

UNIVERSITÉ POPULAIRE de l'Uzège

UP
le savoir
partagé

CAP
2027



ACTIONS
SOCIALES

ART &
CULTURE

SPORT &
BIEN ÊTRE

FORMATION
PRO

SAISON
26/27

www.up-uzège.com



Richard CHRISTOL

— Entretien Espaces Verts Et Terrassement

Création
Contrat d'entretien
Débroussaillage
Élagage
Clôture

Enrochement
Assainissement
Réseaux
Aménagement

richard.christol@hotmail.fr

06 12 93 05 28

HÔTEL CHÂTEAU D'ARPAILLARGUES 4 ÉTOILES

Rue du Château - 30700 Arpaillargues
+33 (0)4 66 22 14 48
www.chateaudarpaillargues.com

D'acte en actes

Généalogie familiale – Uzès

Accompagnement pour vos recherches
Recherches généalogiques et historiques

Laurence Saragossa 06 81 00 39 55
dacteenactes.fr - lsaragossa@orange.fr

GESTION LOCATIVE, SYNDIC DE COPROPRIETE, LOCATION ET TRANSACTION*



◆ Agence d'Alès, 8 rue Michelet - 30100 ALES
TÉL : 04 66 52 31 21
Email : contact@dousson-immobilier.fr

◆ Agence d'Uzès, 68 boulevard Gambetta - 30700 UZÈS
TÉL : 04 66 37 76 03
Email : contact-uzes@dousson-immobilier.fr

◆ Agence du Grau du Roi, 3 rue du Cdt Marcou - 30240 LE GRAU DU ROI
TÉL : 04 11 83 14 90
Email : contact-gdr@dousson-immobilier.fr

www.dousson-immobilier.fr



* hors Alès



LE MOT DU PRÉSIDENT

Alain BOZONNAT

Le lien qui nous lie aux autres et au monde !

Telle sera notre réflexion collective tout au long de cette nouvelle saison.

Notre Université Populaire est un lieu où le lien se cultive. Nous y venons pour apprendre, mais aussi pour écouter, questionner, transmettre, confronter des points de vue et découvrir que le savoir n'appartient à personne parce qu'il peut être partagé par tous. Dans notre association, l'expérience de chacun a sa place, celle de l'enfant comme celle du retraité, celle du bénévole comme celle du professionnel.

Ce lien nous unit chaque saison au sein d'une exceptionnelle programmation culturelle et sportive, il nous rassemble socialement en permettant un accès à tous par des tarifs modérés, il nous engage démocratiquement dans la gestion de notre association.

Depuis 38 ans, notre Université Populaire construit des ponts entre les personnes, entre les disciplines, entre les générations et les cultures en affichant une conviction forte : créer du lien est un acte citoyen.

En adhérant à l'Université Populaire vous entrez dans un lieu ouvert, dynamique et fraternel, et vous prendrez part à l'aventure commune qui rassemble annuellement plus de 1000 habitants du Pays d'Uzès.

Osez pousser la porte de l'Université Populaire, vous serez accueillis par une équipe engagée qui aura à cœur de vous accompagner.

Excellente saison UPézienne !

Alain Bozonnat - Président

Conditions générales d'inscription

Aucune augmentation de tarif, mais l'équilibre des comptes de notre association reste une de nos priorités. Face à l'abus de certains adhérents qui détournent à leur avantage les conditions de remboursement, le Conseil d'Administration a décidé d'en modifier les règles. Voir Article 12 des CGI en page 53.

Qualité

C'est un engagement fort ! Les adhérents attribuent à l'UP une note globale de 3,75/4 lors des enquêtes de fin d'activité. Ils saluent ainsi la qualité de l'accueil, du cadre de vie et la richesse du partage des savoirs.

Inscriptions en ligne et à
l'accueil dès le **20 août**

- 10%
en vous
inscrivant avant le
7 septembre !



Le Conseil d'Administration



Le Conseil d'Administration est constitué de personnes engagées et dévouées à la promotion de la culture, de l'éducation, du sport 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 : Jacques RICHARD, Françoise LÉVÉQUE, Guy CLERC, Martine EUGÈNE, Olivier PALATCHI, Léon-Michel SESTER, Nathalie CARVALHO, Chantal LIMOUSIN, Edith LAPIERRE, Alain BOZONNAT, Sylvie MANDICA, Claude CAMPAGNE,

© Université Populaire de l'Uzège



Emilie MAURIN

Administration
& formation professionnelle

Le bénévolat

Quel bel acte
citoyen que le
bénévolat !

Cet engagement solidaire
permet à tous de coopérer à
la vie de l'association et de
contribuer à la réalisation du
projet associatif. L'UP, nos
adhérents ont besoin
de vous !

La commission Vie Associative



De gauche à droite : Manu RAGA, Louise RAGA PELLETIER, Sylvie GALOFRE, Guy BEURIER, Olivier DANGLEHANT, Fabienne DANGLEHANT, Béata BEURIER, Laurence URATNIK, Alain BOZONNAT

© Université Populaire de l'Uzège

Sommaire

Le plein d'activités !

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
«DES ADHÉRENTS ENGAGÉS»	4
VIE ASSOCIATIVE	6
ACTIONS SOCIALES	8
Insertion.....	10
Accompagnement scolaire.....	11
Activités jeunesse.....	12
ART & CULTURE	14
Sorties et Voyages Culturels.....	15
Langues.....	16
Cycles thématiques.....	20
Conférences du lundi.....	23
Ateliers artistiques.....	24
Ateliers culturels.....	33
SPORT & BIEN-ÊTRE	36
Gym énergie.....	38
Activités zen.....	40
Activités de pleine nature.....	42
Activités santé.....	44
Développement personnel.....	46
Danses.....	48
UP SOLIDAIRE	49
FORMATION PROFESSIONNELLE	50
DES TARIFS POUR TOUS	52
NOS LOCAUX	54

Éditeur : UP Uzège Editions • Directeur de publication : Alain Bozonnat • Imprimeur : www.exaprint.fr • imprimé en juillet 2026
crédit photo : Banque d'images de L'UP de l'Uzège | AdobeStock | Magnific.com • photos de couverture : Magnific.com

VIE ASSOCIATIVE

Lions-nous les uns aux autres

La convivialité et la solidarité sont au cœur de notre démarche.

Les bénévoles de la Commission Vie associative œuvrent pour créer du lien entre celles et ceux qui nous entourent, favoriser les rencontres, partager des moments simples et apprendre à se découvrir autrement.

La vie associative contribue aussi à rompre l'isolement. C'est dans cet esprit que certaines de nos animations sont ouvertes aux non-adhérents, afin d'élargir les échanges et multiplier les occasions de se retrouver.

Olivier DANGLEHANT

Référent du pôle « Vie associative »



Votre agenda du 1er semestre

Portes ouvertes - rencontre avec les intervenants		
Vendredi 4 septembre	• Activités «Langues» et «Cycles thématiques».	Centre Culturel 10h00 12h00
	• Activités «Artistiques et Culturelles» et «Développement Personnel».	Centre Culturel 14h00 16h00
	• Activités «Sports», «Prévention santé» et «Danses».	L'Annexe 16h00 18h00
Samedi 5 septembre	Forum des associations d'Uzès Présentation de l'association et du nouveau programme, démonstrations.	Uzès 9h00 12h00
Octobre	UP Solidaire - Octobre Rose	
Samedi 10 Octobre	Accueil nouveaux adhérents Conférence, visite du domaine et dégustation	Domaine Panery 14h00 16h00
Vendredi 6 novembre	Assemblée Générale suivie d'un buffet convivial	Mairie d'Uzès 18h00 20h00
Vendredi 11 décembre	Soirée des bénévoles	L'Annexe 18h00 20h00
5 décembre	UP solidaire - Téléthon : conférence sur la recherche et le développement en biothérapies	Mairie d'Uzès À confirmer

Club de lecture

Par Chantal LIMOUSIN

Chaque mois le groupe choisit le thème du mois suivant et nous échangeons sur nos coups de cœur et nos découvertes. Tous les thèmes sont les bienvenus. Les rencontres peuvent se faire à l'UP, dans des lieux associatifs ou dans des bibliothèques. Nous participons également à la nuit de la lecture au mois de janvier.

Début : 22 sept. | 9 séances

LEC01



Mardi



18h00 | 19h30

€ Gratuit

Bowling

Par Patrick JOB

Les entraînements ont lieu tout au long de la saison au bowling d'Uzès où les pistes sont réservées à l'année. Deux parties à chaque entraînement, qui sont payées directement à la caisse du bowling par chaque participant à l'issue des séances. Tarif préférentiel négocié. Chaque année une ou deux équipes de 6 personnes participent à l'Open de Bowling organisé par le Kiwanis d'Uzès, au profit des enfants en difficulté. Régulièrement, des rencontres amicales sont programmées avec des associations locales.

Début : 10 sept. | 21 séances

BOW01



Jeudi



17h00 | 19h00

..... Pourquoi adhérer à l'UP ?

Rejoindre l'Université Populaire, c'est bien plus qu'une simple inscription à des activités car 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 !



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



Musée d'Uzès
Georges Borias



PAYS D'UZÈS
PONTÉGARD



herodote.net
LE MÉDIA DE L'HISTOIRE

ACTIONS SOCIALES

L'éducation accessible à toutes et tous !

