l'hébreu et la calligraphie hébraïque à un large public dans la région.



Céline COGOLUENHES

Après un parcours professionnel de 5 ans dans les transports internationaux à Florence, en Toscane, Céline a changé de vie pour devenir enseignante d'italien dans le second degré où elle transmet avec passion les bases et fondamentaux de cette si belle langue. Benvenuti a tutti!



Yanfang DONG KHAOULI

A son arrivée en France il y a 10 ans, après des études de médecine, des activités de journaliste et d'animatrice radio, Yanfang a poussé la porte de l'UP pour favoriser son intégration. Mission réussie. Aujourd'hui c'est elle qui enseigne à son tour la langue chinoise avec brio.



Susan HEMP

Susan est écossaise. Titulaire d'un TESOL, elle a longtemps enseigné l'anglais à des réfugiés. Retraitée en France, elle forme un binôme avec Sally pour animer en alternance les cours de conversation en anglais à l'UP.



Sally Elizabeth TYLER

Sally est anglaise. Diplômée en psychologie, neuropsychologie et psychologie cognitive. Retraitée en France, elle forme un binôme avec Susan pour animer en alternance les cours de conversation en anglais à l'UP.



Fabienne GRIFFITHS

Titulaire d'une Maîtrise de Langues Étrangères Appliquées et d'un DESS, Fabienne a vécu plusieurs années en Angleterre. Parfaitement bilingue, elle a enseigné l'anglais auprès d'un public très varié, de la maternelle aux étudiants de grandes écoles. Elle assure de nombreux cours à l'UP.



Claude SERRE

Claude est professeur certifié d'espagnol, retraité de l'éducation nationale, formateur et traducteur, et maintenant investi pleinement dans la formation pour adultes au sein de l'UP. Son dynamisme et son enthousiasme communicatifs infusent une tonalité très joyeuse dans tous ses cours



Ryoko KURITA DAVIAUD

Ryoko Kurita a quitté Tokyo en 1998 pour la France et c'est à Uzès qu'elle a posé ses valises. Elle enseigne à l'UP depuis 10 ans. Ses cours sont inter-générationnels, où adultes et adolescents se côtoient avec plaisir, tous mus par une grande curiosité pour la culture japonaise.

Par Fabienne GRIFFITHS / Sally Elisabeth TYLER & Susan HEMP*

Cycles complets de cours destinés aux adultes et aux adolescents pour aider à mieux connaitre la langue et la culture britanniques dans une atmosphère très conviviale, élargir le vocabulaire et renforcer les connaissances grammaticales pour gagner en autonomie. Les cours, toujours animés et conviviaux, laissent à tous l'occasion de s'exprimer tout en étudiant, par exemple, un article de presse, une chanson ou une bande-annonce de film.

De	but	: 18	sep	tem	bre
----	-----	------	-----	-----	-----

Débutant A1 30 séances - réf. U120	Lundi	(-) 18h00 19h30	€ 270€
Elémentaire A2 30 séances - réf. U121	Mardi	(-) 18h00 19h30	€ 270€
B1 / B2 30 séances - réf. U122	Jeudi	(-) 18h00 19h30	€ 270€
*Conversation B2/C1 30 séances - réf. U123	Jeudi	L 18h00 19h30	€ 270€



Par Céline COGOLUENHES

Cycle complet de cours de langue et culture italiennes se basant sur une méthode reconnue (Espresso) possédant de nombreux supports (*texte/audio/vidéo*). Chaque cours s'articule autour de notions grammaticales et linguistiques avec des temps d'écoute audio, de compréhension écrite et d'expression orale.

Début : 18 septembre

Débutant A1 30 séances - réf. U138	🛗 Lundi	(-) 09h30 11h00	€ 270€
Elémentaire A2 30 séances - réf. U147	Eundi Lundi	(-) 11h15 12h45	€ 270€
B1 / B2 30 séances - réf. U140	Eundi Lundi	(-) 14h00 15h30	€ 270€
Conversation 30 séances - réf. U143	Lundi	(-) 15h45 17h15	€ 270€



Espagnol

Par Claude SERRE

Cycle complet d'apprentissage de l'espagnol, des débutants jusqu'aux confirmés, dans la bonne humeur. Utilisation de multiples documents authentiques (vidéos, journaux, publicités, films, tableaux...) pour aborder les 5 activités langagières du Cadre Européen des Langues (expression orale/écrite, compréhension orale/écrite et interaction orale).

Début : 19 septembre

Débutant A1 30 séances - réf. U132	iii Mardi	🕒 14h45 16h15	€ 270€
Elémentaire A2 30 séances - réf. U133	Mardi	(L) 16h30 18h00	€ 270€
Intermédiaire B1 / B2 30 séances - réf. U131	Mardi	(L) 18h15 19h45	€ 270€
Conversation 30 séances - réf. U134	iii Mardi	(-) 13h00 14h30	€ 270€

16 Art et culture



Par Yanfang DONG KHAOULI

Initiation au chinois (mandarin) et à la culture chinoise. Chaque cours s'appuie sur de nombreux supports (textes, vidéos, chansons, jeux, etc.), afin de progresser de façon systématique et ludique.

- Les bases de la grammaire.
- L'utilisation du Pinyin (phonétique officielle reconnue par la Chine), les traits, les clés et les composants des caractères.
- L'écriture des caractères chinois.
- La compréhension orale et écrite.

Début : 21 septembre

Débutant A1 | 30 séances - réf. U144

Vendredi

17h30 | 19h00

270€

Elémentaire A2 | 30 séances - réf. U150



10h00 | 11h30





Japonais

Par Ryoko Kurita Daviaud

Cours de langue et culture japonaise pour débutants associant théorie et pratique :

- Apprentissage de la grammaire rudimentaire, des alphabets japonais «hiraganas» et du vocabulaire de base
- Entraînement à la conversation dans le cadre de la vie quotidienne
- Communication pour poser et répondre aux questions simples
- Lecture de phrases simples et courtes

Début : 21 septembre

Débutant A1 | 25 séances - réf. U139





18h00 | 19h30



225€

rançais Langue Etrangère (FLE)

Par Fabienne GRIFFITHS

Whether you are a beginner or already know a little about the French language, come and follow our interactive and fun classes of French for Foreigners. Exercises, role plays and conversation will quickly lead you to make progress in grammar, vocabulary and pronunciation. By joining the FLE workgroups, you will immerse youselves in the riches of the French culture!

Début : 21 septembre

Débutant A1 | 30 séances - réf. U148









Intermédiaire A2/B1 | 30 séances - réf. U136

Jeudi

14h00 | 16h00

342€*

* Réduction de 5% comprise

Nouveau!

Par Liz Azria Martins

De façon ludique, à l'aide de textes, vous apprendrez à déchiffrer les 22 consonnes de l'alphabet hébraïque et vous approprierez ainsi la construction de la langue. En parallèle, vous vous initierez à la spécificité et à la richesse de la culture juive, par la littérature hébraïque moderne notamment

Début : 21 septembre

Débutant A1 | 30 séances - réf. U145





16h00 | 17h30



CYCLES THÉMATIQUES

Partagon

L'Université Populaire de l'Uzège propose des cycles de conférences animés par des experts dans leur domaine, qui partagent leurs connaissances avec tous - quels que soient l'âge ou la culture.

Que vous soyez novice ou averti, ces cycles de conférences vous offrent l'occasion d'approfondir vos connaissances sur un sujet pointu, d'échanger avec des experts et de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt





Pierre BOITET

Professeur d'éducation musicale et proviseur honoraire, ancien critique musical au Progrès de Lyon, Pierre Boitet intervient dans les UP de l'Uzège et de St-Paul-Trois-Châteaux, dans d'autres structures du Gard et de la région Rhône-Alpes.



Pascal COULON

Titulaire d'un DEA en philosophie, d'une Licence de Lettres et spécialisé en esthétique, auteur de plusieurs livres, il enseigne la philosophie et l'histoire de l'art depuis une quinzaine d'années dans les universités Populaires de plusieurs régions de France.



Alain LANGLOIS

Après 10 ans à l'université (droit, science politique, économie) comme étudiant et enseignant-chercheur puis près de 40 ans dans l'industrie de l'énergie dont plus de 20 passés à l'étranger, il poursuit, à travers le partage et l'enseignement, sa quête d'une meilleure intelligence du monde.



Albert RANIERI

Historien de l'art, universitaire, diplômé du centre Lorenzo de Médicis de Florence, il s'est spécialisé dans le maniérisme toscan, les arts appliqués comme le design d'espace, l'architecture & le design graphique. Il fut chargé de cours à l'Université de Montpellier jusqu'en 2015.



Sandrine SKILLER

Formée en Droit privé, elle a étudié l'analyse comportementale spécialisation profilage (méthodologie FBI). Conférencière, écrivaine, membre de l'Asso Québécoise de Criminalistique, elle collabore bénévolement avec AVANOR (Association pour les Victimes d'Affaires Criminelles Non Résolues).

Nouveau / dales de l'histoire de la peinture

Par Pascal COULON - réf U220A

Erotisme, mort, religion, mœurs, pouvoir... la liste est longue des ressorts du scandale pictural, sans même évoquer les seuls critères esthétiques. D'une certaine facon, l'idée de scandale est consubstantielle à l'histoire de la peinture – et plus largement de l'image - au sens où un nombre non négligeable de peintures ayant donné lieu à des polémiques ont en même temps constitué des moments décisifs de cette histoire, modifiant les conceptions de la représentation en viqueur jusque-là. La notion de « scandale » constitue ainsi une porte d'entrée appréciable de l'histoire de la peinture. On ne peint plus de la même facon après la révolution réaliste caravagesque, par exemple ; et, nonobstant les résistances qu'entraîne cette peinture pour ses contemporains, le rapport au divin s'en trouve malgré tout régénéré.

Il ne s'agira évidemment pas de recenser tous ses scandales, mais, après une rapide introduction visant à clarifier le concept de « scandale » et sa fonction opératoire en matière de peinture, plutôt d'en distinguer différentes catégories que chaque séance aura pour fonction d'illustrer avec des œuvres emblématiques et significatives d'évolutions décisives.

Début : 02 oct. | 10 séances

Lundi

16h30 | 18h00

90€

Nouveau es Siècles d'or

Par Pascal COULON - réf U220B

Avec les «siècles d'or», il s'agira d'étudier les liens entre un moment de puissance et de rayonnement (culturel, économique, politique) et l'activité picturale, qui tend à l'exprimer en retour par de nouvelles formes d'expression : l'empire espagnol comme défenseur de la foi et la peinture du Greco et de Ribera, l'avènement de la société marchande et bourgeoise hollandaise et les peintures d'intérieur de Vermeer ou les natures mortes, et enfin la puissance maritime, industrielle, économique, intellectuelle de l'empire britannique au 19ème siècle et la peinture de Turner.

Début: 08 jan. | 10 séances

Lundi

16h30 | 18h00

90€

Nouveau. La peinture au début du XX^{ème} siècle : aspect des avant-gardes européennes

Par Albert RANIERI - réf U216

Au début du XXème siècle, une nouvelle génération d'artistes exprime des idéaux nouveaux allant au-delà de l'esthétique officielle, en remettant radicalement en question l'héritage figuratif et la notion même d'œuvre d'art.

