

SAISON
25/26

PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE
1^{er} semestre 2026

citoyens ensemble

ACTIONS
SOCIALES

ART &
CULTURE

SPORT &
BIEN ÊTRE

FORMATION
PRO



UNIVERSITÉ POPULAIRE
de l'Uzège

www.up-uzege.com



Pourquoi adhérer à l'UP ?

Rejoindre l'Université Populaire, c'est bien plus qu'une simple inscription à des activités. L'Université Populaire est un lieu de rencontres et d'échanges où règne la convivialité. Vous pourrez tisser des liens et partager des expériences.

En tant que membre de l'UP, vous aurez l'opportunité de vous impliquer activement dans la vie de l'association, participer à l'évolution de la programmation, à l'organisation d'événements, proposer des idées d'activités, et contribuer à l'évolution de notre programme.

Nous espérons vous accueillir bientôt !

Le+UP Sur présentation de votre carte d'adhésion à l'UP, bénéficiez de réduction auprès de nos partenaires



Des tarifs pour tous

Retrouvez l'intégralité de nos Conditions Générales d'inscription* en page 53 de notre programme principale de saison 2025/2026 ou sur notre site internet rubrique : **Infos Pratiques > adhésion et inscription.**

**À l'exception de la formation professionnelle.*

Adhésions

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

- **Adultes : 25€**
- **Bienfaiteurs : 100€** - déduction fiscale à hauteur de 66% des 75€ supplémentaires.
- **Demandeurs d'emploi / Bénéficiaires du RSA : 15€** - sur présentation d'un justificatif
- **Mineurs : 15€**

NB : Réduction de 50 % à partir du 09 mars et gratuit à partir du 04 mai 2026

Tarifs des activités • sauf exceptions

- **7€ de l'heure** : tarif unique sauf exception.
- **Gratuité** des conférences et de certaines activités sociales et santé cofinancées par nos partenaires publics.

Avantage fidélité

- En fin de saison, si l'équilibre des comptes est assuré, chaque adhérent recevra un avoir nominatif de 3 % de son panier de la saison écoulée; à utiliser dans les 12 mois qui suivront sa date d'émission.

(Hors formation professionnelle)

Facilités de paiement

- **En 3 fois** sans frais par chèques encaissés à un mois d'intervalle ou par votre compte en ligne sur internet, pour toute dépense supérieure à 75 €.

Formation Professionnelle.....

L'Université Populaire de l'Uzège est un **organisme de formation professionnelle certifié Qualiopi** qui dispense des formations financées par votre Compte Personnel de Formation.

Langues, informatique, bureautique, marketing numérique... Nous vous accompagnons dans vos projets. Contactez nous pour en discuter !

Contact : formation@up-uzège.com | 04 84 88 57 61



Consultez notre catalogue en ligne !
www.up-uzège.com / rubrique Formation Pro

Le mot de la Vice-Présidente.....

Chers adhérents et amis de l'UP,

Comme chaque année, vous attendez avec impatience le programme complémentaire.

Celui-ci vous permettra non seulement de poursuivre certaines activités débutées depuis le début de la saison mais aussi d'en découvrir de nouvelles telles que : l'atelier écriture poésie-dessin, l'étude du provençal ou du Japonais, et bien d'autres.

En faisant du thème « la démocratie » le fil rouge de la saison, notre programme place la culture au cœur d'un espace de dialogue et de partage, favorisant convivialité, apprentissage et partenariat au service de notre projet associatif.

Sylvie Mandica

Vice-Présidente et Référente Programmation de l'Université Populaire de l'Uzège.

Vie associative.....

10 janvier	Galette des bénévoles
15 janvier	Soirée jeux événement en cours d'organisation
23 janvier	Nuit de la lecture Citoyens des villes et des campagnes
19 février	Soirée Brassens Concert de Alain PAOLANTONACCI
19 mars	Grande dictée Dans le cadre de la Semaine de la langue française et de la Francophonie
16 avril	Soirée Cuisines du Monde
21 mai	Événement en cours d'organisation
25 juin	Présentation de la saison 2026/2027

Sorties culturelles.....

Horaires et prix variables selon les sorties

21 janvier	Tarascon Visite guidée du centre historique, du musée d'Art et d'Histoire et du Château du Roi René - SC004
18 février	Visites Cévenoles Visite guidée d'Arcadie et du musée du Scribe - SC005
18 mars	Aix en Provence Collection Oscar Ghez à l'Hôtel Caumont & site-mémorial du camp des Milles - SC006
15 avril	Aubenas en cours d'organisation - SC008
20 mai	Événement en cours d'organisation

Conférences.....