Les activités du secteur social représentent près de 25 % du volume d'heures proposées chaque année. Elles prennent vie grâce à l'implication de chacun : la contribution des adhérents et l'engagement fidèle des bénévoles nourrissent cette dynamique collective. Ces engagements solidaires font notre singularité. Ils traduisent une volonté partagée de créer du lien, de rapprocher les personnes et d'ouvrir chacun au monde qui l'entoure. Dans cet esprit, nous poursuivons la vocation d'une Université Populaire : proposer une éducation accessible à tous, favoriser l'accès à l'information et accompagner le développement personnel et social, pour les enfants comme pour les adultes.



Nathalie CARVALHO Référente «Jeunesse»
Edith LAPIERRE Référente «Insertion»

Vos intervenants



Florence ALCANTARA

Ancienne institutrice, Florence a choisi de poursuivre son engagement auprès des enfants après sa retraite. Bénévole à l'UP depuis plusieurs années, elle accompagne les élèves de primaire dans leurs apprentissages.



Patrice BIRON

Fort de 16 ans d'expérience en illustration, Patrice anime des ateliers de BD et de dessin pour les jeunes, inspirés des comics, mangas et de la BD belge.



Laurent DOUBLE

Laurent accompagne collégiens et lycéens dans l'appropriation des matières scientifiques. Il anime également des stages de programmation robotique. Hors de l'UP, il trouve encore le temps d'être organiste.



Jean-Luc DUFOURNEAUD

Juriste de formation, Jean-Luc a exercé dans la médiation, où il a mené des actions de prévention et de lutte contre les discriminations. Aujourd'hui retraité, il met son goût des lettres au service de vos projets d'écriture.



Marie-Christine FAIDHERBE

Psychologue de formation et enseignante pendant plus de 20 ans, Marie-Christine a accompagné des lycéens puis des adultes en reconversion. Aujourd'hui retraitée, elle met la bienveillance, l'écoute et la confiance au cœur de son enseignement.



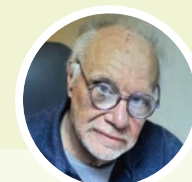
Fabienne GRIFFITHS

Titulaire d'une Maîtrise de Langues Étrangères Appliquées et d'un DESS, Fabienne a vécu plusieurs années en Angleterre. Elle est parfaitement bilingue. Elle a longtemps enseigné l'anglais auprès des petits, de la maternelle aux CM2.



Hervé GUILLAUME

Hervé est un bénévole investi auprès de l'UP depuis plusieurs années. Sa carrière d'instituteur l'a tout naturellement amené à vouloir apporter son savoir et son savoir-faire pédagogique à la rescousse de nos jeunes adhérents.



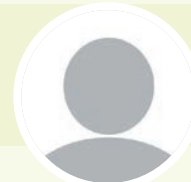
Alain LAROCHE

Retraité après 30 ans dans le management et la communication, Alain est aussi auteur d'une vingtaine de pièces de théâtre et d'un premier roman paru en 2024. Aujourd'hui, il initie les lycéens à l'éloquence.



Edith LAPIERRE

Ancienne professeure des écoles et bénévole depuis de nombreuses années, c'est avec douceur et efficacité qu'elle accompagne les apprenants adultes dans leur apprentissage de la langue et la découverte de la culture française.



Francesca MATILLE

Francesca partage son temps libre entre loisirs et bénévolat, ayant à cœur de se sentir utile à une cause. Investie et enthousiasmée par l'expérience d'accompagnement aux devoirs de nos plus jeunes adhérents, elle apporte douceur et bonne humeur au temps de travail des enfants.



Pascal MOLLARET

Passionné par la langue et la culture japonaises, récemment installé à Uzès, il enseigne le japonais à tous les niveaux, en associant langue, écriture et civilisation.



Catherine TURINI

Son parcours mêle théologie, chant, direction de chœur, pédagogie musicale et 17 ans en ressources humaines hospitalières, toujours guidé par le goût de la transmission et de la langue.



Valerie VAN LOTRINGEN

Professeur de français langue étrangère elle anime un atelier ASL à l'UP auprès de publics allophones, ou en situation d'illettrisme et d'alphabétisation, dans le but de faciliter leur intégration en développant les compétences.



Friederika VON MALTZAHN

Décoratrice peintre diplômée, artiste peintre et médiatrice culturelle, elle enseigne aux adultes et enfants. De la fabrication des couleurs à la composition, elle transmet et partage le plaisir de la création.

Insertion

Favoriser l'insertion par la culture et la langue

Parce que la culture est un droit universel, notre association répond cette année encore à l'appel à projet de la ville d'Uzès pour les quartiers prioritaires et place ainsi l'insertion au cœur de son programme.

Nous poursuivons cette saison les ateliers socioculturels qui favorisent l'apprentissage du français en lien avec la vie quotidienne ainsi que les ateliers « préparation au code de la route »

Nous vous proposons de participer à des projets collectifs qui encouragent l'expression, la confiance en soi et l'acquisition de compétences. Notre point fort ? créer des espaces où chacun se sent bienvenu, où les idées circulent librement renforçant ainsi le lien qui nous unit aux autres et au monde. La culture est un droit et un outil d'émancipation, nous en faisons un moteur d'insertion et de cohésion sociale

Ateliers Socio-Linguistiques (ASL)

Par **Edith LAPIERRE** ***Valérie VAN LOTRINGEN**, ****Catherine TURINI**

Les Ateliers Sociolinguistiques accompagnent les apprenants dans l'apprentissage du français pour gagner en autonomie au quotidien. Du niveau A1 au niveau A2 (CECRL), ils développent leurs compétences orales et écrites et préparent l'examen civique permettant l'obtention d'une carte de séjour de 4 ans. La poursuite des apprentissages mène ensuite aux niveaux B1 (carte de séjour de 10 ans) et B2 (nationalité française).

**Consolidation des savoirs de base - A1.1 Début : 16 sept. - ASL01	Mercredi	14h00 15h30	Gratuit
*Consolidation des savoirs de base - A1.2 Début : 16 sept. - ASL02	Mercredi	14h00 15h30	Gratuit
	Jeudi	9h30 11h00	Gratuit
Niveau intermédiaire - A2 Début : 17 sept. - ASL03	Jeudi	14h00 16h00	Gratuit
	Vendredi	9h30 11h30	Gratuit

Ateliers «Faciles à lire»

Par **Edith LAPIERRE** et **Valérie VAN LOTRINGEN**

En partenariat avec le CEREGARD et la médiathèque d'Uzès, des ateliers Facile à Lire sont proposés aux participants des ASL autour de la littérature, de l'actualité et du thème de saison : « Le lien qui nous unit aux autres et au monde ».

Ecrivain public

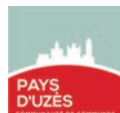
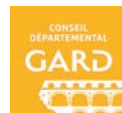
Par **Jean-Luc DUFORNEAUD**

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

Besoin d'aide pour comprendre un courrier, remplir un formulaire ou rédiger un document ? Notre écrivain public vous accompagne gratuitement et en toute confidentialité..

Sur rendez-vous individuel à l'accueil de l'UP.

Nos ateliers sont financés à hauteur de 80% par un fond alimenté par l'ensemble des adhérents et complété avec le soutien financier de nos partenaires institutionnels et privés



Accompagnement scolaire

À l'écoute des enfants

En dehors du temps scolaire, nous accompagnons les élèves dans la réalisation de leurs devoirs scolaires afin de renforcer les apprentissages, acquérir des méthodes de travail et développer l'autonomie nécessaire à l'épanouissement de chaque enfant dans le « métier d'élève ».

Dans le cadre du partenariat avec le lycée Gide, des bénévoles sont également mobilisés afin de contribuer à la réussite scolaire en aidant les mineurs non accompagnés dans l'apprentissage du français.



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

Primaire

Par **Florence ALCANTARA**, **Francesca MATILLE**, ***Hervé GUILLAUME**

Toutes matières Début : 7 oct	U100	Mercredi	10h00 11h00	30€
*Toutes matières Début : 7 oct	U101	Mercredi	16h00 17h00	30€

Collège

Par **Laurent DOUBLE**, ***Hervé GUILLAUME**

Math & Sciences Début : 7 oct	U200	Mercredi	15h00 16h00	60€
*Math de tous les jours Début : 7 oct	U201	Mercredi	17h00 18h00	60€

Lycée

Par **Laurent DOUBLE**

Math & Sciences Début : 7 oct	U300	Mercredi	16h00 17h00	80€
Math & Sciences Début : 7 oct	U301	Mercredi	17h00 18h00	80€

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) - Adhésion obligatoire

De nouveaux créneaux pourront être proposés en fonction de l'arrivée de nouveaux intervenants bénévoles.

Activités jeunesse

La curiosité n'attend pas !

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



Initiation à l'anglais

Par Fabienne GRIFFITHS

Une initiation ludique à l'anglais pour les 6-10 ans, en petits groupes. Chansons, jeux et dialogues permettent aux enfants de découvrir la langue et ses sonorités tout en s'amusant.

Initiation | 30 sept | 28 séances | ANG01 | Mercredi | 11h00 | 12h00 | € 196€

Robotique

Par Laurent DOUBLE

Le temps d'une séance d'initiation, une approche ludique et concrète des notions de programmation, de robotique avec support physique Lego dédié et éprouvé. Un programme déjà fait par Lego et Jeulin (réfèrent France pour l'adaptation Pédagogique). Une prise en main progressive et l'accueil de résultats visibles physiquement.