L'idée de l'art prend alors sa source et sa justification plus dans le monde de l'esprit que dans celui des phénomènes. Les cubistes inventent un nouvel espace pictural, le futurisme italien s'intéresse au dynamisme des images, l'expressionnisme allemand révolutionne le rapport à la forme et à la couleur. Dada et les surréalistes inventent de nouvelles relations au réel et à l'imaginaire. De Picasso à Chirico, de Matisse à Bellmer, de Munch à Raoul Hausmann, un apercu non exhaustif de la naissance de la modernité.

Détail du programme : La Peinture ; les Arts Plastiques ; les Arts Appliqués ; Le Cubisme ; Matisse ; le Futurisme Italien ; l'Expressionnisme ; Giogio de Chirico ; le Surréalisme ; Dada.

Début: 03 oct. | 7 séances

Mardi

10h00 | 12h00

€ 84€

Nouveau! Histoire de l'architecture en Occident : Apprendre à voir l'architecture

Par Albert RANIERI - réf U238

De l'architecture antique à l'architecture contemporaine, il s'agira de questionner (par l'analyse des formes, des matériaux, des techniques) les styles, les mouvements, les influences culturelles dans l'architecture occidentale.

Du Panthéon de Rome au style international, de Brunelleschi à l'art nouveau, de Borromini au déconstructivisme, innovations, continuités, ruptures seront abordées à partir d'exemples situés dans leur contexte, celui bien souvent de la ville et de ses métamorphoses.

Début : 03 oct. | 7 séances



Mardi



14h00 | 16h00



Nouveau!

Musique à partager

Par Pierre BOITET - réf U209

A pleines voix! Plein feu, cette année, sur la voix – le plus bel instrument musical qui soit.

Voix qui chantent l'amour ou la confidence poétique, voix de l'élan spirituel, soliste ou en chœur : les huit séances permettront d'explorer toutes les formes musicales – à l'exclusion de l'opéra – qui font appel à l'expression vocale, a capella ou accompagnée par un instrument ou un orchestre.

Deux séances consacrées aux grandes formes pour chœurs, deux séances à l'expression amoureuse à travers les madrigaux et les airs de cour, deux séances à l'oratorio et deux séances à la confidence poétique à travers le répertoire des lieder et mélodies.

Le programme abordera les musiques depuis le baroque jusqu'à aujourd'hui.

Les séances sont illustrées d'exemples musicaux, d'iconographie, de vidéos et d'une approche commentée des partitions, afin de mieux comprendre les « recettes » de composition et d'aller plus loin dans l'émotion. **Aucune connaissance technique n'est requise!**

Une discographie est fournie à l'issue de chaque séance afin que chacun puisse prolonger ses découvertes musicales et les approfondir selon ses goûts.

Début : 12 oct. | 8 séances



jeudi



14h30 | 16h30



96€

Nouveau ! Philosophie et religion

Par Pascal COULON - réf U219-A

La condamnation à mort de Socrate - qui inaugure l'œuvre de Platon, et plus loin l'histoire de la philosophie occidentale – en témoigne : les rapports entre religion et philosophie sont complexes, et souvent violents. Rapports conflictuels, certes, dont l'histoire donne maints exemples, mais toute la philosophie du Moyen-Âge montre qu'ils ne peuvent se résumer à une opposition radicale entre tenants de la raison et tenants de la foi.

Durant ce cours, nous nous efforcerons dans un premier temps d'expliciter ces rapports complexes en retraçant leur histoire. Il conviendra notamment de distinguer le dieu de la foi de celui des philosophes.

Cependant, une partie importante du parcours concernera la philosophie matérialiste, de l'Antiquité à nos jours, et certains penseurs maudits en raison de l'accusation d'athéisme qui les a stigmatisés.

Dans ce sillage, nous nous appuierons aussi sur ceux que l'on a appelé les penseurs du soupçon (*Nietzsche, Freud, Marx, Darwin*) pour retracer une genèse de la pensée religieuse.

La dernière partie du cours portera sur le distinction moderne entre dogme religieux et expérience spirituelle.

Début: 02 oct. | 10 séances



14h30 | 16h00

€

90€



Par Pascal COULON - réf U219-B

Dans la continuité du cours du premier semestre, nous étudierons plus spécifiquement **Bergson**, grand penseur français du début du 20ème siècle, qui a notamment conceptualisé la pensée stimulante que la vie est à la fois mouvement et source d'imprévisible nouveauté. Il s'attache à la spécificité et l'apport de sa métaphysique, dans un dialogue permanent avec les sciences de son temps - mécanique classique, psychologie, neurologie et sciences de la vie.

Le cours sera donc, plus généralement, l'occasion de faire le point sur les relations des sciences et de la philosophie.

Début: 08 jan. | 10 séances

Lundi

14h30 | 16h00

90€

Criminologie profilage



par Sandrine SKILLER - ref U205/U206

La criminologie fait appel à la psychologie, à la médecine légale, aux sciences forensiques, etc., domaines indispensables pour analyser une scène de crime, définir un mode opératoire, établir un profil. Un domaine à découvrir, bien loin parfois des idées véhiculées par l'audiovisuel.

Présentation du profilage, et des sciences forensiques; établissement d'un profil, toxicologie, cas pratiques.

Cycle 1: Cycle 1: nous aborderons l'historique et la présentation du profilage à travers les sciences forensiques (sang, empreintes digitales, ADN médecine légale), les tueurs en série (classification FBI), la toxicologie et le crime. Le cycle se terminera par un cas pratique (établir un profil).

Cycle 2 : Différentes études seront présentées : la cryptologie et le crime, femmes tueuses en série, couples tueurs en série, une nouvelle approche du profilage et une nouvelle classification des tueurs en série, cannibalisme, nécrophilie, et un cas pratique. Il est préférable d'avoir suivi le cycle 1 avant de commencer le cycle 2 mais ce n'est pas une obligation.

Cycle 1 | Début : 28 sept. | 10 séances

Jeudi

16h00 | 18h00

120€

Cycle 2 | Début : 28 sept. | 10 séances

Jeudi

13h45 | 15h45

120€

conomie

Par Alain LANGLOIS - réf U223

L'économie ne se change pas par décret disait Michel Rocard (1930-2016), ancien premier ministre de F. Mitterrand ; il ajoutait que la connaissance de l'économie était la meilleure garantie de la bonne santé de notre démocratie.

L'économie n'a pas attendu la révolution industrielle pour apparaître. Un survol de l'histoire du monde nous apportera les premières briques de notre regard économique ; la confrontation aux idées de quelques-uns des «grands économistes» nous permettra d'aiguiser notre regard et de le tester sur nos sociétés contemporaines et sur les problèmes de notre actualité. Chaque session mélangera un peu d'histoire, un peu de théorie, un zeste d'arithmétique et de statistiques (sans lesquelles le regard se brouille) et rencontrera l'écheveau complexe de ce qui constitue toutes nos tentatives de comprendre le présent (où tout est dans tout et réciproquement), l'économie n'étant bien sûr qu'un regard qui s'ajoute à tous ceux portés sur nos sociétés par les autres sciences sociales ou encore la philosophie.

«Un homme ne peut pas être un bon économiste s'il n'est qu'économiste» disait l'important penseur et économiste anglais John Stuart Mill, né en 1806 à Londres et mort (et enterré) à Avignon en 1873.

Début : 12 oct. | 8 séances

Jeudi

18h00 | 19h30

€ 72€

ATELIERS SARTISTIQUES

L'Université Populaire de l'Uzège propose une large gamme d'ateliers artistiques. Investis, experts et passionnés, les intervenants partagent leur savoir-faire et leurs connaissances pour accompagner les participants dans leur démarche créative.

Plusieurs sessions permettront ainsi d'expérimenter de nouvelles techniques et de développer progressivement ses compétences, tout en travaillant sur des projets concrets.

Moment d'échange et de partage, les ateliers sont une belle occasion d'explorer ses talents dans divers domaines et de rencontrer des personnes partageant les mêmes passions.

Si vous cherchez à développer vos compétences artistiques ou à découvrir de nouvelles formes d'expression, rejoignez un (ou des !) atelier(s) artistique(s) de l'Université Populaire.





Stéphanie ALEXANDRE HENRY

Passionnée de nature, docteur en pharmacie (plantes médicinales, plantes toxiques et champignons), avec une longue expérience de randonnées en montagnes, forêts et garrigues, Stéphanie partage ses connaissances en botanique et dessins/ croquis avec un grand plaisir.



Ciz AZRIA MARTINS

Doctorante en littérature et civilisations anciennes hébraïques, elle est également artiste peintre calligraphe spécialisée en hébreu. Depuis 15 ans, elle expose ses œuvres et transmet sa passion de l'Orient en enseignant l'hébreu et la calligraphie hébraïque à un large public dans la région.



Fanny BILLER

Bardée de diplômes et de formations dans le domaine de la couture, de la maroquinerie, du stylisme, elle incarne la couture au sens noble de ce métier-passion. En toute discrétion, elle dévoile ses techniques dans des cours où la bonne humeur couvre le bruit des machines.



Alexis BOISSET

Designer et artiste aquarelliste, passionné par l'art et la créativité sous toutes ses formes, il a appris les bases de l'aquarelle à l'École Internationale de Design de Toulon. Il a enrichis son parcours artistique en suivant des stages et une formation à l'École de la Cité des Arts de Chambéry.



Nathalie CLÉMENTI

Enseignante en lettres, certifiée en Histoire des arts et en théâtre, titulaire d'un master Art'Enact. Au théâtre du Périscope à Nîmes, elle accompagne enseignants et élèves dans leur approche du théâtre actuel. Avec Nathalie, découvrez ou redécouvrez le plaisir de jouer!



France DENOLY

C'est au grés de ses nombreux voyages, privilégiant l'immersion dans la culture locale, que France, artiste dans l'âme, a trouvé les sources d'inspiration qui ont enrichi son expression picturale.



Yanfang DONG HAOULI

À son arrivée en France il y a 10 ans, après des études de médecine, des activités de journaliste et d'animatrice radio, Yanfang a poussé la porte de l'UP pour favoriser son intégration. Mission réussie. Aujourd'hui elle enseigne à son tour la culture chinoise avec brio.



Agnès GOMEZ

Agnès est diplômée de l'École des Beaux-Arts d'Avignon et de l'Université Paul Valéry de Montpellier en histoire de l'art. Son travail mêle créations personnelles, expositions, œuvres collectives, interventions en milieu scolaire et associatif et organisation de manifestations artistiques.



Angela HÜCKEL

Formée à l'école de céramique d'État en Allemagne et diplômée en 1998. Elle a créé l'atelier «Liebertee» à Berlin où elle a donné pendant 10 ans des cours de modelage aux enfants et adultes et a exposé et vendu ses propres pièces.



Fanny JORDA INIGUEZ

Pratique la photo depuis plus de 10 ans avec un regard technique et artistique. Elle cultive son talent du portrait en studio au reportage, en passant par la photographie d'objets.

Elle a reçu en 2017 la qualification Artisan d'art et en 2019 le titre de Portraitiste de France.



José MORILLAS

Enseignant depuis 24 ans, spécialiste de la marqueterie de bois et de l'ébénisterie, José pratique les arts du bois avec passion et enthousiasme. Fort de son curstionnelles, il souhaite aujourd'hui vous proposer la découverte de la marqueterie de paille.



Jean-Marie TESTUD

Jean Marie Testud apprécie autant Botticelli que Kandinsky. Fidèle à l'UP depuis sa création, il transmet avec toujours autant de passion ses connaissances acquises au rythme d'un parcours atypique.

