



SAISON
24/25

PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE
1^{er} semestre 2025



UNIVERSITÉ POPULAIRE
de l'Uzège

www.up-uzege.com   

Nouveau!

La programmation s'ouvre à l'international.

Avec un voyage dans les capitales Baltes

En partenariat avec les agences



nous proposons ce voyage d'exception, avec guides conférenciers :

du 02 au 09 mai

Les perles de la Baltique | 8 jours et 7 nuits
Trajet en avion au départ de Marseille - Hôtels 4* (NL) Demi-pension
Tarif à partir de : 1 495 € Plus d'informations sur le site web.

Inscription avant le : 15 février

À noter :

Conférence sur les Pays Baltes le 24 janvier !

Par Jean-Louis Leprêtre
ancien Conseiller Culturel à l'ambassade de France en Lettonie

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 !

Le mot du Président

Chers adhérents et amis de l'UP,

Ce programme complémentaire est devenu un incontournable.

Il vous permettra de prolonger des activités initiées en début de saison mais aussi de découvrir des nouveautés telles que les « matinales de l'UP », nouveau format d'échange sur des sujets de société.

Les activités proposées sont fidèles à notre projet associatif: animation d'une vie sociale, culture, loisirs, sports, accès aux droits numériques et santé.

N'oubliez pas les facilités de paiement, afin de permettre au plus grand nombre de franchir les portes de l'UP.

Alain Bozonnat

Président de l'Université Populaire de l'Uzège,

Vie associative

11 janvier	Galette des Rois des bénévoles	L'Annexe !	16h00
18 janvier	«ici commence la mer» expo photos subaquatiques Vernissage suivi d'une conférence en partenariat avec la MFR et le club photo « la Provence sous-marine »	L'Annexe !	14h00
30 janvier	Soirée Jean Ferrat Concert de Alain PAOLANTONACCI	L'Annexe !	18h00
20 mars	Journée de la langue française événement en cours d'élaboration		
Avril	Soirée Cuisine du monde date à venir		
17 mai	Journée champêtre rando, paella et pétanque	Arpaillargues	à partir de 10h00
Juin	Présentation de la saison 2025/2026 date à venir		

Sorties culturelles

Horaires et prix variables selon les sorties

22 janvier	Beaucaire Visite guidée de l'usine Calcia et du centre historique - réf U730
10 février	Montpellier Visite guidée du Musée Art et fécondité - réf U738
12 mars	Arlès Visite guidée des bâtiments historiques et du musée «Arlès Antique» - réf U731
09 avril	Béziers Les écluses de Fonseranes- Visite guidée du centre ville et balade en péniche à la découverte des ouvrages majeurs du canal du Midi (repas sur la péniche) - réf U732
14 mai	Aix en Provence Hôtel Caumont - Nikki de St Phalle et Cézanne - réf U733

Conférences

Gratuites et 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.

06 janvier	La Camargue, entre nature et culture - Par Jean-Marc GHITTI - réf U903
24 janvier	Les pays Baltes - Par Jean-Louis LEPRÊTRE
03 février	Biographie et chemin d'enfance - Par Frédéric QUINONERO - réf U904
03 mars	L'anarchie réalisée ? La Ville Libre de Christiania, à Copenhague - Par Jean-Manuel TRAIMOND - réf U905
21 mars	Le yoga : 100 ans de Béatitude - Par Yves BOISGONTIER
07 avril	De l'économie antique à l'économie moderne. Une brève histoire de nos savoirs en économie - Par Alain LANGLOIS - réf U906
05 mai	27 janvier 1984, un anniversaire oublié - Par Jean-Louis LEPRÊTRE - réf U907
02 juin	L'histoire d'Uzès - Par Bernard MALZAC - réf U908
19 juin	Qu'est ce qu'une AOP, qu'est ce qu'une confrérie de bouche - Par Jean-Pierre MAILHAN - réf

Langues

Chinois

Par Yan Fang DONG KHAOLI - réf. CHI50

Elémentaire A2 - Renforcement de l'apprentissage de la langue chinoise écrite et orale.

Début : 09 janvier | 18 séances

 Jeudi  10h00 | 11h30  189€

Cycles thématiques

Manifestes & avant-gardes

Par Pascal COULON - réf. HDA02

Trouver du sens et du plaisir dans la peinture moderne

Début : 27 janvier | 12 séances

 Lundi  14h30 | 16h00  126€

Ateliers artistiques

Nouveau!

Photographie - Niveau débutant

Par Angélique DURAND - réf. U142

Découvrir la photographie. Apprendre à manier son appareil. Cours théoriques et pratiques.

Début : 16 janvier | 06 séances

 Jeudi  10h30 | 12h00  63€

Photographie - Niveau avancé - nouveau cycle

Par Fanny JORDA INIGUEZ - réf. U242B

Vous avez les bases techniques pour vous servir de votre appareil-photo et souhaitez vous perfectionner.