Initiation | 7 nov | 1 séance | ROB01 | Samedi | 9h00 | 12h00 | € Gratuit

Niveau 1 | 14 nov | 1 séance | ROB02 | Samedi | 9h00 | 12h00 | € Gratuit

Niveau 2 | 21 nov | 1 séance | ROB03 | Samedi | 9h00 | 12h00 | € Gratuit

Niveau 2 | 28 nov | 1 séance | ROB04 | Samedi | 9h00 | 12h00 | € Gratuit

Nouveau !

Stage artistique pour jeunes explorateurs

Par Friederika Von MALTZAHN

Plongez dans un univers coloré où les jeunes artistes pourront découvrir, expérimenter et perfectionner leur pratique du dessin et de la peinture à travers des outils magiques : Crayons de couleur, Pastels, Encre, Peinture...

5 demi-journées du 19 au 23 octobre 2026.

19 oct. | 5 séances | PEINTO | Lundi | 10h00 | 12h00 | € 70€

Atelier dessin - Concevoir une BD (11-17 ans)

Par Patrice BIRON VANNIER

Inspirés de la bande dessinée et du dessin animé, ces ateliers ouverts à tous permettent de découvrir les bases du dessin narratif et de développer sa créativité. Une approche simple et accessible, idéale pour les débutants.

Début : 7 oct. | 20 séances | DES04 | Mercredi | 14h00 | 15h30 | € 210€



DOMAINE DE
PANÉRY

UN ART DE VIVRE RURAL CHIC ENTRE VIGNES ET OLIVIERS

Ancienne ferme à pain devenue vignoble et oliveraie depuis 1898, le Domaine de Panéry cultive l'excellence biologique entre garrigue et Méditerranée.

Vins AOP Duché d'Uzès, huiles d'olive extra-vierges, galerie d'art contemporain en partenariat avec la galerie Ceysson & Bénétière, Table de saison, 17 chambres et programme culturel tout au long de l'année. Panéry est un lieu vivant, à contempler, visiter et déguster — à 10 minutes d'Uzès.

CE QUE VOUS Y TROUVEZ

Galerie d'art — accès libre, mar.–sam. 11h–18h.
Exposition été : Bernard Pagès, Claude Viallat.

Visites guidées — chai, moulin à huile, sculptures, architecture; parcours ~1h45.
Sur réservation.

Table & Brunch — cuisine méditerranéenne de saison. Menu 28 € · Brunch dim. 47/60 €.

Concerts Panéry sous les Étoiles — soirées musicales estivales en plein air.
Séjour — 17 chambres contemporaines, piscine, bien-être.

INFOS PRATIQUES

- 10 Minutes d'Uzès
- Route d'Uzès — 30210 Pouzilhac
- Boutique & Caveau : 10h–20h, 7j/7 (été)
- Restaurant : 7j/7 juillet–août
- +33 (0)4 66 37 04 44
- reservation@panery.fr
- www.panery.fr
- @domainedepanery



ART & CULTURE

L'université de tous les talents

L'art et la culture sont des sources inépuisables d'enrichissement personnel et collectif. À l'Université Populaire, nous croyons que chacun a le droit d'accéder à ces trésors, quels que soient son âge, son parcours ou ses moyens. C'est pourquoi nous proposons **un large éventail d'ateliers, de conférences et d'événements culturels ouverts à tous, pour découvrir, apprendre et partager**. Rejoignez-nous pour explorer votre créativité, élargir vos horizons et tisser des liens avec des intervenants et adhérents passionnés. Ensemble, faisons de l'art et de la culture des leviers puissants pour le dialogue et la cohésion sociale



Cycle sur Kiefer

16 sept. 2026

Visite de la fondation Kiefer

30 nov. 2026

Conférence de Gabriele Padberg - Jeanjean
« Les artistes allemands contemporains face à l'histoire allemande ».

A l'initiative de l'UP, une convention inter associative nous lie à trois autres associations uzétiennes. L'objectif de cette convention est de promouvoir une coopération entre associations dans l'organisation de conférences et sorties culturelles



Sorties et Voyages Culturels

Partir à l'aventure !

La commission Sorties Culturelles organise chaque mois une sortie conviviale qui vise à faire découvrir notre patrimoine paysager, historique, culturel et industriel.

Chantal LIMOUSIN

Référente «Sorties Culturelles»



Les membres de la commission : Françoise LÉVÊQUE, Chantal LIMOUSIN, Carole SAVARY, Paule ABADIE, Marie-Line CHOTARD

Votre agenda du 1er trimestre

Horaires et prix variables selon les sorties

Mercredi 16 septembre	Fondation Kiefer Visite du Domaine de la Ribaute à Barjac, Ancien atelier-résidence d'Anselm KIEFER. - SC01
Mercredi 14 octobre	Marseille Visite guidée du MUCEM et de ses jardins le matin. Visite guidée du quartier du panier l'après-midi - SC02
Mercredi 18 novembre	Aix en Provence Exposition des oeuvres du photographe Henri Cartier Bresson à l'hôtel Caumont. - SC03
Mercredi 13 janvier	Tricastin et Viviers Visite du réacteur de la centrale Tricastin et du village de Viviers. - SC04

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

Langues

Dépasser les frontières !

Rejoignez un petit groupe d'apprenants (10 personnes maximum) où, guidé par des intervenants qualifiés et passionnés, chacun est encouragé à interagir en langue étrangère. Une occasion idéale pour développer ses compétences linguistiques, découvrir d'autres cultures et créer du lien au fil des échanges. La première séance permet de vérifier votre niveau et, si nécessaire, de vous orienter vers le groupe le plus adapté.

Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL) dont les 5 paliers sont : A1 : Débutant, A2 : Élémentaire, B1 : Intermédiaire, B2 : Avancé, C1 : Autonome, C2 : Maîtrise

Jacques RICHARD

Référent «Langues»



Claude SERRE

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



Lynette MC CRAITH

Diplômée de l'Université de Cardiff, Lynette a mené une carrière de plus de trente ans dans les secteurs bancaire, public et technologique. Installée à Uzès depuis 2026, elle partage aujourd'hui sa passion des langues et des échanges culturels.



Nicole SALLIER

Passionnée par la "Lengo nostro", titulaire d'un double DU d'études provençales, professeure des écoles à la retraite, elle anime des cours de langue et culture régionales, accessible à tous. Bèn-venugudo en Tòuti !

Vos intervenants



Daniela ALCAMISI

D'origine italienne, Daniela enseigne sa langue maternelle depuis 10 ans avec une pédagogie dynamique et adaptée à chaque élève, dans une ambiance conviviale et motivante.



Nicole BLUKACZ

Titulaire d'une Maîtrise et d'un DEA d'Histoire (Paris IV-Sorbonne) qui portaient sur l'histoire du Yémen au XVIIIème siècle étudiée à partir de chroniques arabes, Nicole est également titulaire d'un diplôme d'arabe littéral obtenu à l'INALCO de Paris.



Julia CRICK

Anglaise pure souche, Julia est tombée amoureuse de la France lors de vacances. C'est en jeune retraitée qu'elle réalise son rêve en s'installant à Uzès en 2018. Elle anime un atelier de conversation en anglais et s'investit dans la vie locale.



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.



Yan Fang DONG KHAOULI

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

Anglais

Par **Fabienne GRIFFITHS**

Cycle complet de cours destinés aux adultes pour aider à mieux connaître la langue et la culture britanniques dans une atmosphère très conviviale. On élargit le vocabulaire et on renforce les connaissances grammaticales. 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. Les thèmes de Thanksgiving, Noël, et autres dates importantes du calendrier britannique ou américain sont aussi étudiés et peuvent être l'occasion d'apprendre une nouvelle recette de cuisine.

Débutant A0 -> A1 14 sept. 30 séances	ANG20	Lundi	16h15 17h45	€ 315€
Élémentaire A1 -> A2 15 sept. 30 séances	ANG21	Mardi	16h15 17h45	€ 315€
Élémentaire A2 -> B1 15 sept. 30 séances	ANG22	Mardi	18h00 19h30	€ 315€
Intermédiaire B1 -> B2 17 sept. 30 séances	ANG23	Jeudi	18h00 19h30	€ 315€

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 définies par le Cadre Européen des Langues (expression orale/écrite, compréhension orale/écrite et interaction orale).

Débutant A0 -> A1/A1+ Début : 15 sept. 30 séances	ESP01	Mardi	9h00 10h30	€ 315€
Élémentaire A1 -> A2 Début : 15 sept. 30 séances	ESP02	Mardi	10h30 12h00	€ 315€
Élémentaire A2 -> B1 Début : 15 sept. 30 séances	ESP03	Mardi	12h00 13h30	€ 315€
Intermédiaire A2+ -> B1+ Début : 18 sept. 30 séances	ESP04	Vendredi	9h00 10h30	€ 315€
Conversation B1 -> C1 Début : 18 sept. 30 séances	ESP05	Vendredi	10h30 12h00	€ 315€

Italien

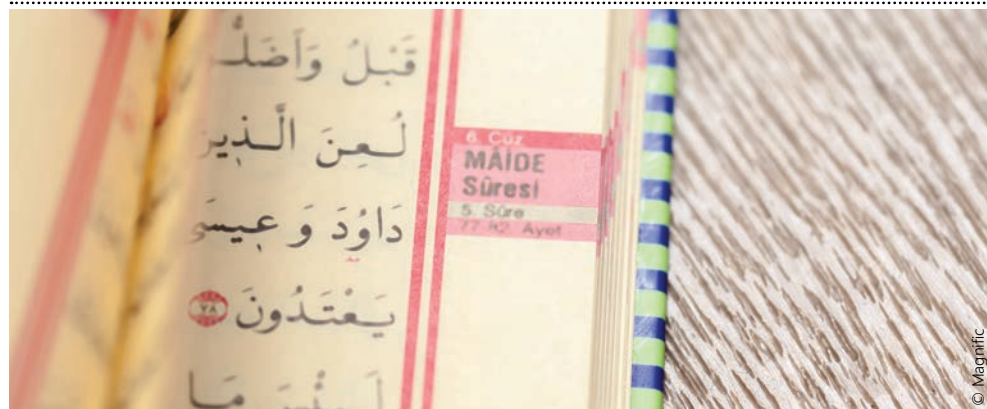
Par Daniela ALCAMISI

Perfectionnez votre italien grâce à des échanges riches et variés. Développez votre aisance à l'oral, affinez votre expression et découvrez l'Italie à travers sa culture, son actualité et sa société.