Pratiques théâtrales

Par Nathalie CLEMENTI - réf U500

Venez rejoindre un groupe haut en couleurs pour une activité de détente et de lâcher-prise. Pendant deux heures, après avoir délié corps et voix, vous jouerez en improvisant de courtes saynètes sur des thèmes divers et variés, tirés de la vie courante ou empruntés à des auteurs. Pas de stress, pas de travail entre les séances, juste de la détente et de la bienveillance pour retrouver le plaisir d'être ensemble et de partager un bon moment. Un excellent remède à la timidité et un tremplin pour porter sa voix.

Début : 11 sept. | 25 séances



Lundi



18h30 | 20h30



300€

Sculpture / modelage

Par Angela HÜCKEL - réf U234

Travailler, manipuler une matière malléable et plastique, créer apportent des émotions exceptionnelles. Venez avec vos propres idées, votre créativité ou l'envie de réaliser une pièce afin d'éprouver les sensations liées à la terre et apprendre les différentes techniques de modelage.

Vous serez quidés dans votre projet et accompagnés dans le montage d'une pièce en volume pour ensuite laisser parler votre personnalité. Atelier ouvert aux débutants comme aux initiés.



(P) Grande salle de travail, mise à disposition de sellettes, vernissage annuel...

Début : 19 sept. | 30 séances



Mardi



09h30 | 12h30

€ 513€*

* Réduction de 5% comprise

Nouveau /

Narqueterie de paille

Par José MORILLAS- réf U802

Très en voque durant la période « Art Déco », la marqueterie de paille (assemblage de brins de différentes couleurs pour former des motifs) est aujourd'hui très appréciée par les décorateurs et designers pour orner des panneaux décoratifs de créations originales, objets usagers, tabletteries, mobiliers, bijoux...

Comme son nom l'indique, la paille de seigle principalement utilisée, apporte des lignes délicates et des formes décoratives complexes, accentuées par des reflets irisés, voire métalliques, apportant une touche d'élégance et de sophistication à toute création contemporaine.

Début : 21 sept. | 32 séances



Jeudi

18h30 | 21h30

€ 364€*

* Réduction de 5% comprise

Photographie - Niveau avancé

Par Fanny JORDA INIGUEZ - réf U236

Développez vos connaissances... Si vous avez les bases techniques pour vous servir de votre appareil-photo et que vous souhaitez vous perfectionner dans l'art de la photographie, alors le programme de ce cours est construit pour vous. Faites-vous plaisir! Vous apprendrez à regarder autour de vous, de nuit et de jour, en extérieur ou en intérieur. Vous étudierez les différents styles, les compositions, le cadrage, en réalisant des exercices pratiques.



3 sorties sur le terrain, le samedi matin ou le lundi soir, avec, lors du cours suivant, lecture des images réalisées..

Début : 25 sept. | 7 séances (3 en extérieur)



Lundi



18h15 | 19h45



63€

Votre Université Populaire bouge!

Tout au long de l'année, la programmation s'enrichit de nouveautés! Des stages, des conférences, des sorties culturelles et de nouvelles activités. Pour être informé, inscrivez vous à la lettre d'information (par le site internet)



Et toute l'année, suivez notre actualité sur :

Le meilleur moyen de vous garantir une place aux activités de votre choix est de vous inscrire en ligne à partir du 15 août!

www.up-uzege.com









LeGUP Réduction de 10% sur toutes vos activités payées avant le 11 septembre 2023





Cafés en grains, moulus, en capsules...

> UZES (ZAC de Pont des Charrettes)

04 66 57 62 91





Place Dampmartin 30700 Uzès 04 66 22 11 67

FANNY JORDA INIGUEZ

Photographe Portraitiste Corporate

+33 06 89 07 86 80

fjordainiguez@gmail.com www.fji-photographe.com

> L'ATELIER **Espace Briarques** 30700 SAINT-SIFFRET



Tél standard: 04.66.03.67.96 **HORAIRES MAGASIN:** Lundi au vendredi: 9h /12h et 14h à 17h Samedi: 9h à 12h



16 ter avenue général Vincent • Uzès • 04.66.37.36.04



Merci aux donateurs et aux annonceurs publicitaires pour leur soutien et leur partage des valeurs portées par l'association.

Récapitulatif des activités 2023/2024

- '''	ecapitulatii des activ								
	Langues	Intervenants	Niveau • séan		Jour	Hora		Prix	Réf.
			Débutant A		Lundi	18h00		270€	U120
		Fabienne Griffiths	Elémentaire A2	2 • 30	Mardi	18h00	19h30	270€	U121
	Anglais		Intermédiaire B1 / B	2 • 30	Jeudi	18h00	19h30	270€	U122
		Sally Elisabeth Tyler							
		& Susan Hemp	Conversation B2/C	I • 30	Jeudi	18h00	19n30	270€	U123
			Débutant A	1 • 30	Lundi	09h30	11h00	270€	U138
			Elémentaire A2		Lundi		12h45	270€	U147
	Italien	Céline Cogoluenhes	Intermédiaire B1 / B		Lundi	14h00	15h30	270€	U140
			Conversation		Lundi	15h45	17h15	270€	U143
			Débutant A		Mardi	14h45		270€	U132
	Espagnol	Claude Serre	Elémentaire A2		Mardi	16h30		270€	U133
	25pagnoi	Cladde Serike	Intermédiaire B1 / B	2 • 30	Mardi	18h15	19h45	270€	U131
			Conversation	n • 30	Mardi	13h00	14h30	270€	U134
	Cl	Yanfang	Débutant A	1 • 30	Vendredi	17h30	19h00	270€	U144
	Chinois	Dong Khaouli	Elémentaire A2		Jeudi	10h00		270€	U150
	Japonais	Ryoko Kurita Daviaud	Débutant A		Jeudi	18h00		270€	U139
	заронаіз	NYOKO KOKITA DAVIAOD	Débutant A		Jeudi	16h15		270€	U148
	Francais (FLE)	Fabienne Griffiths							
			Elémentaire A2/B		Jeudi	14h00		342€*	U136
1	Hébreu	Liz Azria Martins	Débutant A	I • 30	Jeudi	16h00	17h30	270€	U145
	Cycles théma	atiques	Intervenants	Séances	Jour	Hora	ires	Prix	Réf.
	Scandales de l'histoir		Pascal Coulon	10	Lundi	16h30		90€	U220A
	Les siècles		Pascal Coulon	10	Lundi	16h30		90€	U220B
1									
1	La peinture au début		Albert RANIERI	7	Mardi	10h00		84€	U216
K	Histoire de l'architect		Albert Ranieri	7	Mardi	18h00		84€	U238
*	Musique à pa		Pierre Boitet	8	Jeudi	16h00	17h30	96€	U209
*	Philosophie et	religions	Pascal Coulon	10	Lundi	14h30	16h00	90€	U219A
-	Bergson : une autre	métaphysique	Pascal Coulon	10	Lundi	14h30	16h00	90€	U219B
		 		10	Jeudi	16h00	18h00	120€	U205
	Criminologie p	orofilage	Sandrine Skiller	10	Jeudi	13h45		120€	U206
-	Économ	ia	Alain LANGLOIS	8	Jeudi	18h00		72€	U223
	ECOHOII	iie	Aldill LANGLOIS	0	Jeudi	101100	191150	72t	0223
	Ateliers Artist		Intervenants	Séances	Jour	Hora	ires	Prix	Réf.
	Pratiques the	âtrales	Nathalie Сьементі	25	Lundi	18h30	20h30	300€	U500
	Sculpture / m		Angela HÜCKEL	30	Mardi	09h30	12h30	513€*	U234
	Marqueterie d	le naille	José Morillas	32	Jeudi	18h30		364€*	U802
7	Photographie - ni		Fanny JORDA INIGUEZ		Lundi	18h15		63€	U236
-	Peinture à l		Jean Marie TESTUD	15	Samedi	14h00		342€*	U230
	Peinture techniq		France DENOLY	25	Jeudi	10h00		300€	U231
*	L'art de l'aqu	uarelle	Alexis Boisset	15	Samedi	10h00		180€	U265
	Atelier de d	loccin	Agnès Cours	32	Vendredi	09h00	11h00	365€*	U248A
	Atelier de c	iessiii	Agnès Gomez	32	Mercredi	18h15	20h15	365€*	U248B
Γ	Dansin bataninus		Stéphanie	01	Camaadi	00600	12600	10.6	11222
	Dessin botanique	en exterieur	HALEXANDRE HENRY	01	Samedi	09h00	121100	18€	U222
	C			15	Lundi	09h00	12h00	270€	U240
	Coutur	е	Fanny Biller	15	Lundi	14h00		270€	U251
-	Coupe à plat gabarit de	base sur mesure	Fanny Biller	09	Lundi	09h00		162€	U260
			Yangang						
	Calligraphie o	ninoise	Dong Khouli	15	Vendredi	09h30	11h30	180€	U232
-	Calligraphie he	ébraïque	Liz Azria Martins	30	Vendredi	17h45	19h45	342€*	U242
		•							
	Ateliers cul		Intervenants	Séances	Jour	Hora		Prix	Réf.
K	Atelier d'éc		Jean-Pierre Mailhan		Lundi		20h00	72€	U217
1	Œnologie, initiation à	la dégustation	Jean-Paul Laures	11	Jeudi	17h00	19h00	132€	U239
	Information - 0		Many Dece	08	Mardi	09h30	11h30	96€	U480
	Informatique & i	lumenque	Manu Raga		Lundi	09h30		12€	U245A
F	Bien débuter sa	généalogie	Laurence Saragossa	06	Lundi	16h00		54€	U221
-	Reconstituer le parcours		Laurence						
	au XIXème s	iècle	SARAGOSSA	08	Mardi	16h00	18h00	96€	U263
	uu AiA								
			es du lundi	I/A	, ,			Pri	X
		séances se déroulent le						Grat	uit
	Programme du 1er	semestre page 34 puis		et www.t	up-uzege.	com			
		Sorties c	ulturelles					Pri	х
	Pour le	es adhérents de l'UP et		associati	fs.			Variable	
		semestre page 35 puis				.com		les so	
	→ Nou	veauté 2023/2024 - ** Prév	oir un budaet nour les	fourniture	s et le netit	matériel	- *Réduc	tion de 5%	comprise