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

05 janvier	Camille Claudel, folie et génie - Par Michèle BOUQUIN
02 février	Splendeur et misère du Népal - Par Paul ROBERT
09 mars	Carmen, l'éternel défi- Par Pierre BOITET
07 avril	Comment la pensée des philosophes de l'Antiquité peut-elle nous aider à être plus heureux et vivre mieux aujourd'hui ? - Par Benoît DAVID
04 mai	Campagne du Mexique sous Napoléon III - Par Gérard MIGNARD
01 juin	La grande actualité économique française et internationale - Par Alain LANGLOIS



Nouveau ! Langues

Provençal

Par Nicole SALLIER - réf.PRO01

Pour découvrir la langue et la culture provençales à travers son histoire, ses traditions, ses chansons traditionnelles et contemporaines

Début : 05 janvier | 12 séances

 Lundi  09h30 | 11h00 € 126€



Nouveau !

Anglais tourisme

Par Maria Gabriela HORROCKS - réf.ANG26

Avoir les outils nécessaires pour utiliser l'anglais dans des situations courantes lors des voyages. L'objectif est de savoir se débrouiller à l'aéroport, à l'hôtel, au restaurant, dans les transports en commun et lors des visites.

Début : 08 janvier | 07 séances

 Jeudi  10h30 | 12h00 € 74€

Ateliers artistiques



Nouveau !

Atelier d'écriture poésie / dessin

Par Ghislaine CUVELLIER - réf.ECR02

L'atelier d'écriture poésie-dessin propose de créer des textes poétiques qui seront par la suite, selon le souhait de chacun, retravaillés du point de vue plastique par les participants de l'atelier dessin, afin d'explorer les liens entre texte et image.

Début : 05 janvier | 08 séances



 Lundi  14h00 | 16h00 € 112€

Atelier de dessin - Modèle vivant

Par Agnès GOMEZ - réf.MOD02

Exercice fondamental dans la formation artistique, le nu permet l'étude de l'anatomie humaine. La pose longue encourage le dessin d'observation, l'expérimentation graphique ou plastique, la création. Les techniques du dessin, peinture, collage, gravure... sont laissées au libre choix de chacun.

Début : 29 janvier | 10 séances

 Jeudi  10h00 | 12h00 € 140€



Nouveau !

Japonais

Par Pascal MOLLARET - réf.JAP01

Pour les débutants et ceux qui auraient déjà des bases. Nous (re)partirons donc de zéro. L'objectif n'est pas de faire de vous des japonologues professionnels, mais d'acquiescer dans la joie, la bonne humeur et avec un peu de travail personnel les bases du japonais parlé.

Début : 08 janvier | 18 séances

 Jeudi  18h00 | 19h30 € 189€



Nouveau !

Italien tourisme | stage

Par Daniela ALCAMISI - réf.ITA06

Niveau débutant et/ou semi intermédiaire. Une méthode pédagogique, dynamique et interactive (*Jeu de rôle, simulations, audio...*). L'essentiel pour vous débrouiller lors d'un voyage en Italie.

Début : 28 mars | 01 séance

 Samedi  14h00 | 17h30 € 25€





Photographie - Niveau avancé

Par Fanny JORDA INIGUEZ - réf.PHO03

Pour affiner son regard et approfondir la pratique photographique. Entre apports techniques, sorties sur le terrain et initiation aux logiciels de post-traitement (*type Adobe Lightroom*), vous apprendrez à maîtriser la lumière et à construire une série d'images cohérente et personnelle.

Début : 09 mars | 07 séances



 Lundi  18h15 | 19h45 € 74€

Création en fleurs séchées | bouquet coloré et durable

Par Solenne VAISGAIBER-BRUNO - réf.U245

Pas à pas, confectionnez votre bouquet de fleurs durable. Exercez votre dextérité et votre imaginaire, et repartez avec une création qui vous ressemble, unique !

Début : 01 avril | 01 séance

 Mercredi  14h00 | 16h00 € 14€



Ateliers culturels

Œnologie - perfectionnement

Par Jean-Paul LAURES - réf.OENO02

Pour les amateurs ayant déjà des connaissances en dégustation. La dernière séance sera dans un domaine viticole, à la découverte d'un vigneron.

Début : 15 janvier | 05 séances

 Jeudi  17h30 | 19h30 € 70€

Activités jeunesse

Nouveau !