Débutant A0 -> A1 Début : 16 sept.	30 séances	ITA01	Mercredi	14h30 16h00	€ 315€
Débutant A1-> A1+ Début : 16 sept.	30 séances	ITA02	Mercredi	16h30 18h00	€ 315€
Elémentaire A2 -> B1 Début : 16 sept.	30 séances	ITA03	Mercredi	11h00 12h30	€ 315€
<i>Nouveau !</i> Intermédiaire B2 -> C1 Début : 16 sept.	30 séances	ITA04	Mercredi	9h15 10h45	€ 315€

Arabe littéral

Par Nicole BLUKACZ



Découvrez le très riche patrimoine littéraire de la langue arabe. La maîtrise de ses structures grammaticales et lexicales vous fera apprécier toute la saveur et tout le génie d'une des plus brillantes civilisations écrites.

Débutant Début : 16 sept. 30 séances	ARA01	Mercredi	18h00 19h30	€ 315€
Avancé Début : 15 sept. 30 séances	ARA02	Mardi	18h00 19h30	€ 315€

Chinois

Par Yan Fang DONG KHAOULI

Chaque cours s'appuie sur de nombreux supports (textes, vidéos, chansons, jeux, etc.) qui abordent les différents aspects de la culture chinoise et aident à faire progresser les élèves, de façon systématique et ludique, dans le renforcement de l'apprentissage du chinois dans les dimensions écrites et orales.

Cours de chinois (mandarin) destiné à des élèves de niveau intermédiaire.

Intermédiaire Début : 17 sept. 30 séances	CHI01	Jeudi	10h00 11h30	€ 315€
-----------------------------------------------	-------	-------	---------------	--------

Français Langue Étrangère (FLE) / French For Foreigners

Par Fabienne GRIFFITHS



Vous désirez pratiquer le français dans la vie de tous les jours et vous ne possédez pas encore les premiers outils lexicaux ou grammaticaux? Ce cours vous fournira les bases linguistiques pour mieux communiquer et y prendre plaisir.

If you are willing to practice French in every day life, but do not have yet any notion, this interactive class is perfect for you to learn the first bases. Exercises, role plays and conversation will quickly lead you to make progress.

Débutant Début : 17 sept. 30 séances	FLE01	Jeudi	9h30 11h00	€ 315€
Élémentaire Début : 17 sept. 30 séances	FLE02	Jeudi	11h15 13h15	€ 420€

Anglais conversation

Par Julia CRICK et Lynette MC CRAITH

La meilleure façon d'améliorer votre anglais est de le parler. Alors lancez-vous !

Conversation en anglais autour de sujets variés, dans une ambiance très conviviale, afin d'améliorer votre maîtrise du langage courant et l'utilisation de votre anglais en temps réel avec une personne anglophone de langue maternelle. Des exercices, des jeux de rôles et des petites compétitions sont organisés, ajoutant un peu d'humour à l'apprentissage du vocabulaire et de la grammaire.

B2 / C1 Début : 15 sept. 30 séances	ANG24	Mardi	18h00 19h30	€ 315€
-----------------------------------------	-------	-------	---------------	--------

Langue d'OC

Par Nicole SALLIER



Le programme proposé comprend 12 cours de 1h30 pour découvrir la langue et la culture provençales à travers : son histoire, des dialogues de la vie quotidienne, des textes incontournables de la littérature provençale en graphie mistralienne, des traditions liées au fil des saisons et de la vie, des chansons traditionnelles et contemporaines, et une visite du "Musée Arlaten" d'Arles.

Début : 14 sept. 12 séances	OC01	Lundi	10h00 11h30	€ 126€
-------------------------------	------	-------	---------------	--------

Cycles thématiques

Cultiver l'esprit, ensemble

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 le parcours. Que vous soyez novice ou averti, ces rencontres offrent l'occasion d'approfondir un sujet, d'échanger avec des intervenants passionnés et de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.

Françoise LÉVÊQUE

Référente «Cycles thématiques»



Vos conférenciers



Muriel ALLE

Issue d'une famille d'enseignants et d'artistes, Muriel a toujours associé pédagogie et création. Diplômée en littérature, histoire de l'art et esthétique, elle privilégie les recherches qui croisent les arts et les disciplines.



Pierre BOITET

Professeur d'éducation musicale à l'Éducation Nationale et proviseur honoraire, longtemps collaborateur « Musique » au Progrès de Lyon, Pierre intervient depuis plusieurs années à l'UP de l'Uzège ainsi que dans d'autres UP d'Occitanie et PACA.



Tifenn CARLUT

Titulaire d'un master en cinéma, Tifenn a mené des recherches sur le cinéma de Julia Ducournau et les représentations du corps féminin. Elle est investie dans le milieu cinéphile local (ciné-club d'Uzès, Cinéma Le Capitole) et anime une émission de cinéma sur Radio Fuze.



Alain LANGLOIS

Après une dizaine d'années d'études, d'enseignement et de recherches puis 35 années dans l'industrie dont plus d'une vingtaine à l'étranger, Alain partage sa quête d'une meilleure intelligence du monde.



Eric LOWEN

Philosophe, directeur des cours de l'Université Populaire de Philosophie de Toulouse. Depuis 2008, il anime régulièrement des cours sur l'histoire des révolutions, des démocraties et de la conquête des libertés.



Albert RANIERI

Historien de l'art, universitaire, diplômé du centre Lorenzo de Médicis de Florence, Albert 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.

Nouveau !

Histoire de l'art : Héritages et filiations

Par **Muriel ALLE**

Citations, reprises, sérialité, peinture de la peinture, le 20e siècle et l'art contemporain ne cessent de bégayer les dispositifs de répétition et les hommages aux maîtres du passé.

La veine de l'art aurait-elle perdu sa verve et sa créativité ? Nous explorerons les influences et les échos, parfois volontaires, parfois inattendus, entre les œuvres, au fil de vagabondages des plus libres entre passé et présent, dans la médialité des arts - littérature, cinéma, arts visuels - pour la plus grande jubilation de tisser des liens entre les hommes.

Le cycle 2 débutera en janvier

Cycle 1 | Début : 2 oct. | 10 séances **HDA01** **Vendredi** **14h00 | 15h30** **105€**

Nouveau !

Histoire de l'art : Art et Esthétique en France au XIX siècle

Par **Albert RANIERI**

Anticommanie, orientalisme et naissance de la modernité, du néo classicisme à la naissance des zoo humains. David, Ingres, Géricault, Delacroix, Courbet, Manet, Impressionisme. Du salon de peinture aux expositions universelles et coloniales, du Crystal Palace à Nadar.

Début : 6 oct. | 7 séances **HDA03** **Mardi** **14h00 | 16h00** **98€**

Nouveau !

Histoire de l'art : Provocations, censures et révolutions esthétiques

Par **Albert RANIERI**



Provocations, censures et révolutions esthétiques. Du blasphème religieux aux controverses contemporaines : pourquoi l'art dérange ? Aperçu de quelques moments esthétiques majeurs où se redéfinissent les normes morales et la fonction même de l'art.

Début : 6 oct. | 7 séances **HDA02** **Mardi** **10h00 | 12h00** **98€**

Nouveau !

Les leçons de l'esprit critique (visioconférence en présentiel)

Par **Eric LOWEN**

Qu'est-ce que l'esprit critique ? Dans le sens commun, la notion d'esprit critique évoque souvent l'attitude d'une personne qui critique négativement, mais est-ce vraiment cela l'esprit critique ? Tout le monde exhorte à l'esprit critique, mais est-il une réalité ? Existe-t-il bien quelque chose que l'on peut qualifier d'esprit critique ? Cette série de conférences proposera de revenir sur la définition et les principes structurels de l'esprit critique, ainsi que sur de nombreux biais cognitifs, sophismes, paralogismes et erreurs de raisonnement.

Début : 7 oct. | 9 séances **PHI01** **Mercredi** **10h00 | 11h30** **95€**

Nouveau !

Economie et relations internationales

Par Alain LANGLOIS



L'atelier permettra d'analyser l'évolution des relations économiques entre les pays (d'un monde fragmenté à un monde globalisé) et de montrer le rôle croissant de la politique dans les décisions économiques

Début : 8 oct. | 5 séances ECO01 Jeudi 14h00 | 15h30 € 53€

Nouveau !

Initiation à l'analyse filmique

Par Tifenn CARLUT

Ce cours propose une initiation concrète à l'analyse des films à partir de différents niveaux d'observation : le plan, la séquence et l'œuvre dans son ensemble. Il s'agit d'apprendre à regarder autrement, en comprenant à la fois la construction des images, des récits et leur contexte de production et de réception. L'objectif est de développer un regard critique et sensible sur le cinéma.