Début : 31 mars | 07 séances

 Lundi  18h15 | 19h45  74€

Nouveau!

Audiovisuel - Initiation

Par Angélique DURAND - réf. AV01

Apprendre le fonctionnement de base de votre caméra, être capable d'analyser différents plans cinématographiques.

Début : 10 avril | 03 séances

 Jeudi  13h00 | 14h30  32€

Les apprenants en langues partent en voyage!

- **Andalousie** - 13 au 17 mars (Séville, Grenade, Cordoue, Ronda)
- **Angleterre** - 05 au 09 mai (à confirmer)
- **Italie** - vacances d'avril (à confirmer) (Bologne et Florence)

Réflexion philosophique sur la guerre

Par Pascal COULON - réf. PHI02

Rendre accessibles des contenus philosophiques parfois difficiles avec un minimum de déperdition conceptuelle.

Début : 27 janvier | 12 séances

 Lundi  16h30 | 18h00  126€

Peinture - Techniques mixtes

Par Friederike VON MALTZAHN - réf. U233B

Laissez libre cours à votre sensibilité artistique et découvrez-vous des talents inattendus!

Début : 21 janvier | 12 séances

 Mardi  14h00 | 16h00  168€

Peinture - Atelier Mandala

Par Friederike VON MALTZAHN - réf. U236

Explorez l'effet relaxant et reposant de la création d'un mandala (janvier, mars et mai)

Début : 18 janvier | 03 séances

 Samedi  09h30 | 12h30  63€

Dessin - Journée carnet de croquis à Avignon

Par Agnès GOMEZ - réf. DES01

Une journée complète pour «croquer» Avignon : ses rues, le jardin des Doms et le Musée Calvet. Trajets en covoiturage - repas non compris.

Début : 15 janvier | 01 séance

 Mercredi  09h00 | 18h00  42€

Dessin - modèle vivant

Par Agnès GOMEZ - réf. U249B

Exercice fondamental dans la formation artistique, le nu permet l'étude de l'anatomie humaine, des proportions, de la composition, des volumes, des ombres, etc. une seule pose de 2 heures

Début : 06 février | 10 séances

 Jeudi  10h00 | 12h00  140€

Dessin botanique en extérieur

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf. U243

Deux balades matinales dans la garrigue pour admirer, observer et dessiner.

Début : 12 avril | 02 séances

 Samedi  09h00 | 12h00  42€

Ateliers culturels

Atelier Généalogie

Par Laurence SARAGOSSA - réf. U222C

Commencer ses recherches, partager ses connaissances et expériences, bénéficier de l'expérience des autres participants et des conseils de l'intervenante

Début : 07 janvier | 05 séances

 Mardi  16h00 | 17h30  53€

Créations en fleurs séchées

Par Solenne VAISGAIBER BRUNO - réf. U244

Composer avec les fleurs séchées et stabilisées et les éléments de la nature des arrangements uniques et inspirants. Prévoir environ 7€/atelier pour les fournitures.

Les samedis suivants, de 14h à 17h

01 février Centre de table St Valentin  21€

29 mars Décoration de Pâques  21€

24 mai Explosion florale Parent-Enfant  30€



Informatique : les savoirs de base

Par Olivier DANGLEHANT & Manu RAGA - réf. INFO 002

Découvrir le monde informatique et en maîtriser les savoirs de base avec un programme certifiant. (Sous Windows exclusivement)

Début : 07 mars | 10 séances

 Vendredi  09h30 | 11h00  105€

Nouveau! Les Matinales de l'UP

Venez échanger autour d'un café sur des sujets d'actualité portant sur l'économie, la consommation ou encore l'écologie.

Après une courte introduction, l'intervenant-expert, initie la discussion. Le but est d'explorer et questionner l'actualité, de partager ses réflexions de façon argumentée en s'appuyant notamment sur les savoirs existant à ce jour.

Activité gratuite pour les adhérents - Une participation au chapeau est proposée.

Café «conso»

Vendredi de 10h à 12h

10 janvier	De la voiture à la Watture...! de la mobilité carbonée à la mobilité décarbonée (B. Désandré)
14 février	Argent et banque les arnaques à la CB, les prélèvements frauduleux (F. Bayle F. Sanchez)
14 mars	Je sécurise mes achats sur internet (B. Desandré ou M. Oribelli)
11 avril	Tourisme & Loisirs vols séjours annulés, se défendre (C. Tortosa J. Esteve)
23 mai	Santé Hospi accès aux soins, au dossier médical (Dr. D. Sondag)
06 juin	Prestations de la maison réhabilitation, travaux réfections, (B. Desandré G. Vinas)

Café «éco»

Vendredi de 10h à 12h

28 mars	Le commerce international entre libre échange et protectionnisme (A. Langlois)
13 juin	A définir (A. Langlois)

Café «écolo»

Vendredi de 09h30 à 12h30

24 janvier	La fresque du climat (E. Dutheil)
------------	-------------------------------------



Activités zen

Nouveau!