Atelier Dessin - 11 / 17 ans

Par Patrice BIRON VANNIER - réf.DES03

Les héros de BD offrent à l'enfant un support familial et ludique pour comprendre les fondamentaux du dessin.

Début : 09 janvier | 10 séances

 Vendredi  18h00 | 19h30 € 105€



Nouveau !

Théâtre / Pratiques théâtrales

Par Bénédicte BLANC-FONTENILLE - réf.THE03

Explorez le plaisir du jeu à travers la voix, la diction, le corps et le mouvement. Entre improvisations courtes et travail sur de petits extraits de pièces, goûtez à la scène en toute liberté.

Début : 08 janvier | 16 séances



 Jeudi  18h00 | 20h00 € 224€

Informatique : les savoirs de base

Par Olivier DANGLEHANT - réf.INFO02

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.

Début : 03 février | 10 séances

 Mardi  09h30 | 11h00 € 105€



© Patrice BIRON VANNIER

Il est encore temps de s'inscrire !

Musique à Partager | La musique au cœur du monde

Par Pierre BOITET - réf.MUS01

Dans leur traduction sensible des émotions, les musiciens sont à l'écoute de tout ce qui les entoure et le magnifient dans leurs compositions ...

 Jeudi  14h30 | 16h30

Histoire de l'art | La figure et l'objet dans l'art des 60'

Par Albert RANIERI - réf.HDA03

Les artistes connus et reconnus des années 60 dans des mouvements tels que le Pop Art, Les Nouveaux Réalistes...

 Mardi  10h00 | 12h00

La Démocratie

Par Eric LOWEN - réf.DEM01

En visio pour le conférencier et en présentiel pour les apprenants. La France est un pays démocratique, mais comprenons-nous vraiment la démocratie ?

 Mercredi  10h00 | 11h30

L'économie, dans le bain de la société et de la politique

Par Alain LANGLOIS - réf.ECO01

Une vision brute mais globale de la naissance et de l'histoire de l'économie, dont la fonction essentielle est d'assurer notre subsistance.

 Mardi  16h15 | 17h45




Activités de pleine nature

Marche nordique «sportive»

Par **Evelyne SENOUILLET** - réf.1-MN02

Une activité physique et sportive plébiscitée par le corps médical qui développe le cardio-respiratoire et fait aussi fonctionner tous les muscles sans léser les articulations.

Début : 05 janvier | 20 séances

 **Lundi**  09h15 | 11h15  152€



Danses




Nouveau !

Rock'n Roll | Stage d'initiation

Par **Daniela ALCAMISI** - réf.ROCK01

Danse de couple dynamique et indémodable, apparue dans les années 50 et reflet de l'élan de liberté de la jeunesse du monde entier.

14 mars | 01 séance

 **Samedi**  14h15 | 15h45  11€




Nouveau !

Solo latino | Stage d'initiation

Par **Daniela ALCAMISI** - réf.LATI01

Danse en ligne, individuelle, sur des rythmes latinos.

14 mars | 01 séance

 **Samedi**  16h00 | 17h30  11€

Développement personnel






Méditation pleine conscience




Par **Pierre COUTURAT**

Une pratique régulière aide à diminuer son stress, se concentrer, reconnaître ses émotions et vivre pleinement et consciemment.

Initiation - réf.MED01-B - Début : 09 janvier | 10 séances

 **Vendredi**  09h00 | 10h15  88€

Approfondissement - réf.MED02 - Début : 09 janv. | 10 séances

 **Vendredi**  10h30 | 12h00  105€




Nouveau !

Styling | Stage d'initiation

Par **Ludmila WILK** - réf.DANS01

Danse SOLO, sans partenaire, sur de la musique Salsa !

07 février | 01 séance

 **Samedi**  14h00 | 15h00  07€




Nouveau !

Bachata | Stages




Par **Ludmila WILK**

Danse de couple ensoleillée et sensuelle.

Initiation réf. BAC01 - 07 février | 01 séance

 **Samedi**  17h00 | 18h30  11€

Intermédiaire réf. BAC02 - 07 février | 01 séance

 **Samedi**  15h15 | 16h45  11€




Nouveau !

Atelier Bien-être

Par **Ingrid BAISSÉ** - réf.BIEN01

Un combiné de postures de yoga (sur chaise ou debout), de respirations contrôlées et d'exercices de sophrologie pour développer ses ressources positives.