Début : 2 oct. | 21 séances FILM01 Vendredi 17h00 | 18h30 € 221€

Nouveau !

Musique à Partager : la musique en pleine(s) forme(s)

Par Pierre BOITET



L'empereur ? Un concerto. Jupiter ? Une symphonie. Les Quilles ? Un trio.

Derrière ces noms familiers, se cachent l'architecture d'une œuvre musicale et la façon de construire les grandes pièces du répertoire musical. Musique en pleine(s) forme(s) se propose donc d'explorer, à travers les époques, les recettes de fabrication des genres et formes - symphonie, sonate, concerto, etc. afin de mieux en goûter les beautés.

Début : 8 oct. | 8 séances MUS01 Jeudi 14h30 | 16h30 € 112€

Conférences du lundi

Le lundi c'est gratuit !

Le premier lundi du mois, des conférences publiques sont proposées 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 !

Françoise LÉVÊQUE

Référente «Conférences»



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

Votre agenda du 1er semestre

5 octobre

La route de la soie - par Jean-Pierre DESSENS

Route de la soie: il serait plus juste de parler des routes de la soie. Elles ont relié la Chine et Rome par bien des itinéraires terrestres mais aussi par mer. Ces routes sont le début d'une première mondialisation. Les idées suivront les caravanes. On pourra retenir pour la petite histoire que cette route a vu passer des autruches, des lions, ou des quantités d'eunuques pour alimenter la Chine. Mais cette route a surtout permis au-delà de l'aspect économique, de mettre en rapport toutes les civilisations connues de l'époque, de donner un sens nouveau au monde.

2 novembre

Loup et pastoralisme - par Denis DOUBLET

Le Loup gris (Canis lupus) a été absent du territoire national durant une soixantaine d'années. Depuis le début des années 1990, il a recolonisé naturellement une grande partie des Alpes depuis l'Italie d'où il n'a jamais disparu. Pour beaucoup d'entre nous, il faut réapprendre à vivre et travailler à son contact. Biologie, comportements, répartition, rôles dans les écosystèmes, conservation, prédation et protection des troupeaux... : autant de thèmes abordés au cours de cette conférence animée par Denis Doublet, vice-président de FERUS et Coordinateur loup

30 novembre

Les artistes allemands contemporains face à l'histoire allemande - par Gabriel PADBERG-JEANJEAN

Gabriele Padberg-Jeanjean, historienne de l'art, vous présentera toute une génération d'artistes allemands d'après-guerre qui, chacun à sa façon, ont travaillé sur le passé allemand, en naviguant entre art abstrait et figuratif. Des artistes mondialement reconnus seront au centre de cette présentation : Georg Baselitz, Sigmar Polke, Gerhard Richter ... , et bien évidemment Anselm Kiefer.

Ateliers artistiques

Exprimer sa créativité...



«Les fables de La Fontaine», œuvre collective réalisée par les participants aux ateliers de modelage-sculpture de Angela Huckel.



Sylvie MANDICA

Référente «Ateliers artistiques»

Tous les moments sont bons pour laisser **s'exprimer sa créativité** et développer de nouvelles compétences.

Peinture, dessin, sculpture, aquarelle... débutant ou confirmé, chacun trouve un atelier à son rythme.

L'occasion de découvrir de nouvelles techniques, partager des inspirations et donner libre cours à sa sensibilité artistique dans une ambiance simple et conviviale.



Alexis BOISSET

Artiste aquarelliste et passionné par l'art, Alexis découvre l'aquarelle à l'École Internationale de Design de Toulon en 2003. Il continue à se former à la Cité des Arts de Chambéry, à travers des stages et des ateliers.



Pauline CHAPPET

Diplômée des Beaux-Arts et des Métiers d'Art, elle explore les techniques de l'estampe, de l'illustration et de l'impression. Son univers poétique et onirique, inspiré par la nature et le rêve, se décline aussi bien dans ses créations artistiques que dans ses collaborations graphiques.



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 Yanfang qui enseigne à son tour la culture chinoise avec brio.



Angélique DURAND

Passionnée depuis toujours par le visuel et l'esthétique des images, et désormais diplômée en montage vidéo et photographie, Angélique vous propose de partager ses connaissances et sa passion.



Agnès GOMEZ

Agnès est diplômée de l'École des Beaux-Arts d'Avignon ainsi qu'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 HUCKEL

Angela a été 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.

Vos intervenants

Le+UP

Les activités artistiques ont lieu dans une grande salle de travail lumineuse.* des sellettes et chevalets sont mis à disposition

*Sous réserve de disponibilité de la salle



Fanny BILLER

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



Bénédicte BLANC FONTENILLE

Comédienne formée au Conservatoire d'Art Dramatique de Rennes et au cours Jean-Laurent Cochet à Paris, elle a joué et monté des pièces aux États-Unis, tout en enseignant le théâtre auprès d'adultes et d'enfants.



Fanny JORDA INIGUEZ

Photographe professionnelle et artisan d'art, spécialisée dans le portrait et le reportage corporate. Elle expose régulièrement ses œuvres et intervient à l'Université Populaire pour transmettre une pratique rigoureuse, créative et personnelle de la photographie.



Jean-Marie TESTUD

Jean Marie 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.



Friederika VON MALTZAHN

Décoratrice peintre diplômée, artiste peintre et médiatrice culturelle, elle enseigne aux adultes et enfants. De la fabrication des couleurs à la composition, elle transmet et partage le plaisir de la création.

Calligraphie chinoise

Par **Yang Fang DONG KHAOLI**

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 : 25 sept. | 15 séances **CAL01**  Vendredi  9h30 | 11h30  210€

Couture

Par **Fanny BILLER**

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.

 **Machines à coudre mises à disposition**

Début : 21 sept. | 24 séances **COU01**  Lundi  9h00 | 12h00  504€

Début : 25 sept. | 24 séances **COU02**  Vendredi  13h45 | 16h45  504€

Dessin

Par **Agnès GOMEZ**

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, aiguisez votre regard, expérimenterez et serez accompagné vers dans 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,...) pour aboutir à l'expression de votre univers personnel.

Début : 23 sept. | 27 séances **DES01**  Mercredi  18h15 | 20h15  378€

Début : 25 sept. | 27 séances **DES02**  Vendredi  9h45 | 11h45  378€

Dessin modèle vivant

Par **Agnès GOMEZ**

Longtemps 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. 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. **Inscription après entretien avec l'intervenante.**

Début : 8 oct. | 9 séances **DES03**  Jeudi  10h00 | 12h00  126€



L'Ombrière
Pays d'Uzès

SAISON 26/27
Laissez la curiosité vous guider

3 PLACE DE LA CROIX DES PALMIERS - 30700 - UZÈS - LOMBRIERE.FR
f : L'OMBRIÈRE, PAYS D'UZÈS - @ : LOMBRIEREPAYSUZES

PLUS D'INFOS 

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 (via le site internet).

www.up-uzege.com   

Club de lecture - détails page 7	Prix
Réservé aux adhérents • sur inscription	Gratuit

Bowling - détails page 7
Réservé aux adhérents • sur inscription

Accompagnement scolaire - détails page 11	Prix
Primaire • toutes matières	30€
Collège • math & sciences	60€
Lycée • math & sciences	80€

Actions Sociales - détails pages 10	Prix
Ateliers sociaux linguistiques	Gratuit
Atelier facile à lire	Gratuit
Ecrivain public	Gratuit

Activités jeunesse	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
*Atelier BD	11 - 17 ans • 20	Mercredi	14h00 15h30	210€	DES04
Initiation à l'anglais	6 - 10 ans • 28	Mercredi	11h00 12h00	196€	ANG01
Robotique	Initiation • 1	Samedi 7/11	9h00 12h00	Gratuit	ROB01
	Niveau 1 • 1	Samedi 14/11	9h00 12h00	Gratuit	ROB02
	Niveau 2 • 1	Samedi 21/11	9h00 12h00	Gratuit	ROB03
	Niveau 2 • 1	Samedi 28/11	9h00 12h00	Gratuit	ROB04
*Stage dessin & peinture	7 - 11 ans • 5	Lundi	10h00 12h00	70€	PEINT0

Langues	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Anglais	Débutant A0►A1 • 30	Lundi	16h15 17h45	315€	ANG20
	Débutant A1►A2 • 30	Mardi	16h15 17h45	315€	ANG21
	Elémentaire A2►B1 • 30	Mardi	18h00 19h30	315€	ANG22
	Intermédiaire B1►B2 • 30	Jeudi	18h00 19h30	315€	ANG23
	Conversation B2►C1 • 30	Mardi	18h00 19h30	315€	ANG24
Arabe Littéral	Débutant • 30	Mercredi	18h00 19h30	315€	ARA01
	Avancé • 30	Mardi	18h00 19h30	315€	ARA02
Espagnol	Débutant A0►A1 • 30	Mardi	9h00 10h30	315€	ESP01
	Elémentaire A1►A2 • 30	Mardi	10h30 12h00	315€	ESP02
	Elémentaire A2►B1 • 30	Mardi	12h00 13h30	315€	ESP03
	Intermédiaire B1►B2 • 30	Vendredi	9h00 10h30	315€	ESP04
	Conversation B2►C1 • 30	Vendredi	10h30 12h00	315€	ESP05
Français (FLE)	Débutant A1 • 30	Jeudi	9h30 11h00	315€	FLE01
	Elémentaire A2 • 30	Jeudi	11h15 13h15	420€	FLE02
Italien	Débutant A0►A1 • 30	Mercredi	14h30 16h00	315€	ITA01
	Débutant A1►A2 • 30	Mercredi	16h30 18h00	315€	ITA02
	Elémentaire A2►B1 • 30	Mercredi	11h00 12h30	315€	ITA03
	Intermédiaire B2►C1 • 30	Mercredi	9h15 10h45	315€	ITA04
Langue d'Oc	Débutant / élémentaire • 12	Lundi	10h00 11h30	126€	OC01