Récapitulatif des activités 2023/2024

	Accompagnement so	colaire - détails page 09				Pri	х
		outes matières				30	
	Collège • to	utes matières				60	€
	Lycée • tou	ites matières				60	€
CLAS - Contra	at Local d'Accompagn	nement à la Scolarité - détai	ls paae 10)		Pri	х
	Elémentaire • toutes matières						
	Lycée • toutes matières						
ASI -	Ateliers Socio-Linguis	stiques - détails nages 12 &	13			Pri	v
	ASL - Ateliers Socio-Linguistiques - détails pages 12 & 13 Écrivain publique • aide à la compréhension et à la rédaction de documents administratifs						
	Inclusion numérique • apprendre les bases l'utilisation d'un ordinateur et d'internet						
Cours de langue Française • du niveau A0 au B2 • préparation au DELF							uit* uit*
	Activités ieuness	se - détails page 11				Pri	x
Deturning			11			Variable	
Retrouver toutes les activités dédiées aux jeunes adhérents - page 11							ivités
	Club de lecture	- détails page 06				Pri	ix
Réservé aux ac	dhérents • sur inscription	on • parents et enfants sont	oienvenus			Grat	tuit
Gym énergie	Intervenants	Niveau • séances	Jour	Hora	iros	Prix	Réf.
- Gym energie	Jos Rigal	Tous niveaux • 32	Lundi	09h50		192€	U328
	JOS MIGAL	Tous niveaux • 35	Mardi	19h30		210€	U324
D'I		Tous niveaux • 35	Mercredi			210€	U330
Pilates	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Jeudi	10h30		210€	U326
		Intermédiaire • 35	Mercredi			210€	U327
		Avancé • 35	Jeudi	09h15	10h15	210€	U325
Pilates en visioconférence	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Jeudi	18h00		210€	U338
Stretching de posture	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Mardi	12h15		210€	U331
Fit ball	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Mardi	14h00		210€	U329
Gymnastique chinoise	Yanfang Dong	Débutant • 12	Lundi	14h00		72€	U335
	KHAOULI	Perfectionnement • 18 Tous niveaux • 13	Mardi	11h00		108€	U339
Step	Céline Attali		Vendredi			78€	U358
Gym préventive	Intervenants	Niveau • séances	Jour	Hora		Prix	Réf.
Atelier Gym Equilibre	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 14	Mardi	15h15		84€	U333A
Gym Equilibre APA	Jos Rigal	Tous niveaux • 14 Tous niveaux • 32	Mardi Lundi	15h15 11h15		84€ 192€	U333B U332
Gym Equilibre	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Mercredi			210€	U322
Activités zen Auto massage DO IN	Intervenants	Niveau • séances	Jour	Hora		Prix	Réf.
& méditation	Jos Rigal	Tous niveaux • 18	Lundi	12h30	13h30	108€	U361
Taiji quan style yang originel	Olivia Jacqueмінет	2ème et 3ème année • 25	Vendredi	09h30	11h00	225€	U311
Hatha Yoga	Yves Boisgontier	Tous niveaux • 35	Mardi	17h45	19h15	299€*	U317
Yoga douceur & vitalité	Justine Durand-Marché	Tous niveaux • 10	Samedi	15h00	17h30	150€	U344
Kundalini yoga	Onya Durand-Thivel	Tous niveaux • 13	Vendredi	15h00	16h30	117€	U359
							Réf.
Danse Salsa	Intervenants Ludmila WILK	Niveau • séances Tous niveaux • 28	Jour Lundi	Hora 20h40		Prix 168€	U343
		Solo Jazz & Charleston • 30	Mercredi			180€	U341
Danses swing	Céline Attali	Lindy hop • 30	Mercredi			180€	U342
Rock n' Roll	Céline Attalı	Tous niveaux • 13	Vendredi			156€	U354
Activités de pleine nature	Intervenants	Niveau • séances	Jour	Hora	ires	Prix	Réf.
Bungy Pump	Evelyne Senouillet	Tous niveaux • 35	Jeudi	12h30		210€	U337
Sortie botanique	Stéphanie	Tous niveaux • 01	Samedi	09h30	12h30	18€	U203
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	HALEXANDRE HENRY						
Randonnées culturelles	Philippe Gallois	Bons marcheurs • 09 **Horaires po		**09h00 er en fonct		100€ lieux de rer	U790 ndez-vous
Développement personnel	Intervenants	Niveau • séances	Jour	Hora		Prix	Réf.
Astrologie - initiation	Mathilde Besson	Débutants• 28	Mercredi			108€	U301
Fleurs de Bach	Angélique BLANC	Tous niveaux • 07	Mardi	18h00		63€	U301
Sophrologie	Murielle Machet	Tous niveaux • 08	Mardi	18h00		48€	U316
Sophrologie	Aurore Delestre	Tous niveaux • 10	Jeudi	18h00		60€	U315
Initiation à l'aromathérapie	Angélique Blanc	Tous niveaux • 05	Mardi	18h00	19h30	45€	U267
		A N		033/2034	*Dáduc	tion do E0/	













Peinture à l'huile

Par Jean Marie TESTUD - réf U230

Choisissez votre style et créez vos œuvres! Initiation à la peinture à l'huile et son perfectionnement. Nous aborderons différentes techniques, anciennes et modernes, afin que chacun trouve son style. Tous les aspects du procédé seront abordés, la pratique ainsi que tous les moyens à mettre en œuvre. Vous pourrez réaliser selon vos désirs des tableaux d'après des originaux existants ou vos propres créations. Tous les composants seront expliqués ainsi que la manière de les utiliser.



Grande salle de travail – chevalets mis à disposition

Début: 07 oct. | 15 séances



14h00 | 18h00



342€*

* Réduction de 5% comprise

Peinture techniques mixtes

Par France DENOLY - réf U231



Tout au long de ce cycle, nous aborderons diverses techniques : aquarelle, acrylique, pastel, encres et collages et - pourquoi pas - sable, au service d'une base connue (nature morte, portrait, paysage, etc). Chacun sera invité à exprimer son propre élan créatif en s'évadant ou non du sujet proposé, figuratif ou abstrait en toute liberté et selon son niveau. Nous explorerons les fondamentaux, composition, contraste, couleur.

Grande salle de travail – chevalets mis à disposition

10 TIP

Début : 21 sept. | 25 séances



Jeudi

10h00 | 12h00

€ 300€

Nouveau ! t de l'aquarelle

Par Alexis BOISSET - réf U265

Découvrez et apprenez les techniques de l'aquarelle au travers de paysages évocateurs, de compositions diverses... Patiemment, étape par étape, vous serez guidés et explorerez les spécificités de ce médium : observer et capturer les formes pour créer des œuvres équilibrées et plaisantes esthétiquement, étudier les proportions et les détails, jouer avec la valeur des couleurs et les techniques humides et sèches pour créer des contrastes puissants et expressifs...

Embarquez pour un voyage artistique dans le monde fascinant de l'aquarelle. Atelier ouvert aux débutants comme aux initiés.

Début: 07 oct. | 15 séances



10h00 | 12h00

180€

Atelier de dessin

Par Agnès GOMEZ - réf U248A / U248B

Vous apprendrez à développer votre sensibilité, à découvrir l'art d'aujourd'hui et celui d'hier. Vous essayerez diverses techniques, prendrez conscience de votre geste, aiguiserez votre regard, expérimenterez et serez accompagnés vers une démarche de création personnelle. L'atelier de dessin est dédié à l'apprentissage et à l'approfondissement des techniques de base du dessin (fusain, sanguine, graphite, pastels, plume et encre, lavis, aquarelle) pour aboutir à l'expression de votre univers personnel

> Création collective d'un cahier de dessin/peinture sous la forme d'un livre sur le thème des vues d'Uzès et d'ailleurs.

Groupe 1 | Début : 22 sept. | 32 séances

Vendredi

09h00 | 11h00

365€*

Groupe 2 | Début : 20 sept. | 32 séances

Mercredi

18h15 | 20h15

365€*

* Réduction de 5% comprise

Nouveau! sin botanique en extérieur

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf U222

Une petite balade matinale dans la garrique proche d'Uzès, pour admirer, observer et dessiner ce qui nous interpelle : un détail de Dame Nature, qui a accroché le regard et attiré notre attention, comme une couleur, une forme, une lumière ... d'une fleur, d'une plante ou d'un paysage.

3 temps de pause assez courts (20 à 40 min max) sont prévus pour dessiner au crayon, aquarelle... sur le support de votre choix (papier, carnet...)

Début : 25 mai | 01 séances

Samedi

09h00 | 12h00

18€

Couture

Par Fanny BILLER - réf U240 / U 251

De fil en aiguille! Basés sur l'échange et la convivialité, les ateliers de couture et modélisme sont adaptés à votre niveau et à vos projets personnels. Ils permettent de découvrir ou de pratiquer la couture tout en prenant du plaisir dans l'apprentissage.

A l'issue du programme complet vous saurez adapter les vêtements à la morphologie des personnes, maîtriser les opérations d'assemblage et de finition et entretenir votre matériel.

1 e UP Machines à coudre mises à disposition.

Groupe 1 | Début : 18 sept. | 15 séances

Lundi

09h00 | 12h00

270€

Groupe 2 | Début : 18 sept. | 15 séances

Lundi

14h00 | 17h00

270€

Nouveau! oupe à plat gabarit de base sur mesure

Par Fanny BILLER - réf U260

Basés sur l'échange et la convivialité, les ateliers de modélisme seront adaptés à votre niveau. Ils permettent de découvrir ou de pratiquer ce métier tout en prenant du plaisir dans l'apprentissage.

A l'issue du programme complet, vous saurez construire et adapter un gabarit adapté à la morphologie des personnes et maîtriser les différentes étapes de construction et d'industrialisation d'un patron.

Début : 25 sept. | 09 séances

Lundi

09h00 | 12h00

162€

Calligraphie chinoise

Par Yanfang DONG KHOULI - réf U232



Et si vous preniez une plume pour devenir artiste!

Art ancestral chinois, la calligraphie est l'art de former les signes d'écriture d'une langue. La calligraphie chinoise se singularise par son originalité et sa richesse. Elle permet un champ d'expression très large. Lors des ateliers vous apprendrez à manier avec élégance la plume et l'encre de chine sur des supports traditionnels (feuille de riz). Votre imagination sera guidée par les conseils attentifs de votre animatrice. Atelier limité à 10 participants.

Début : 06 oct. | 15 séances



Vendredi



09h30 | 11h30



180€

No<mark>calligraphie hébraïque</mark>

Par Liz AZRIA MARTINS - réf U242



Liz vous invite à entreprendre un voyage culturel riche par la découverte de l'art et de la symbolique de la calligraphie hébraïque. Ses cours très ludiques sont des moments conviviaux où chacun peut développer sa propre créativité tout en profitant des bénéfices que cet art procure : la concentration qui favorise la synchronisation du corps, de l'activité mentale et de la respiration et l'amélioration de l'estime de soi.

Début : 21 sept. | 30 séances



Vendredi



17h45 | 19h45



342€*

* Réduction de 5% comprise

ATELIERS CULTURELS

Pour ceux qui souhaitent satisfaire leur curiosité et s'approprier de nouveaux les ateliers savoirs, culturels, animés par des professionnels connaisseurs et passionnés, sont l'occasion idéale vers cette démarche.

Plusieurs sessions permettront ainsi d'aborder de nouveaux thèmes, de se familiariser avec leurs subtilités et leurs spécificités. forgeant en se progressivement de solides connaissances.

Moment d'échange et de partage, les ateliers sont une belle occasion d'explorer nouveaux horizons dans divers domaines et de rencontrer des personnes partageant les mêmes passions.

vous cherchez développer vos savoirs et à compléter votre culture générale, rejoignez un (ou des!) atelier(s) culturel(s) de l'Université Populaire.

Vos intervenants



Jean-Paul LAURES

Jean-Paul LAURES. titulaire d'un BTS viticulture cenologie, consultant pendant 35 ans, viticulteur, vous propose de mieux connaître le vignoble, les techniques de vinification et d'élevage, et d'apprendre à s'exprimer autour du vin-



Jean-Pierre MAILHAN

Parallèlement à une carrière de 40 ans dans les assurances, Jean-Pierre a été formateur et professeur. Aujourd'hui retraité, il s'implique comme intervenant à l'UP auprès des ASL. Amoureux des lettres, il écrit et publie des romans qualifiés « d'autobiographie fiction ».