Yoga - Équilibrer le corps et l'esprit

Par Ingrid BAISSÉ - réf.U317

Accessible à tout le monde, quelle que soit sa constitution.

Début : 14 janvier | 18 séances

Mardi 09h45 | 11h00 € 158€

Stage de yoga

Par Yves BOISGONTIER-THIVEL

Réservé aux yogis initiés

Les dimanches suivants, de 09h30 à 16h30

16 mars PRĀNĀYĀMA 1 | Comment respirer en yoga? € 42€
18 mai PRĀNĀYĀMA 2: Les 4 temps de la respiration en yoga. € 42€

Activités de pleine nature

Sortie botanique : balade découverte

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf.U371

Découvrir et apprendre à reconnaître quelques plantes comestibles ou médicinales de la garrigue sauvage à travers cette balade.

Début : 05 avril | 02 séances

Samedi 09h00 | 12h00 € 42€

Marche santé et découverte

Par Marjorie JEGO - réf.U372B

Découvrir et apprendre à reconnaître quelques plantes comestibles ou médicinales de la garrigue sauvage à travers cette balade.

Début : 30 janvier | 14 séances

Jeudi 09h00 | 10h00 € 98€

Danse

Nouveau!

Danses du monde

Par Marjorie JEGO - réf.U353

Au son des musiques du monde, Reggaeton, Salsa, Bachatta, Mambo, Kuduro, Danse africaine, Bollywood... Faites le tour des cinq continents sur des airs entraînants et variés.

Début : 10 janvier | 03 séances

Vendredi 18h00 | 20h00 € 42€



Développement personnel

Sophrologie - développer son bien-être au quotidien

Par Mélanie HOULLIÈRE - réf.U314B

Renforcement des attitudes positives au quotidien, lâcher-prise, confiance en soi et recherche de l'harmonie en conscience.

Début : 14 janvier | 10 séances

Mardi 18h00 | 19h00 € 70€

Sophrologie - nouveau cycle

Par Aurore DELESTRE - réf.U310B

Retrouver, déployer et exploiter ses forces plus ou moins profondément cachées grâce à la sophrologie, inspirée de la relaxation.

Début : 10 janvier | 10 séances

Vendredi 12h15 | 13h15 € 70€

Activités santé

Atelier Gym Équilibre

Par Marjorie JEGO - réf.U339C

Préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et l'autonomie de la personne.

Début : 08 janvier | 14 séances

Mercredi 14h00 | 15h00 € *98€

Atelier Mémoire

Par Marjorie JEGO

Préserver l'autonomie de la personne grâce à la stimulation des réflexes et de la mémoire.

Niveau 1 - réf.U335B - Début : 08 janvier | 14 séances

Mercredi 15h15 | 16h15 € *98€

Niveau 2 - réf.U335B - Début : 07 janvier | 14 séances

Mardi 15h15 | 16h15 € *98€

Cours Équilibre

Par Jos RIGAL - réf.U334

Réservé aux personnes ayant déjà suivi un Atelier Gym équilibre.

Début : 16 janvier | 15 séances

Jeudi 15h15 | 16h15 € 105€



*Gratuité sous condition : CAP Prévention Seniors subventionne entièrement l'inscription à votre atelier si vous êtes retraité autonome (GIR5 ou 6) sur présentation d'un justificatif

Accompagnement scolaire

CLAS Élémentaire & Collège

Par le biais de situations ludiques, l'enfant développe des compétences qui faciliteront ses apprentissages scolaires

Gratuit et ouvert à tous les enfants adhérents

05 février Atelier cuisine | on fait des crêpes !
09 avril Sortie au jardin médiéval | Atelier semis et boutures
14 mai Atelier pliage | Par Sylvie GIGNON



Activités jeunesse

Atelier Kapla - à partir de 6 ans

Par Guillaume HESLOT - réf.U800

Réaliser des constructions spectaculaires

Gratuit et ouvert à tous les enfants accompagnés d'un adulte

18 février Castillon
12 avril St Maximin
Juin Les Amandiers - Uzès

Stage Robotique

Par William BOUVIER

Une approche ludique et concrète des notions de programmation, de robotique avec support physique Lego dédié et éprouvé. La finalité de ces cursus est de faire participer les robots ainsi construits à des matchs de lutte.

Début : dates à venir | 05 séances par niveau sur une semaine

Gratuit et ouvert à tous les enfants adhérents

Collégiens - réf. ROB02 09h00 | 13h00
Lycéens - réf. ROB01 14h00 | 18h00

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE

22 avenue de la Gare - 30700 Uzès

SIRET 350 823 498 00034

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi : 14h 00-18h30

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

Jeu-di et ven-dredi : 9h30-12h00



www.up-uzege.com

04 66 22 47 02

contact@up-uzege.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

Groupement Régional des UP Occitanes

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 Laïques d'Éducation Physique