Début : 09 janvier | 19 séances




 **Vendredi**  15h00 | 16h00  133€

Sophrologie - Cycle 02

Par **Thymote BAMBA** - réf.U311-B

Expérimenter de nouveaux outils destinés à renforcer le positif dans le quotidien.

Début : 13 janvier | 08 séances

 **Mardi**  18h15 | 19h15  56€




Prévention santé.....

Atelier mémoire

Par **Marjorie JEGO** - réf.MEM02

Stimuler la flexibilité cognitive et la mémoire pour préserver l'autonomie

Début : 06 janvier | 13 séances

 **Mardi**  15h15 | 16h15  *0€




Nouveau !

Gym cognitive

Par **Marjorie JEGO** - réf.MEM03

Combiner exercices physiques simples et jeux de mémoire pour stimuler la coordination, la concentration et la vivacité d'esprit.

Début : 07 janvier | 20 séances




 **Mercredi**  15h15 | 16h15  140€

Atelier Gym équilibre

Stimuler la fonction d'équilibration pour retrouver autonomie et aisance dans la vie quotidienne (les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets).




Par **Marjorie JEGO** - réf.EQUI03

Début : 06 janvier | 13 séances

 **Mardi**  16h30 | 17h30  *0€

Par **Jos RIGAL** - réf.EQUI04

Début : 08 janvier | 13 séances



 **Jeudi**  15h15 | 16h15  *0€

Activité Physique Adaptée (APA)

Par **Jos RIGAL** - réf.GYM02

Renforce les muscles profonds et améliore la posture en douceur.

Début : 07 janvier | 13 séances




 **Mercredi**  11h00 | 12h00  *0€

Yoga adapté

Par **Ingrid BAISSÉ** - réf.YOG04

Pratique adaptée du yoga, pour retrouver sa mobilité, développer sa souplesse et renforcer ses muscles profonds sans risque.

Début : 09 janvier | 13 séances

 **Vendredi**  14h00 | 14h45  *0€




Nouveau !

Gym douce

Par **Marjorie JEGO** - réf.GYM03

Sollicitez en douceur tous les muscles du corps pour améliorer la mobilité.

Début : 07 janvier | 20 séances

 **Mercredi**  14h00 | 15h00  140€

*Gratuité sous condition : CAP Prévention Senior subventionne entièrement votre activité si vous êtes retraité autonome (GIR 5 ou 6) sur présentation d'un justificatif. Priorité aux personnes n'ayant jamais bénéficié de ces ateliers.



Il est encore temps de s'inscrire !.....

Marche Nordique «Cool»

Par **Evelyne SENOUILLET** - réf.2-MN01

Une activité physique qui développe le cardio-respiratoire et fait aussi fonctionner tous les muscles sans léser les articulations..

 **Mercredi**  09h15 | 10h45

Fit Ball - Pilates Ballon

Par **Evelyne SENOUILLET** - réf.U323

Améliorez votre souplesse, votre capacité musculaire, votre posture, votre équilibre et votre tonicité en «domptant» le ballon de manière physique et ludique.

 **Mardi**  14h00 | 15h00

Hatha Yoga

Par **Yves BOISGONTIER** - réf.YOG01

Yoga traditionnel dans la lignée des enseignements de Sri T. Krishnamacharya, descendant de Nathamuni : «Le yoga s'adapte à l'élève et non l'inverse.»

 **Mardi**  17h45 | 19h15

Pilates en visioconférence

Par **Evelyne SENOUILLET** - réf.U331

Participez à un cours collectif depuis chez vous.

 **Jeudi**  18h00 | 19h00

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE

22 avenue de la Gare - 30700 Uzès

SIRET 350 823 498 00034

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi et mercredi : 14h00-18h30

Mardi et jeudi : 9h30-12h00 | 14h00-18h30

Vendredi : 9h30-12h00



www.up-uzège.com

04 66 22 47 02

contact@up-uzège.com



Agréments officiels :

Intérêt Général

Jeunesse Éducation Populaire

Organisme de formation n° 91300160430



L'UP est membre des organisations suivantes :

Association des Universités Populaires de France

Ligue de l'Enseignement

Groupeement Régional des UP Occitanes

Centre de Ressources du Gard

Réseau des UP Drôme Ardèche Gard

Club des Entrepreneurs du Pays Uzège Pont-du-Gard

Réseau des Éco-acteurs des Gorges du Gardon

Fédération Française de Randonnée

Union Française des Œuvres Laiques d'Éducation Physique

Impression : EXAPRINT • Décembre 2025 • Ne pas jeter sur la voie publique