Manu RAGA

Manu Raga, bénévole à l'UP depuis... longtemps! Il est un passionné d'informatique et de bonne humeur, qualités indispensables pour vous mettre à l'aise face aux défis à relever dans la découverte d'une technologie qui n'a pas de limite, mais des contraintes qui deviendront des automatismes.



Laurence SARAGOSSA

Passionnée de généalogie depuis 20 ans et formée à l'université de Nîmes (DU Généalogie et histoire des familles), Laurence se propose de partager ses connaissances, les acquis de ses expériences et sa passion.



Par Jean-Pierre MAILHAN - réf U217

A partir d'un support (texte, photo, ...) ou selon une consigne, racontez en quelques lignes un fait réel ou une histoire purement imaginative. Laissez libre cours à votre inspiration et à votre créativité en donnant un maximum de détails sur ce que vous voyez, ressentez, vous remémorez ou imaginez... Faites place à vos idées, sans vous brider. Cela est vivement recommandé!

L' Atelier d'écriture. Un moment de partage et de convivialité ouvert à toutes et tous, jeunes et moins jeunes, souhaitant par exemple rédiger leurs mémoires ou celles de leur famille...

Début : 25 sept. | 06 séances



18h00 | 20h00



Nouveau / logie, initiation à la dégustation

Par Jean-Paul LAURES - réf U239

Apprendre à connaître le travail du vignoble, taille, plantation, choix du cépage, rôle du porte-greffe, nutrition de la plante, travail du sol, protection des végétaux, maturation du raisin, choix de la date de récolte ... dans le but de produire des raisins de qualité pour obtenir un vin de qualité.

L'œnologie sera un second volet : composition du raisin et son évolution, types de vinification, importance du travail en cave, apprentissage de la dégustation pour en connaître les bases (couleur, arômes, équilibres de bouche...) Pour parler du vin, produit convivial, entre amis.

Début : 11 janv. | 11 séances

Jeudi

17h00 | 19h00

132€

Informatique & numérique

Par Manu RAGA

L'atelier d'initiation à l'informatique répond aux besoins des personnes débutantes, ou en difficulté, et facilite ainsi l'accessibilité de tous aux outils bureautiques et numériques. Vous apprendrez les bases du fonctionnement d'un ordinateur, saisir des courriers, gérer vos dossiers, «surfer» sur Internet, envoyer et recevoir des e-mails ... tout ce qu'il faut savoir pour être autonome avec le numérique!

Vous maîtrisez les bases de l'informatique et vous êtes déjà familiarisé avec des applications numériques. L'atelier de perfectionnement vous permettra de vous familiariser à l'utilisation d'un ordinateur, d'un scanner, d'une tablette ou d'un téléphone.

(est)(P) Ordinateurs portables mis à disposition mais possibilité d'apporter son ordinateur.

Début : 02 octobre

Initiation | 08 séances - réf. U480

Mardi

09h30 | 11h30

96€

Perfectionnement | à la demande - réf. U245A

Lundi

09h30 | 11h30

12€

Nouveau

ébuter sa généalogie

Par Laurence SARAGOSSA - réf U221

Découvrir vos ancêtres et l'histoire de votre famille vous tente, mais vous ne savez comment débuter vos recherches. Passionnée de généalogie depuis vingt ans et formée à l'Université de Nîmes (DU Généalogie et Histoire des familles), Laurence se propose de vous donner, en 6 séances, toutes les pistes nécessaires pour bien débuter votre généalogie: les bases, la méthode de recherches, l'exploitation des registres ou encore la découverte d'autres sources d'archives.

Début: 02 oct. | 06 séances

16h00 | 17h30

54€

Nouveau !

onstituer le parcours de vie d'un ancêtre au XIXe siècle

Par Laurence SARAGOSSA - réf U263

Vous avez commencé à reconstituer votre arbre généalogique et vous souhaitez en savoir plus sur la vie de vos ancêtres.

Venez découvrir les sources d'archives qui vous permettront de reconstituer le parcours de vie de votre ancêtre au XIXe siècle : parcours militaire, vie professionnelle, patrimoine, succession et vie citovenne.

Début: 03 oct. | 08 séances

Mardi

16h00 | 18h00

€ 96€

CONFÉRENCES DU LUNDI

Le premier lundi du mois des conférences publiques mensuelles sont programmées par des bénévoles qui souhaitent partager leurs expériences et leurs connaissances. Les sujets traités sont variés, allant de la vie quotidienne, à la culture, en passant par la science, l'histoire, la santé, l'art, etc.

Si vous cherchez à élargir vos horizons intellectuels, les conférences du lundi sont idéales pour vous!

Sylvie MANDICA

Référente «conférences du lundi»





Ouvertes à tous, sans condition d'inscription ni de frais d'adhésion, les séances se déroulent le lundi soir (sauf exception) à 18h dans une salle accessible à tous.

Votre agenda du 1er semestre

02 octobre Quelle part nos vies personnelles font-elles à l'amitié ? Quelle place la réalité du monde lui consent-elle aujourd'hui ? Au fil des siècles, une Littérature mondiale a courageusement tissé des liens de compréhension entre les êtres humains. S'agirait-il alors d'écrire, lire et conter pour restaurer concorde et amitié ?

« Au bord de tout, au bout de tout, l'Ami » - par Dominique BRUNEL - réf U938

« Le Concorde - Fleuron de l'industrie aéronautique française »

par Jean-Pierre BEAUFEY - réf U939

06 Novembre Le mardi 25 juillet 2000, à Gonesse, Val d'Oise, l'avion Concorde F-BTSC, vol Air France 4590, s'écrase peu après son décollage de l'aéroport Charles de Gaulle, causant la mort de 113 personnes. Vingt années plus tard, afin de ne pas les oublier, cette conférence rend hommage aux victimes, et particulièrement à l'équipage disparu. Cet événement tragique est relaté minutieusement, à la recherche de la vérité et sans complaisance, sous forme de non-fiction romancée, depuis le jour de l'accident jusqu'à l'épilogue au procès de Versailles en 2012.

« La fécondité dans l'Art » - par Vincent FAUVEAU - réf U940

04 décembre La conception, la grossesse et la naissance dans l'Art, à travers les âges et les cultures du monde. Dans le monde entier, et de tous temps, la plupart des femmes ressentent fortement trois angoisses liées à leur vie génésique: leur capacité à concevoir ; la bonne santé de leur enfant à naître ; et sa mise au monde sans danger. La présentation, essentiellement iconographique, mais sans caractère technique ni médical, est accompagnée de détails historiques, de commentaires ethnographiques, d'appréciations artistiques, et d'anecdotes personnelles tirées de mes voyages et de mes rencontres.

«Le salaire de la peur» du roman au film- Par André GARDIÈS - réf U941

29 Janvier S'interroger sur la pratique de l'adaptation du roman au cinéma et sur la part de liberté que s'autorise le cinéaste : fidélité ou non, question maintes fois posée, maintes fois ignorée. C'est à partir du film d'H-G Clouzot, tourné tout près d'Uzès voici bientôt soixante et dix ans et tiré du livre éponyme de Georges Arnaud que l'on questionnera cette manière de création. Comment, entre autres, à partir des paysages de garrigue et des gorges du Gardon, le réalisateur réussit-il à nous transporter quelque part en Amérique du Sud? Comment fait-il passer cette histoire du drame à la tragédie?

Art et culture



Les sorties culturelles sont organisées par les adhérents de l'UP pour les adhérents de l'UP mais aussi pour les adhérents de nos partenaires associatifs, qui nous rendent la pareille. Elles visent à mieux connaitre notre patrimoine paysager, historique, culturel et industriel.

> Chantal (TMOUST) Référente «sorties culturelles»

Les membres de la commission : Anne FAVIER, Marie METIVIER, Sylvie MANDICA, Chantal LIMOUSIN



Votre agenda du 1er se Horaires et prix variables selon les sorties

22 septembre Barjac | Visite des ateliers d'Anselm Kiefer, peintre plasticien contemporain et visite guidée de la ville. - réf U728

11 Octobre

Sète | Exposition Martial Raysse au Musée Paul Valéry

et découverte d'une ferme conchylicole avec dégustation - réf U729

15 novembre Nîmes | Visite de l'exposition Pasteur au Museum d'Histoire Naturelle

et découverte de la ville à travers le street art.- réf U931

D'autres sorties vous seront proposées durant l'année.

A l'initiative de l'UP, une convention inter associative la lie à quatre autres associations uzétiennes









L'objectif de cette convention est de promouvoir une coopération entre associations dans l'organisation de conférences et sorties culturelles

Bien-être

La santé du corps et de l'esprit!

A l'Annexe, au cœur d'Uzès, nous offrons à nos adhérents les meilleures conditions possibles pour la réalisation de leurs **activités physiques** déclinées sous des formes traditionnelles ou d'autres plus novatrices. Certaines activités sont maintenues chaque première semaine des congés scolaires. Il faut bien garder la forme !

Loin de l'agitation sportive, les participants aux **ateliers de développement personnel** se retrouvent, au centre d'activités, dans un environnement confortable propice à l'atteinte de leurs objectifs personnels.

Dans toute les disciplines, nos intervenants sont des professionnels qualifiés, sélectionnés avec riqueur.

Si vous hésitez encore à vous engager, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire à une séance d'essai avant de vous décider, ou pas. Sachez toutefois qu'à l'ouverture des inscriptions les places sont comptées...



Arlette BRACICHOWICZ

Référente du pôle «Bien être»



Mathilde BESSON

Passionnée par les grands voyages, Mathilde s'est sédentarisée en 1998. Cuisinière puis chef à domicile, fille d'astrologue, formée à cette discipline dans sa jeunesse par sa mère, elle a décidé finalement de l'étudier en profondeur afin de pouvoir l'enseigner.



Céline ATTALI

D'origine lyonnaise, Céline a d'abord pratiqué le rock'nroll en 1992 puis s'est perfectionnée en boogie woogie (compétitions pendant 7 ans). Elle enseigne le rock et les danses swing depuis 1996 (spécialité musicalité) ainsi que d'autres activités sportives (fitness, step).



Angélique BLANC

Très intéressée par les thérapies naturelles, Angélique a suivi différentes formations en lien avec ces thérapies (aromathérapie, phytothérapie, lithothérapie, énergétique ...) et notamment celle de conseillère en fleurs de Bach dont elle est praticienne depuis 2017.



Yves BOISGONTIER

Professeur de yoga diplômé de Viniyoga Fondation, antenne en France de l'école de Chennai en Inde fondée par Sri T. Krishnamacharya et son fils Desikachar, il propose depuis quelques années un yoga qui s'adapte à l'élève et non l'inverse.



Aurore DELESTRE

Riche d'un parcours professionnel varié et de nombreux voyages, Aurore a pris conscience de sa capacité à écouter et accompagner les personnes dans leur développement personnel et professionnel. D'abord coach professionnel, elle s'est reconvertie en sophrologie.



Justine DURAND-MARCHÉ

Formée à l'institut international de yoga de Babacar Khane, et en yoga du son à l'Institut des Arts de la Voix, Justine a travaillé en tant que comédienne et voix off. Elle enseigne le yoga dans la région depuis 11 ans.



Yanfang DONG KHAOULI

Il y a plus de 10 ans, après des études de médecine, des activités de journaliste et d'animatrice radio, elle est arrivée en France. Aujourd'hui c'est avec bonne humeur qu'elle enseigne la culture et la gymnastique chinoise squ'elle pratique depuis son plus jeune age avec sa grand-mère, disciple d'un grand Maître de la montagne WuDang.