★ Nouveauté 2026/2027 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Récapitulatif des activités 2026/2027

Cycles thématiques • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
★ Économie et relations internationales • 5	Jeudi	14h00 15h30	53€	ECO01
★ Histoire de l'art Héritages et filiations cycle 1 • 10	Vendredi	14h00 15h30	105€	HDA01
★ Histoire de l'art Art et Esthétique en France au XIX ^e siècle • 7	Mardi	14h00 16h00	98€	HDA03
★ Histoire de l'art Provocations, censures et révolutions esthétiques • 7	Mardi	10h00 12h00	98€	HDA02
★ Initiation à l'analyse filmique • 21	Vendredi	17h00 18h30	221€	FILM01
★ Les leçons de l'esprit critique • 9	Mercredi	10h00 11h30	95€	PHI01
★ Musique à Partager • 8	Jeudi	14h30 16h30	112€	MUS01

Conférences du lundi	Prix
Ouvertes à tous, les 1ers lundis de chaque mois à 18h à l'Annexe (sauf exception). Programme du 1 ^{er} semestre page 23 puis sur notre site internet www.up-uzege.com	Gratuit

Sorties culturelles	Prix
Programme du 1 ^{er} semestre page 15 puis sur notre site internet www.up-uzege.com	Variable

Ateliers culturels • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Atelier généalogie groupe A • 8	Lundi	15h30 17h30	112€	GEN02
Atelier généalogie groupe B • 8	Mardi	15h30 17h30	112€	GEN03
Atelier généalogie groupe C • 8	Mercredi	10h00 12h00	112€	GEN04
Bien débuter sa généalogie • 7	Mardi	10h00 11h30	74€	GEN01
★ Café ethno • 8	Mercredi	18h00 19h30	56€	ETH01
★ Écriture créative • 12	Vendredi	10h00 12h00	168€	ECR01
★ Informatique initiation Les savoirs de base • 10	Mardi	9h30 11h00	105€	INF01
★ *Œnologie initiation à la dégustation • 10	Jeudi	17h30 19h30	140€	OENO01

Ateliers Artistiques • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
*Calligraphie chinoise • 15	Vendredi	9h30 11h30	210€	CAL01
*Couture Groupe 1 • 24	Lundi	9h00 12h00	504€	COU01
*Couture Groupe 2 • 24	Vendredi	13h45 16h45	504€	COU01
*Dessin Groupe 1 • 27	Mercredi	18h15 20h15	378€	DES01
*Dessin Groupe 2 • 27	Vendredi	9h45 11h45	378€	DES02
*Dessin modèle vivant • 9	Jeudi	10h00 12h00	126€	DES03
*L'art de l'aquarelle • 15	Samedi	10h00 12h30	263€	AQU01
★ *Linogravure Initiation • 10	Mardi	17h00 19h00	140€	LINO01
*Peinture à l'huile • 15	Samedi	14h00 18h00	420€	PEINT01
*Peinture mixte - exploration créative • 11	Mardi	14h00 16h30	193€	PEINT02
*Photographie Débutant • 9	Jeudi	10h30 12h00	95€	PHO01
*Photographie Avancé • 4	Lundi	18h30 20h00	42€	PHO02
★ *Photographie de nuit Avancé • 4	Lundi	18h30 20h00	42€	PHO03
*Sculpture et modelage Groupe 1 • 30	Lundi	14h00 16h30	525€	SCUL01
*Sculpture et modelage Groupe 2 • 30	Mardi	9h30 12h00	525€	SCUL02
★ Théâtre improvisation • 27	Jeudi	18h00 20h00	378€	THE01
★ Théâtre et pratiques théâtrales • 10	Samedi	10h30 12h30	140€	THE02

★ Nouveauté 2026/2027 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Récapitulatif des activités 2026/2027

Gym énergie	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Fit Ball - Pilates Ballon	Tous niveaux • 35	Mardi	14h00 15h00	245€	PIL01
Gymnastique Chinoise	Tous niveaux • 32	Lundi	14h00 15h00	224€	GYM02
Pilates	Tous niveaux • 35	Mardi	19h30 20h30	245€	PIL02
	Tous niveaux • 34	Mercredi	17h45 18h45	238€	PIL03
	Tous niveaux • 34	Jeudi	10h30 11h30	238€	PIL05
	Tous niveaux • 35	Lundi	9h00 10h00	245€	PIL09
	Tous niveaux • 37	Mardi	9h00 10h00	259€	PIL10
	Tous niveaux • 36	Jeudi	14h00 15h00	252€	PIL11
	Avancé • 34	Jeudi	9h15 10h15	238€	PIL04
★ Renforcement musculaire	Tous niveaux • 35	Lundi	10h15 11h15	245€	RENFO01
	Tous niveaux • 33	Mercredi	15h15 16h15	231€	RENFO02
★ Stretching de posture	Tous niveaux • 35	Mardi	12h15 13h15	245€	STR01
★ Stretching et mobilité	Tous niveaux • 36	Jeudi	15h15 16h15	252€	STR02
★ Zumba	Tous niveaux • 37	Mardi	10h15 11h15	259€	ZUM01

Activités zen	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Qi Gong	Tous niveaux • 35	Jeudi	12h15 13h15	245€	QI01
Pilates zen	Tous niveaux • 34	Mercredi	16h30 17h30	238€	ZEN01
Yoga postural	Tous niveaux • 32	Lundi	15h15 16h30	280€	YOG01
Yoga sur chaise	Tous niveaux • 33	Vendredi	13h45 14h45	231€	YOG01
★ Yin Yoga	Tous niveaux • 33	Vendredi	15h00 14h00	231€	YOG02

Prévention santé	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Atelier Gym équilibre	Tous niveaux • 14	Lundi	16h45 17h45	Gratuit	EQUI01
Atelier Mémoire	Tous niveaux • 14	Mardi	15h15 16h15	Gratuit	MEM01
Gym Douce	Tous niveaux • 33	Mercredi	14h00 15h00	231€	GYM01

Activités de pleine nature	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Bungy Pump	Tous niveaux • 34	Jeudi	12h30 13h30	238€	BP01
Marche nature & découverte	Tous niveaux • 33	Jeudi	10h00 12h00	250€	MAR01
Marche Nordique	Sportive • 33	Lundi	9h15 10h45	200€	MN02
	Cool • 34	Mercredi	9h15 10h45	200€	MN01
Randonnées culturelles	Bons marcheurs • 17	Jeudi	9h00 12h00	100€	RAND001

Danses	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
★ Danse en Ligne	Tous niveaux • 34	Mardi	16h30 17h30	238€	DANS01
Salsa	Débutant • 27	Lundi	19h00 20h00	189€	SAL01
	Intermédiaire • 27	Lundi	20h15 21h15	189€	SAL02
★ Rock 'n' Roll	Débutant • 30	Mercredi	19h00 20h00	210€	ROCK01

Développement personnel	Niveau • nombre séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Astrologie	Initiation • 11	Mercredi	17h00 18h30	116€	AST01
	Confirmé • 10	Mercredi	18h45 20h15	115€	AST02
★ Cartomancie	Initiation • 2	Lundi	14h00 16h00	28€	CART01
★ *Créer ses cosmétiques	Tous niveaux • 10	Samedi	9h00 11h00	126€	COS01
Méditation pleine conscience	Initiation • 10	Vendredi	9h00 10h15	88€	MED01
	Approfondissement • 10	Vendredi	10h30 12h00	105€	MED02
★ Sophrologie	Tous niveaux • 10	Mardi	17h45 19h15	105€	SOPHRO01

★ Nouveauté 2026/2027 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Peinture à l'huile

Par Jean-Marie TESTUD

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.

Le+UP

Chevalets fournis

Début : 3 oct. | 15 séances PEINT01  Samedi  14h00 | 18h00  420€

L'art de l'Aquarelle

Par Alexis BOISSET

Venez découvrir ou approfondir l'aquarelle dans une ambiance conviviale, détendue et en musique ! Apprenez les bases du dessin, de la composition, de l'eau et des couleurs, puis explorez des techniques plus avancées : contrastes, textures, détails. Chaque séance propose un thème différent (ciel, eau, bois, métal, matières naturelles) pour varier les plaisirs et progresser en douceur. Un apprentissage à votre rythme, où chaque essai nourrit votre créativité et votre confiance

Début : 26 sept. | 15 séances AQU01  Samedi  10h00 | 12h30  263€

Nouveau !

Linogravure - Initiation

Par Pauline CHAPPET

Découvrez la linogravure, une technique d'impression artisanale accessible à tous. De la création du motif à l'impression sur papier, cet atelier permet d'explorer chaque étape du processus et de réaliser ses propres estampes tout en apprenant les bases de la gravure en relief.