Cnya DURAND-THIVEL

Onya Shanti Kalyan Kaur, enseigne le Kundalini yoga qui est pour elle un yoga incroyablement complet. Cette belle tradition lui a été transmise par Sat Atma, elle-même élève du maître Hindou d'origine Sikh du Kundalini yoga.



Philippe GALLOIS

Habitant l'Uzège depuis plus de 20 ans, Philippe pratique la randonnée depuis de nombreuses années, en indépendant puis en club. Il est président-baliseur de l'Association de Randonnée Garrigoise et a rejoint le Comité Départemental.



Olivia JACQUEMINET

Après ses études universitaires en sciences sociales, Olivia a découvert le Taiji et le Qi Gong, et sa vocation d'enseigner ces arts énergétiques. Elle s'est formée auprès de grands professeurs chinois et continue de se perfectionner pour le bonheur des pratiquants de l'UP.



Murielle MACHET

Murielle a découvert la sophrologie il y a quelques années. Aujourd'hui, sa formation, son expertise et ses expériences de vie lui permettent de proposer une solution adaptée et personnalisée afin de répondre au mieux aux préoccupations des personnes qui suivent ses cours.



Jos RIGAL

Sportive et passionnée de danse, Jos est une éducatrice sportive aux multiples cordes à son arc, qui exerce en associations et en salles de remise en forme depuis 20 ans. Soucieuse de la satisfaction et de la sécurité de ses élèves, elle vous accueille avec dynamisme, douceur et bienveillance.



Evelyne SENOUILLET

Evelyne, éducatrice sportive, sait réunir toutes les conditions idéales, dans la bonne humeur, la convivialité, sans esprit de compétition. Gymnaste depuis toujours, l'activité physique est une passion qui s'est étoffée de nombreux diplômes d'enseignement ou certifications d'État.



Ludmila WILK

Née en Pologne, Ludmila découvre la SALSA à Paris où elle arrive à ses 19 ans. En 2009 elle finit la formation d'un an de professorat de salsa cubaine et portoricaine à l'École de Danses Latines et Tropicales à Paris auprès d'Isis Figaro et ses professeurs, originaires de Cuba et des Caraïbes.

Bien être

Gym énergie

Les ateliers de gym énergie sont **accessibles à tous**, indépendamment du niveau de condition physique.

D'intensité variée, avec ou sans accessoire, ils permettent de renforcer ses muscles, d'améliorer sa posture et sa souplesse, de travailler la coordination ou encore solliciter le cardio. Tout en s'amusant, chacun prend son rythme en se fixant ses propres objectifs.

Les ateliers sont dispensés par des professionnels qualifiés et expérimentés.

Le plateau d'évolution est équipé du matériel indispensable et de vestiaires. Les groupes sont limités à 15 personnes.

Vous hésitez ? Inscrivez-vous à une séance d'essai!

Pilates

Par Evelyne SENOUILLET / Jos RIGAL*



La méthode Pilates a de multiples bienfaits. Faisant partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», elle renforce les muscles profonds et améliore la posture, créant un alignement parfait et un équilibre corporel centré sur l'abdomen. La respiration tient une place prépondérante dans le travail de justesse et d'amplitude des mouvements. Vous apprendrez à maîtriser vos «5 neutres» puis les 8 principes de base de cette discipline. Pratiquer le Pilates est un gage de mieux-être dans la vie de tous les jours.

Début : 11 septembre

* Tous niveaux 32 séances - réf. U328	Lundi	🕒 09h50 10h50	€ 192€
Tous niveaux 35 séances - réf. U324	Mardi	(L) 19h30 20h30	€ 210€
Tous niveaux 35 séances - réf. U330	Mercredi	🕒 17h45 18h45	€ 210€
Tous niveaux 35 séances - réf. U326	Jeudi	(L) 10h30 11h30	€ 210€
Intermédiaire 35 séances - réf. U327	Mercredi	(-) 16h30 17h30	€ 210€
Avancé 35 séances - réf. U325	Jeudi	O9h15 10h15	€ 210€
Visioconférence 35 séances - réf. U338	Jeudi	(-) 18h00 19h00	€ 210€

Stretching de posture

Par Evelyne SENOUILLET - réf U331

Le stretching de posture est un étirement global partant d'appuis toujours contrôlés. L'étirement progressif sera toujours accompagné d'une respiration appropriée. Le but étant de renforcer les muscles posturaux, améliorer l'attitude, le maintien, chacun apprend à connaître, découvrir, dompter ses propres tensions nerveuses et musculaires.

Début : 12 sept. | 35 séances



Mardi



12h15 | 13h15

€ 210€

Fit ball

Par Evelyne SENOUILLET - réf U329

Le Fit Ball est un gros ballon, appelé aussi Swiss ball ou Postural ball. Il permet de s'assouplir et de se muscler de façon ludique. L'instabilité provoquée par ce ballon oblige à solliciter les muscles en profondeur d'où l'utilisation des bases du Pilates. La concentration, le contrôle sont de mise pour réaliser les différents exercices accompagnés de la respiration. En résumé, vous améliorez votre souplesse, votre capacité musculaire, votre posture, votre équilibre et votre tonicité en «domptant» le ballon de manière physique et ludique

Début : 12 sept. | 35 séances

Mardi

14h00 | 15h00

€ 210€

Gymnastique chinoise

Par Yanfang DONG KHAOULI

Connaissez-vous le Ba duan jin - Les huit pièces de brocart ? C'est une gymnastique chinoise visant à rendre l'organisme plus résistant et à prolonger la vie. Sa technique : un corps détendu et un esprit concentré, des étirements doux et continus afin de rechercher une sensation agréable sans contrainte. Le centre et la rectitude y sont recherchés. La légèreté et l'enracinement y sont requis. A l'issue de ce cycle, vous pourrez revêtir le « brocart » ce long manteau porté par les dignitaires de l'empire, pour évoquer une bonne santé.

Début : 02 octobre

Débutant | 12 séances - réf. U335

Lundi

14h00 | 15h00

€ 72€

Perfectionnement | 18 séances - réf. U339

Mardi

11h00 | 12h00

108€

Nouveau

Par Céline ATTALI - réf U358



Le step permet de réaliser un grand nombre d'exercices visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique et une évolution du système cardio-vasculaire en provoquant une augmentation de la capacité aérobie (meilleure endurance).

En baskets ou chaussures de fitness (souples), vous réaliserez des chorégraphies en musique (plusieurs blocs de 8 temps) et en rythme sur - et autour - de cette petite marche. Les bras et jambes seront sollicités pour mobiliser l'ensemble des muscles du corps.

Début: 15 sept. | 13 séances

Vendredi

17h30 | 18h30

€ 78€

Les ateliers de gymnastiques préventives ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie des participants en leur permettant de maintenir une bonne santé physique, mentale et prévenir les

Ces ateliers sont dispensés par des professionnels qualifiés et sont accessibles à tous, indépendamment du niveau de condition physique. Ils sont constitués par petits groupes pour permettre une attention personnalisée avec des exercices adaptés à chaque personne en fonction de ses besoins et de ses capacités.

Les exercices pratiqués pendant ces ateliers peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété, améliorer l'humeur et la confiance en soi.

Vous hésitez ? Inscrivez-vous à une séance d'essai!



Renseignez-vous auprès de votre Assurance Complémentaire Santé. Elle peut prendre en charge votre inscription!

Atelier Gym Equilibre

Par Evelyne SENOUILLET

Cet atelier Gym Équilibre cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et de ce fait, l'autonomie de la personne. Il vise également le renforcement musculaire du bas du corps (jambes) et aussi du centre du corps.

La stimulation de cette fonction d'équilibration permet de retrouver une aisance dans la vie quotidienne (les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets) ainsi que dans les activités physiques et sportives.

Début 19 sept. | 14 séances - réf. U333A

Mardi

15h15 | 16h15

84€

Début 27 févr. | 14 séances - réf. U333B

Mardi

15h15 | 16h15

84€

Gym Equilibre

Par Evelyne SENOUILLET - réf U322

Ce cours de Gymnastique Équilibre fait suite aux ateliers Équilibre.

En effet, après avoir grandement amélioré son équilibre tout au long de l'atelier que vous avez suivi durant 14 semaines, il est important de continuer à travailler cette grande fonction et garder aisance et confiance en soi grâce à des situations ludiques.

Début : 13 sept. | 35 séances

Mercredi

15h15 | 16h15

€ 210€

Gym Equilibre et Activités Physiques Adaptées (APA)

Par Jos RIGAL - réf U332

La méthode de gym APA a de multiples bienfaits et est particulièrement recommandée aux personnes soufrant de pathologies (diabète, surpoids, ...) Elle fait partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», en renforçant les muscles profonds et améliorant la posture, pour créer un équilibre corporel centré sur l'abdomen.

Début: 11 sept. | 32 séances

Lundi

11h15 | 12h15

€ 192€

Ces activités allient des mouvements de gymnastique douce à des techniques de relaxation pour offrir une expérience de bienêtre complète. Elles sont adaptées aux personnes en quête de mouvements doux et apaisants (tout niveau, toute condition physique, tout âge).

Les séances sont animées par des professionnels qualifiés et expérimentés.

Les exercices pratiqués pendant les séances sont axés sur le renforcement musculaire, la flexibilité et l'amélioration de la posture. Ils sont combinés avec des techniques de respiration et de méditation pour aider à réduire le stress, l'anxiété et améliorer la qualité de vie.

Vous hésitez ? Inscrivez-vous à une séance d'essai!

Activités **7FN**



Auto massage DO IN et méditation

Par Jos RIGAL - réf U361

Découvrez comment associer le «DO IN» (auto-massage) et la méditation pour un mieux-être dans votre vie quotidienne. Il vous sera enseigné des gestes pour un enchaînement global sur l'ensemble du corps.

Chaque séance aura un thème spécifique (gestion du stress, confiance en soi, gestion des émotions...) Le but de ce cycle d'apprentissage à l'auto-massage est de pouvoir pratiquer en toute autonomie dans son quotidien, à la maison ou sur son lieu de travail.

Début : 11 sept. | 18 séances

Lundi

12h30 | 13h30

€ 108€

Taiji quan style yang originel 2ème et 3ème année

Par Olivia JACQUEMINET - réf



Préparer le corps par l'ouverture des articulations, l'assouplissement et le développement des souffles. Acquérir et approfondir la forme. Travailler les mouvements selon les principes du taoïsme visant à retrouver l'unité par l'alternance d'opposés complémentaires tels que le vide, le plein, le haut, le bas, la terre le ciel, la gauche et la droite...

Début : 15 sept. | 25 séances

Vendredi

09h30 | 11h00

€ 225€

Hatha Yoga

Par Yves BOISGONTIER - réf U317

Lâcher-prise face aux évènements de la vie quotidienne et améliorer son bien-être à partir de ce que chacun possède de plus concret : son propre corps.

Le Hatha yoga vous apportera la sérénité que vous recherchez. D'une approche exclusivement physique à un cheminement plus psychologique voire « spirituel » pour certains, chaque participant pourra y trouver son intérêt et se connaître mieux. Chaque séance se termine par un travail spécifique sur la respiration et la concentration avant de se séparer après quelques instants d'échange et de partage.

Début : 12 sept. | 35 séances



Mardi



17h45 | 19h15



* Réduction de 5% comprise

Yoga Douceur & Vitalité

Par Justine DURAND-MARCHÉ - réf U344

Un après-midi de détente, de concentration et de régénération globale, à la découverte de soi grâce à l'intériorisation et la conscience du souffle. A la découverte des bienfaits de la respiration, des postures de yoga, de la méditation et de la relaxation, pour vous aider à vous détendre, vous assouplir, vous revitaliser et lâcher-prise. A l'issue de cet atelier, vous aurez acquis des pratiques bénéfiques pour votre moral et votre santé, faciles à intégrer dans votre vie de tous les jours afin d'accéder à un état de bien-être au quotidien..

Début : 16 sept. | 10 séances



Samedi

(-)

15h00 | 17h30



150€

Nouveau ! Kundalini yoga

Par Onya DURAND-THIVEL - réf U359

Le kundalini yoga est considéré par certains comme le « yoga originel » dans la mesure où il réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga. C'est un yoga particulièrement puissant dans ses effets, basé sur une pratique corporelle (avec des postures statiques et dynamiques) et respiratoire (avec des techniques variées et sophistiquées). Ce yoga intègre la relaxation et la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse). Il vise à harmoniser le corps physique pour un meilleur alignement dans la vie de tous les jours et une meilleure résistance au stress.

Début: 15 sept. | 13 séances



(

15h00 | 16h30



€ 117€

Stage de yoga : les 4 dernières étapes du yoga

Par Yves BOISGONTIER

Yves propose, grâce au choix d'un passage d'un des textes de la tradition du yoga - les Yoga-Sûtra de Patanjali - de faire le lien avec votre propre pratique. À partir du chapitre II de ce texte de référence du yoga, vous aborderez les 4 derniers membres du yoga : pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna et sâmadhi.

Le stage sera composé d'un temps de pratique suivi d'un exposé du thème, puis d'échanges et discussions. La journée se terminera par une pratique avant de repartir en paix et plein d'énergie.

réf. U345A	Dimanche 26 novembre	🕒 09h30 17h30	€ 36€
réf. U345B	Dimanche 28 janvier	(-) 09h30 17h30	€ 36€
réf. U345C	Dimanche 24 mars	O9h30 17h30	€ 36€
réf. U345D	Dimanche 09 juin	(L) 09h30 17h30	€ 36€

42

Nous proposons divers styles de danse pour les personnes de tous les âges et de tous les niveaux de compétence.

Les ateliers sont animés par des professionnels de la danse, passionnés, et désireux d'offrir une expérience amusante, sociale et enrichissante.

S'inscrire à un cours de danse est une excellente occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire des amis tout en partageant une passion commune.

Si vous cherchez à vous amuser, à vous exprimer et à vous épanouir à travers la danse, l'Université Populaire est l'endroit idéal pour vous!

Vous hésitez ? Inscrivez-vous à une séance d'essai!

DANSE



Salsa

Par Ludmila WILK



Salsa : son nom signifie « sauce » et signifie aussi dans le langage Populaire cubain « sensuel » et « attirant ». La salsa, telle que nous la connaissons aujourd'hui, est un mélange culturel de rythmes d'Amérique Latine comme le son, le quaquanco, la rumba, le mambo, le cha-cha-cha, la bomba, la plena, avec des influences de rythmes américains.

Début : 11 septembre

Intermédiaire | 28 séances - réf. U343

Lundi

20h40 | 21h40

€ 168€

Danses Swing

Par Céline ATTALI

Les danses swing sont à l'origine des danses dansées sur du swing. Le swing, en tant que musique, est un courant du jazz dont le côté ternaire donne un côté rebondissant (swing signifie «balancer»). Un ensemble de danses solo ou en couples (Charleston / Lindy hop) vont alors naître. Pratiquées sur les musiques jazz des little et big bands à partir de la fin des années 1920, les danses swing se caractérisent avant tout par une énergie débordante et un brin de folie. L'UP vous propose une immersion dans cet univers festif et plein de rebonds!

Début : 13 septembre

Solo Jazz & Charleston | 30 séances - réf. U341

Mercredi

19h00 | 20h00

180€

Lindy hop | 30 séances - réf. U342

Mercredi

20h15 | 21h15

180€

Nouveau

Par Céline ATTALI - réf U354

Le rock n'roll a longtemps été dansé dans les bals populaires, surtout sur les musiques des années 1960. Le style de la danse d'aujourd'hui a beaucoup évolué, il s'est codifié, est devenu plus technique et nécessite de prendre des cours. Il s'inspire du swing des années 1938-1939 mais avec une plus grande variété de figures.

Début: 15 sept. | 13 séances

Vendredi

19h00 | 21h00

156€

Activités 🗟 DE PLEINE **NATURE**

Si vous souhaitez pratiquer une activité de plein air, nous proposons diverses activités pour les amateurs de nature et les personnes cherchant à se reconnecter avec l'environnement.

Que vous recherchiez une activité sportive hebdomadaire, une randonnée pédestre mensuelle où des sorties d'observation de la flore, les activités sont adaptées à tous les niveaux, de l'amateur débutant à l'explorateur expérimenté cherchant à se lancer un défi, à (re)découvrir la beauté et la diversité de la nature tout en améliorant son bien-être général.

Les activités sont encadrées par des professionnels expérimentés et passionnés de la nature, formés pour guider les participants.

Si vous cherchez à vous reconnecter avec la nature et à explorer de nouvelles activités en plein air, l'Université Populaire saura répondre à vos attentes!

Bungy Pump

Par Evelyne SENOUILLET - réf U337

Une activité d'extérieur qui a du ressort!

Le Bungy Pump est un bâton de marche et d'entraînement dynamique avec une pompe et une résistance modulable de 4 à 10kg. En se déplaçant de façon dynamique, les marcheurs travaillent le souffle, le renforcement musculaire ainsi que le cardio. Les temps d'arrêt sont tout aussi propices aux exercices : à l'aide des bâtons, vous vous attaquerez aux muscles profonds. Le rêve : une heure de travail pour être en pleine forme!

1 eQUP

Le plus UP : bâtons fournis.

Début: 14 sept. | 35 séances

Jeudi

12h30 | 13h30

€ 210€

Sortie botanique : balade découverte cueillette

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf U203



Pour les amoureux de la nature qui veulent explorer notre environnement local privilégié. Venez découvrir et apprendre à reconnaître quelques plantes comestibles ou médicinales de la garrique sauvage à travers cette balade. Petite cueillette «découverte» possible si les plantes trouvées sont en quantité suffisante pour être ramassées.

Début: 27 avr. | 01 séance

Samedi



09h30 | 12h30



18€

Randonnées culturelles (pour les bons marcheurs)

Par Philippe GALLOIS - réf U790

En partenariat avec la Fédération Française de Randonnée.

FFRandonnée 🕏

Alliant activités physique et culturelle, les 9 randonnées proposées vous permettront de découvrir des lieux d'exception afin d'enrichir vos connaissances de la région. Elles sont accessibles aux bons marcheurs sur une durée d'environ 3 heures.

Groupes limités à 25 personnes, inscription avant le 14 septembre 2023 (Fournir un certificat médical attestant de l'aptitude à la randonnée).



27 juin Le forfait de 100 € intègre les 9 randonnées proposées et votre adhésion à la FFRandonnée.

Oronstik	Votre	agenda	minds.		
Début : 21 sept. 09 séances		Jeudi	<u> </u>	€ 100€	
* (L'heure de départ pourra varier en fonction du lieu, la randonnée démarrant vers 9h sur place)					
21 septembre	GAUJAC l'Oppidum Situé sur le passage de la voie romaine de Nîmes à Aubenas, Gaujac fut autrefois le siège d'une commanderie de Templiers. Son oppidum atteste de traces d'habitat dès le llème siècle av. JC.				
12 octobre	LIEU À DÉFINIR Rando vigneronne. A la découverte d'un terroir				
23 novembre	La Roque-sur-Cèze petit village situé dans la vallée de la Cèze, perché sur un piton rocheux et les Cascades du Sautadet.				
25 Janvier	Pont de Gau Réserve ornithologique et les Saintes-Maries de la Mer de nombreux oiseaux hibernent à cette période.				
29 Février	Vénéjan et Снизсьаn le moulin , les ruines du château de Gicon et le Jonquier.				
21 mars	VILLAGE DE BOUQUET cheminement à travers les cultures d'amandiers et d'oliviers.				
35 avril	ILE DE LA BARTHELASSE 700 hectares de calme et de verdure, vue imprenable sur Avignon et son pont d'un côté et la tour Philippe le Bel et le fort Saint- André du côté de Villeneuve-lez-Avignon.				
30 mai	BELVEZET ses différents hameaux constituant la commune : le Mas de l'Ancienne église, le Puget, les lavoirs, les puits				

CHÂTEAU DE PORTES | véritable porte d'entrée des Hautes Cévennes au pied du Mont-Lozère, mariage d'une forteresse médiévale et d'un bastion

renaissance sur le chemin de Régordane.

Bien être 45

DÉVELOP PEMENT PERSONNE

Il existe une culture du développement de soi, passant par une philosophie de l'épanouissement personnel et par l'acquisition d'outils bienfaisants et reconnus. Nous proposons une panoplie d'activités pour les amateurs de méthodes naturelles ou ancestrales menant à la connaissance de soi.

Que vous soyez amateur, curieux ou désireux d'apprendre et mettre en pratique, des professionnels expérimentés et passionnés sauront vous quider en vous fournissant des informations concrètes et précises, des conseils utiles et précieux et vous mèneront vers un équilibre et une compréhension plus juste.

Si vous cherchez à vous reconnecter à vous-même et à votre entourage, nous répondront à vos attentes!

Vous hésitez ? Inscrivez-vous à une séance d'essai!

strologie - initiation

Par Mathilde BESSON - réf U301



L'astrologie est un précieux rendez-vous avec soi-même pour tous ceux qui sont à la recherche d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leur environnement. Le but de cet enseignement est de permettre aux participants de «comprendre» plutôt que «d'apprendre» afin de s'approprier en toute confiance leurs futurs outils de compréhension. À l'issue de cycle, un 2ème cycle d'approfondissement (4 séances supplémentaires de 2h chacune) pourra être proposé à partir de février 2024.

Début : 27 sept. | 12 séances

Mercredi

18h00 | 19h30

€ 108€

Fleurs de Bach

Par Angélique BLANC - réf U300

La thérapie par les fleurs de Bach permet de rééquilibrer les états émotionnels déviants, de réguler l'humeur, d'apprivoiser ses émotions et d'aider à se sentir mieux au quotidien. C'est une méthode naturelle qui peut être employée par tous, de façon ponctuelle ou dans le cadre d'une thérapie prolongée ou d'une démarche de développement personnel. L'objectif de cette initiation est de se familiariser avec la méthode de soin du docteur Bach, la préparation et la prise des mélanges ainsi qu'avec les 38 élixirs de Bach.

Début : 26 sept. | 07 séances

Mardi

18h00 | 19h30



€ 63€

Sophrologie

Par Murielle MACHET - réf U316

La sophrologie vous aide dans votre cheminement vers l'épanouissement. Cette discipline vous offrira les outils simples mais efficaces pour connaître vos schémas auto-saboteurs et les dépasser, vous permettant de vous libérer de votre emprisonnement et d'évoluer, de vous métamorphoser. Vous aller stopper vos pensées autocritiques et dévalorisantes, balayer vos croyances limitantes, évacuer vos tensions physiques, vous libérer de la charge mentale, apprendre à lâcher-prise, adopter l'optimisme, garder le moral et mieux respirer pour plus de sérénité.