Début : 29 sept. | 10 séances LINO01  Mardi  17h00 | 19h00  140€

Peinture mixte - Exploration créative

Par Friederika VON MALTZAHN

Ce cours vous invite à explorer différentes techniques artistiques : peinture, dessin, collage et nouveaux médiums. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, chacun développe sa créativité tout en découvrant les bases de la composition, des couleurs et des perspectives. Un moment de détente et d'expression artistique pour progresser à son rythme.

Début : 22 sept. | 11 séances PEINT02  Mardi  14h00 | 16h30  193€

Nouveau !

Pratiques théâtrales

Par Bénédicte BLANC-FONTENILLE

Travailler ensemble des extraits de pièces, comprendre les personnages, les intentions de l'auteur et prendre plaisir à les interpréter. Travail sur la respiration, la voix, la gestuelle, pour prendre confiance en soi et découvrir le bonheur de jouer !

Débutant | Début : 26 sept. | 10 séances THE02  Samedi  10h30 | 12h30  140€

Théâtre improvisation

Par **Bénédicte** BLANC-FONTENILLE






Libérez votre voix, votre souffle, votre présence ! Rejoignez notre atelier et explorez le plaisir du jeu à travers la voix, la diction, le corps et le mouvement. Au programme : exercices dynamiques, improvisations courtes et travail sur de petits extraits de pièces pour goûter à la scène en toute liberté. Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de découvrir, de s'amuser et de prendre confiance. Respirez, osez, jouez et donnez voix à vos émotions !

Débutant | Début : 24 sept. | 24 séances **THE01**  **Jeudi**  18h00 | 20h00 € 378€

Sculpture et modelage

Par **Angela** HUCKEL

Travailler, manipuler, créer une matière malléable et plastique 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 guidé dans votre projet et accompagné dans le montage d'une pièce en volume pour ensuite laisser parler votre personnalité. Atelier ouvert aux débutants comme aux initiés.

 **Mise à disposition de sellettes**
Début : 21 sept. | 30 séances **SCUL01**  **Lundi**  14h00 | 16h30 € 525€
Début : 22 sept. | 30 séances **SCUL02**  **Mardi**  9h30 | 12h00 € 525€

Photographie débutant

Par **Angélique** DURAND

Découvrez la photographie. Apprenez à manier votre appareil et à le prendre en main. Comprenez les différents modes et réglages (profondeur de champ, ISO, cadrage, ...). Entraînement à la prise de vue au cours de sorties photo.

Début : 8 oct. | 9 séances **PHO01**  **Jeudi**  10h30 | 12h00 € 95€

Photographie - Capturer l'instant

Par **Fanny** JORDA INIGUEZ

La photo de rue : capturer l'instant. Explorez l'art de la photo de rue et apprenez à saisir l'émotion et le mouvement en milieu urbain. En 4 cours, perfectionnez votre technique et créez des images qui racontent une histoire.

Avancé | Début : 28 sept. | 4 séances **PHO02**  **Lundi**  18h30 | 20h00 € 42€

Nouveau !

Photographie avancé - Photo de nuit

Par **Fanny** JORDA INIGUEZ

Photo de nuit - Dompter la lumière et l'obscurité. Découvrez les techniques pour capturer la lumière dans la nuit. En 4 cours, apprenez à maîtriser les réglages avancés, à exploiter les sources lumineuses et à sublimer vos images grâce au post-traitement.

Avancé | Début : 16 nov. | 4 séances **PHO03**  **Lundi**  18h30 | 20h00 € 42€

Ateliers culturels

Pas d'âge pour apprendre !

Moment d'échange et de partage, les ateliers culturels animés par des professionnels connaisseurs et passionnés, sont une belle occasion d'explorer de nouveaux horizons dans des domaines variés et de **rencontrer** des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.



Vos intervenants



Carol AUBERT

Docteure en anthropologie urbaine, spécialisée dans l'étude des populations nomades, elle s'intéresse aux liens entre les individus et leur cadre de vie. Ses recherches explorent les formes d'appropriation de l'espace à travers les pratiques sociales, les mémoires et les représentations des lieux..



Olivier DANGLEHANT

Autodidacte passionné d'informatique, Olivier apprend et progresse au fil de ses expériences. Aujourd'hui, il accompagne les débutants souhaitant développer leurs compétences numériques.



Jean-Paul LAURES

Jean-Paul, titulaire d'un BTS viticulture œnologie, 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.



Antoine MEUNIER-GACHKEL

Antoine est conteur, auteur de contes et de bandes dessinées et pédagogue. Il anime des ateliers d'invention de contes, d'écriture et de Théâtre.



Laurence SARAGOSSA

Formée à l'Université de Nîmes, Laurence est généalogiste professionnelle et transmet avec passion ses connaissances et son expérience.

Bien débuter avec la généalogie

Par **Laurence SARAGOSSA**

Découvrir vos ancêtres et l'histoire de votre famille vous tente, mais vous ne savez pas comment débuter vos recherches ? Généalogiste professionnelle, formée à l'Université de Nîmes, Laurence se propose de vous donner, en 7 séances, toutes les pistes nécessaires pour bien débuter votre généalogie: les notions de bases, la méthode de recherche, l'exploitation des registres ou encore la découverte d'autres sources d'archives.

Début : 6 oct. | 7 séances **GEN01**  **Mardi**  10h00 | 11h30  74€

Atelier généalogie

Par **Laurence SARAGOSSA**

Rendez-vous mensuel des généalogistes Vous souhaitez progresser dans vos recherches, venez avec votre ordinateur et vos documents pour échanger avec d'autres généalogistes, partager vos expériences et bénéficier des conseils de l'intervenante.

Groupe A | Début : 5 oct. | 8 séances **GEN02**  **Lundi**  15h30 | 17h30  112€

Groupe B | Début : 6 oct. | 8 séances **GEN03**  **Mardi**  15h30 | 17h30  112€

Groupe C | Début : 7 oct. | 8 séances **GEN04**  **Mercredi**  10h00 | 12h00  112€

Œnologie, initiation à la dégustation

Par **Jean-Paul LAURES**



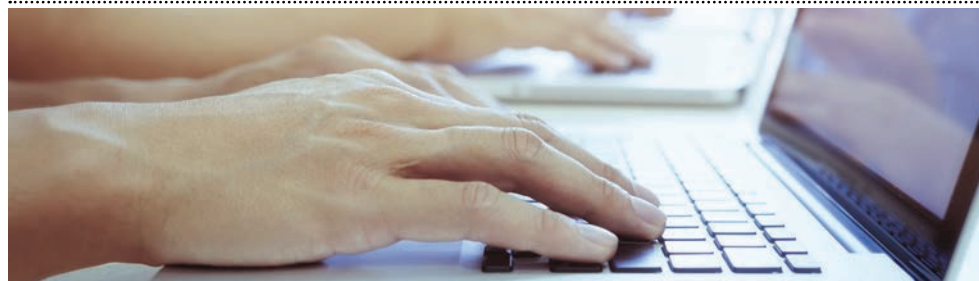
Apprendre à connaître le travail du vignoble, taille, plantation, choix du cépage, rôle du porte greffe, nutrition de la plante, travail du sol, protection des végétaux, maturation du raisin, choix de la date de récolte... dans le but de produire des raisins de qualité pour obtenir un vin de qualité.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

Un atelier de perfectionnement débutera en janvier

Débutant | Début : 24 sept. | 10 séances **ENO01**  **Jeudi**  17h30 | 19h30  140€

Initiation à l'informatique - les savoirs de bases

Par **Olivier DANGLEHANT**



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.

Le+UP **Ordinateurs portables mis à disposition**
Vous aurez à votre disposition un livret papier par personne avec les leçons et des exercices ainsi qu'un accès nominatif et individuel à une plateforme d'exercices et de leçons en ligne.

Début : 29 sept. | 10 séances **INF01**  **Mardi**  9h30 | 11h00  105€

Nouveau ! Café ethno

Par **Carol AUBERT**

Les cafés ethnologiques sont des espaces d'échange et de réflexion ouverts à tous.

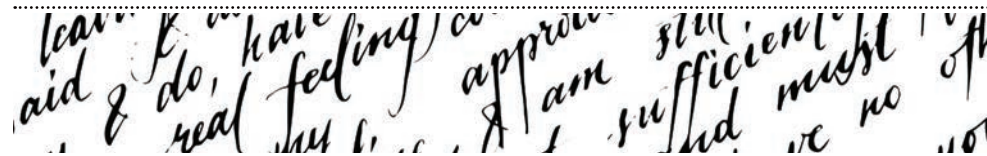
À travers le regard de l'anthropologie et de l'ethnologie, ils invitent à découvrir la diversité des modes de vie et à questionner ce qui nous semble évident. Ces rencontres favorisent le dialogue entre les savoirs de la recherche et les expériences de chacun, dans un cadre convivial et respectueux.

Le café ethno aura lieu dans les locaux du «Vieux Café» à Uzès;

Début : 7 oct. | 8 séances **ETH01**  **Mercredi**  18h00 | 19h30  56€

Ecriture créative

Par **Antoine MEUNIER GACHKEL**



Écrire un roman, un récit de vie ou un autre genre d'œuvre littéraire...Et pourquoi pas ? Mais il faut bien commencer quelque part. Cet atelier propose d'initier et/ou d'accompagner une pratique d'écriture. Il s'agit d'entrer dans une démarche de création autour d'histoires que l'on choisira de raconter. Certains se dirigeront vers des petites formes, quand d'autres se lanceront dans leur grand-œuvre...