Début : 19 sept. | 08 séances

Mardi

18h00 | 19h00

48€

Sophrologie - nouveau cycle

Par Aurore DELESTRE - réf U315

La sophrologie correspond à une démarche à la fois structurée et méthodique, laissant une place majeure à l'accueil des sensations. Elle a pour objectif la recherche de l'harmonie en conscience, le lâcher-prise et le renforcement des attitudes positives au quotidien. Retrouvez, déployez et exploitez vos forces plus ou moins profondément cachées grâce à la sophrologie, inspirée de la relaxation.

Début : 11 janv. | 10 séances

ieudi

18h00 | 19h00

60€

Nouveau tion à l'aromathérapie

Par Angélique BLANC - réf U267



L'aromathérapie est une méthode naturelle de soin qui consiste à utiliser les huiles essentielles extraites des plantes pour se traiter. Les huiles essentielles sont de puissants alliés pour soigner les maux du quotidien. Cependant, elles doivent être manipulées avec précaution car elles peuvent s'accompagner de contre-indications et d'effets secondaires.

Cette initiation a pour but de présenter les huiles essentielles les plus utiles dans notre quotidien, ainsi que les modes d'utilisation et les précautions d'emploi associés

Début : 16 janv. | 05 séances

Mardi

18h00 | 19h30

€ 45€

Bien être



Maintien des tarifs pour la 5ème année consécutive!

Ouverture des réservations en ligne sur :

www.up-uzege.com

Attention: afin de faciliter la gestion des listes d'attentes, toute réservation non payée dans les 5 jours sera automatiquement annulée.

Vous disposez de trois façons pour vous inscrire.

- La plus rapide : en créant votre espace personnel sur le site web, avec paiement par CB ;
- La progressive : en apportant à l'UP un formulaire d'inscription complété, imprimable depuis le site web ;
- La patiente : en venant vous inscrire à l'accueil.

Adhésions

L'adhésion est obligatoire avant le début d'une activité.

- Adultes: 25€
- Bienfaiteurs : 75€ déduction fiscale à hauteur de 66% des 50€ supplémentaires.
- Demandeurs d'emploi / Bénéficiaires du RSA: 15€ sur présentation d'un justificatif
- Mineurs: 15€

<u>NB</u> : Réduction de 50 % à partir du 26 février et gratuit à partir du 22 avril 2024

Tarifs des activités • hors accompagnement scolaire et formule «à la carte»

- 6€ de l'heure : tarif unique sauf randonnées, sorties culturelles et formation professionnelle ;
- Gratuité des conférences et de certains cours co-financés par nos partenaires publics.

Formule «à la carte»

Cette formule est réservée :

- aux résidents non-permanents sur l'Uzège, pour toutes les activités proposées ;
- aux curieux avides d'assister ponctuellement à des séances d'un cycle thématique ;

Tarif: 10 € de l'heure (2 tickets). Vente de carnets d'une valeur de 50€, composés de 10 tickets à 5€

Remises • hors randonnées, sorties culturelles et formation professionnelle

- -10% pour toute inscription et paiement effectués avant le 11 septembre 2023.
- -5% sur la totalité des achats au delà de 300€

Facilités de paiement







- en 3 fois sans frais, par chèques (à un mois d'intervalle)
- en 8 fois maximum, par prélèvements bancaires (mandat SEPA) Frais de dossier : 10€ ;
- SEZU et chèques vacances ANCV acceptés.

Conditions Générales d'inscription *

* À l'exception de la formation professionnelle

Articles statutaires que tout adhérent a le devoir de connaître

Article 01: L'Université Populaire de l'Uzège est une association régie par la loi 1901. En total respect des statuts de l'association : « les adhérents s'engagent à observer une stricte neutralité politique et religieuse, dans un esprit de tolérance et d'ouverture ».

Article 02 : Au sein de l'association, un Conseil d'Administration, élu en Assemblée Générale, collabore avec l'équipe opérationnelle, à sa bonne marche.

Article 03 : Pour être adhérent de l'association, tout usager doit souscrire une carte d'adhésion et exercer en son sein. Le tarif en est fixé par le Conseil d'Administration. En aucun cas l'adhésion n'est remboursable.

Article 04: Toute personne de moins de 18 ans ne peut s'inscrire sans l'autorisation de son responsable (*père, mère ou tuteur*)

Article 05: Toute association peut adhérer à l'Université Populaire de l'Uzège, selon les clauses prévues dans la convention écrite, conclues entre les parties.

Article 06: La validité d'une adhésion à l'association s'étend du 01 septembre au 31 août.

Article 07: La participation à une (aux) activité(s) organisée(s) par l'Université Populaire de l'Uzège oblige l'adhérent à posséder sa carte de membre de l'association et à avoir pris connaissance de la charte de l'apprenant en vigueur.

Article 08 : En relation avec l'accueil de l'Université Populaire de l'Uzège, il appartient aux adhérents de réserver autant d'activités que souhaitées. Toutefois les inscriptions ne sont définitives qu'après le versement correspondant à la totalité du montant du(des) service(s) ou de(s) l'activité(s) retenue(s) et le cas échéant, la remise préalable de documents nécessaires à la pratique de l'activité : certificat médical, autorisation parentale...

Article 09 : Activité à l'essai. Les activités à l'essai sont accessibles aux adhérents de l'association. Toutes les activités peuvent être « testées » par un adhérent avant l'inscription définitive, à l'exception des cycles thématiques ou stages. Après la séance d'essai, si l'adhérent confirme son intérêt, il s'acquittera du montant de la totalité de l'activité concernée, y compris la séance d'essai. Dans le cas contraire, l'adhérent n'aura rien à payer.

Article 10: Modalités de paiement. L'adhésion est payée à l'inscription. Un paiement échelonné des activités peut être envisagé à la demande des adhérents et selon certaines conditions.

Article 11: La date de début d'une activité et son maintien ou son annulation dépendent étroitement du nombre d'inscrits à cette activité. L'Université Populaire de l'Uzège ne peut maintenir une activité alors même que le nombre d'inscrits et le montant versé pour leur inscription ne permettraient pas de couvrir les frais engendrés par le paiement de l'intervenant et l'organisation de l'activité. Faute d'inscrits en nombre suffisant, l'association se réserve le droit de modifier et/ou de résilier l'inscription.

INFOS

Article 12: L'engagement à une activité est annuel sauf cas particuliers. Toute activité interrompue du fait de l'adhérent ne donne lieu à aucun remboursement. Certains cas de force majeure peuvent faire l'objet d'une étude particulière et donner lieu à un avoir ou un remboursement.

Dans ce cas, s'il y a annulation, les sommes percues sont

entièrement reversées à l'adhérent.

Article 13 : L'Université Populaire de l'Uzège décline toute responsabilité en cas d'interruption d'activité pour des raisons indépendantes de sa volonté pouvant être qualifiées de force majeure : phénomènes naturels météorologiques, grèves, etc...

Article 14 : Le représentant légal d'un mineur doit s'assurer de la prise en charge de son (ses) enfant(s) par l'intervenant. Une décharge doit être signée par le représentant légal du mineur qui se rend seul à ses activités ou qui quitte le cours avant la fin de la séance. Le mineur n'est accepté qu'au maximum 5 minutes avant l'heure de l'activité et ne pourra être gardé après l'heure de fin de l'activité. Par conséquent, l'association dégage toute responsabilité quant aux éventuels accidents survenus en dehors des différentes activités

Article 15: La participation aux activités sportives implique de façon obligatoire la présentation d'un certificat médical autorisant la pratique sportive.

Article 16: Toute détérioration du matériel entraine l'obligation pour son auteur de faire procéder, à ses frais, à la réparation ou au remplacement de l'objet endommagé.

Article 17: Toute attitude ou action pouvant occasionner un préjudice matériel ou moral à la structure ou à l'un de ses membres est proscrite et passible de sanctions pouvant aller jusqu'à l'exclusion.

Article 18 : L'adhésion à l'Université Populaire de l'Uzège implique l'acceptation sans réserve et le respect de ces prescriptions, ainsi que des conditions spécifiques de certaines activités, telles que les excursions culturelles.

Le Règlement Général sur la Protection des Données

est disponible sur notre site internet www.up-uzege.com

ou par courrier : Université Populaire de l'Uzège - 22, avenue de la gare - 30700 Uzès E-mail : mesdonnees@up-uzege.com

FORMATION PROFESSIONNELLE

Des formations proches de vous

Organisme de formation professionnelle depuis plus de 20 ans,

l'Université Populaire de l'Uzège est :

la 1ère Université Populaire française à obtenir la certification Qualiopi.

La grande majorité des formations sont certifiantes et éligibles au CPF.

Notre catalogue propose des formations dans divers domaines tels que :

- Langues*
- Informatique / Bureautique*
- PAO / CAO / DAO*
- Design, Digital & Web*
- Accompagnement spécifique (préparation aux concours, remise à niveau, coaching d'orientation professionnelle et techniques de recherche d'emploi...)

Du sur-mesure à un tarif attractif

Formations individuelles ou en petits groupes (maximum 4 personnes), en présentiel ou à distance, au plus proche de vos attentes/de vos besoins, à votre rythme et selon vos disponibilités... Nous vous accompagnons dans votre projet.

Contactez-nous pour en parler!

<u>NB</u>: La formation professionnelle a sa propre grille tarifaire. Contactez-nous pour un devis.

> Martine EUGÈNE & Patrick JOB Référents du pôle «Formation professionnelle»



*Eligible

CPF

Certifications









Retrouvez nos formations

MPTE WKairos

Consultez notre catalogue en ligne!

www.up-uzege.com / rubrique Formation Pro Renseignements : 04 84 88 57 61 | formation@up-uzege.com





2 CAVES

24 BD GAMBETTA 30700 Uzės 04 66 72 56 54 181 ALLÉE DU QUARTIER 30200 BAGNOLS/CÈSE 04 66 96 36 75

CONTACT@LEMARCHANDDEVINS.FR LEMARCHANDDEVINS.FR







Nicolas CHAFFARD

Centre Ville Uzès
AVELIS CONNECT
Place des Cordeliers

04 48 06 03 74

www.avelisconnect-uzes.fr

PISCINES SPAS ATOUT PISCINES - UZÈS



3 Chemin Ferigoullières 30700 SAINT-MAXIMIN 04 66 22 40 13

www.uzes.aquilus.fr



Université Populaire de l'Uzège

22 avenue de la Gare - 30700 Úzès SIRET 350 823 498 00034



04 66 22 47 02 | contact@up-uzege.com

Formation professionnelle:

04 84 88 57 61 | formation@up-uzege.com

www.up-uzege.com

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Du lundi au jeudi : 9h30-12h00 | 14h00-18h30 | le vendredi : 9h30-12h00 | 14h00-17h30





Agréments officiels :

Intérêt Général Jeunesse Éducation Popu<mark>lai</mark>re Organisme de formation n° 91300160430

L'UP est membre des organisations suivantes :

Association des Universités Populaires de France (AUPF)
European Association for the Education of Adults (EAEA)
Groupement Régional des UP Occitanes (GRUP Occitanie)
Office Municipal de la Culture de la Ville d'Uzès
Club des Entrepreneurs du Pays Uzège Pont-du-Gard
Réseau des Éco-acteurs des Gorges du Gardon
Fédération Française de Randonnées





