Début : 25 sept. | 12 séances **ECR01**  **Vendredi**  10h00 | 12h00  168€

SPORT & BIEN-ÊTRE

Un esprit sain dans un corps sain !

À l'Annexe, au cœur d'Uzès, nous offrons à nos adhérents les meilleures conditions pour pratiquer leurs **activités physiques**, qu'elles soient traditionnelles ou plus innovantes.

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

Dans toutes les disciplines, nos intervenants sont des professionnels diplômés, sélectionnés avec rigueur.

Alain BOZONNAT

Référent «Activité physique»

Sylvie MANDICA

Référente «Santé»
& «Développement personnel»



Vos intervenants



Daniela ALCAMISI

Bercée par le rock'n'roll depuis son enfance, elle partage aujourd'hui sa passion de la danse rock à travers des cours accessibles à tous, alliant technique, plaisir et convivialité.



Ingrid BAISSE

Spécialiste du yoga thérapeutique et de la méthode de Gasquet, Ingrid est aussi sophrologue certifiée RNCP et intervient en entreprise en prévention des risques psychosociaux et des TMS.



Mathilde BESSON

Après une carrière de cuisinière et chef à domicile, Mathilde s'est consacrée à l'astrologie, discipline transmise par sa mère et qu'elle enseigne aujourd'hui.



Virginie BOISSIERE

Virginie est thérapeute, sophrologue certifiée, astrologue et formatrice en constellations familiales. Depuis 18 ans, elle accompagne chacun à travers une approche créative et personnalisée.



Véronique BUCHOUX

Guidée dès l'enfance par sa grand-mère, lectrice de cartes passionnée de tarot, elle a hérité de cet univers riche en symboles et en archétypes. Aujourd'hui, elle transmet à son tour cet héritage précieux.



Pierre COUTURAT

Professeur d'Aïkido et docteur en psychologie, Pierre a complété son parcours en obtenant en 2025 le DU « Méditation et Pleine Conscience : approche intégrative en santé » à l'Université de Lyon.



Yanfang DONG KHAOULI

Arrivée en France il y a 10 ans après un parcours en médecine, journalisme et radio, Yanfang a trouvé à l'UP un lieu d'intégration. Aujourd'hui, elle y transmet avec passion la culture chinoise.



Philippe GALLOIS

Habitant de l'Uzège depuis 21 ans, Philippe pratique la randonnée depuis de nombreuses années. Président-baliseur de l'Association de Randonnée Garrigoise, il est également engagé au sein du comité départemental de la Fédération Française de Randonnée



Marjorie JÉGO

Marjorie est coach sportif depuis 2009. Quelle que soit l'activité (gym douce, fitness, zumba, diététique et nutrition), elle met un point d'honneur à adapter les cours aux participants notamment quand une attention particulière est nécessaire.



Laurence LINARES

Laurence a découvert le Tai chi et le Qi gong en 1986 et n'a cessé depuis de pratiquer, puis d'enseigner tout en continuant d'apprendre avec différents maîtres. Elle est diplômée de la FFAemc, fédération des arts énergétiques et martiaux chinois et de l'Union Pro Qi gong.



Mickaëlla MARTEGOUTE

Passionnée par les solutions naturelles du quotidien, Mickaëlla anime des ateliers de découverte des cosmétiques naturels et partage des savoir-faire simples pour fabriquer ses propres produits de soin.



Raymond & Elke

Installés en Uzège depuis huit ans, Raymond et Elke Jurgeit-Zakhia sont des passionnés de nature et de randonnée, engagés dans plusieurs associations locales et heureux de partager leur connaissance du territoire.



Evelynne SENOUILLET

Evelynne Senouillet, 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.



Emilie TURCAN

Animatrice sportive, Emilie propose des cours accessibles et adaptés à chacun, mêlant Pilates, renforcement musculaire, Zumba, stretching et mobilité, dans une approche dynamique et bienveillante.



Ludmila WILK

Née en Pologne, Ludmila découvre la SALSA à Paris. Formée en salsa cubaine et portoricaine à l'École de Danses Latines et Tropicales à Paris par des professeurs originaires de Cuba et des Caraïbes, elle partage sa passion dans le Gard depuis 2011.

Gym énergie

On bouge ?

Les ateliers de gym énergie sont **accessibles à tous les adultes**, quel que soit le niveau de condition physique.

D'intensité variée, avec ou sans accessoire, ils permettent de renforcer les muscles, d'améliorer la posture et la souplesse, de travailler la coordination ou encore de solliciter le cardio. Chacun évolue à son rythme, en se fixant ses propres objectifs, dans une ambiance dynamique et conviviale.

Les séances sont dispensées par des professionnels diplômés, expérimentés et passionnés.

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

Pilates

Par **Evelyne SENOUILLET / *Émilie TURCAN**



Méthode douce mais complète, le Pilates renforce les muscles profonds, améliore la posture et favorise l'équilibre du corps. Fondée sur la respiration et la précision du mouvement, cette discipline vous permettra de découvrir les « 5 neutres » puis les 8 principes de base, pour un mieux-être au quotidien.

© Magnific

*Tous niveaux | Début : 7 sept. | 35 séances | **PIL09** | Lundi | 9h00 | 10h00 | € 245€

*Tous niveaux | Début : 8 sept. | 37 séances | **PIL10** | Mardi | 9h00 | 10h00 | € 259€

Tous niveaux | Début : 8 sept. | 35 séances | **PIL02** | Mardi | 19h30 | 20h30 | € 245€

Tous niveaux | Début : 9 sept. | 34 séances | **PIL03** | Mercredi | 17h45 | 18h45 | € 238€

Avancé | Début : 10 sept. | 34 séances | **PIL04** | Jeudi | 9h15 | 10h15 | € 238€

Tous niveaux | Début : 10 sept. | 34 séances | **PIL05** | Jeudi | 10h30 | 11h30 | € 238€

*Tous niveaux | Début : 10 sept. | 36 séances | **PIL11** | Jeudi | 14h00 | 15h00 | € 252€

Fit Ball - Pilates ballon

Par **Evelyne SENOUILLET**

Le Fit Ball utilise un gros ballon pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse. Inspirée du Pilates, cette pratique associe mouvements, respiration et concentration dans une approche à la fois efficace et ludique.

Début : 8 sept. | 35 séances | **PIL01** | Mardi | 14h00 | 15h00 | € 245€

Stretching

Par **Evelyne SENOUILLET, *Émilie TURCAN**

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 : 8 sept. | 35 séances | **STR01** | Mardi | 12h15 | 13h15 | € 245€

Nouveau !

*Début : 10 sept. | 36 séances | **STR02** | Jeudi | 15h15 | 16h15 | € 252€

Gymnastique chinoise

Par **Yan Fang DONG KHAULI**

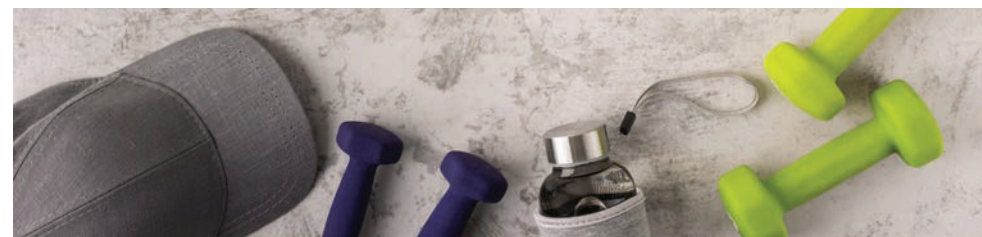
Avez-vous déjà pratiqué la Gymnastique Chinoise (Ba duan jin) ? Avez-vous déjà suivi la première session auprès de l'UP ? Ce cycle est adapté aux débutants ainsi qu'aux personnes souhaitant améliorer leur pratique. Cette discipline dans une ambiance détendue, vous permettra de progresser dans la patience, la continuité et la persévérance

Début : 7 sept. | 32 séances | **GYM02** | Lundi | 14h00 | 15h00 | € 224€

Nouveau !

Renforcement musculaire

Par **Émilie TURCAN / *Marjorie JEGO**



L'objectif du renforcement musculaire est de tonifier l'ensemble du corps, d'améliorer la condition physique et de développer force, endurance et coordination, tout en respectant les capacités de chacun.

Début : 7 sept. | 35 séances | **RENFO01** | Lundi | 10h15 | 11h15 | € 245€

*Début : 7 sept. | 33 séances | **RENFO02** | Mercredi | 15h15 | 16h15 | € 231€

Nouveau !

Zumba

Par **Emilie TURCAN**

Un cours rythmé et accessible à tous pour bouger, se dépenser et faire le plein d'énergie dans une ambiance festive.

Début : 8 sept. | 37 séances | **ZUM01** | Mardi | 10h15 | 11h15 | € 259€

Activités zen

Inspirez, expirez...

Ces activités allient des mouvements de gymnastique douce à des techniques de relaxation pour offrir une expérience de bien-être 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 diplômés 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.



© Magnific

Qi Gong

Par **Laurence LINARES**

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi gong regroupe une grande variété de mouvements de santé, régulant la respiration et harmonisant la circulation de l'énergie dans le corps. Ces exercices sont accessibles à tous avec une entrée progressive dans le mouvement, selon ses capacités. La pratique du Qi gong, toute en fluidité, favorise la souplesse et l'équilibre ; elle renforce aussi « la colonne noyau » en tonifiant les muscles profonds. Un travail corporel énergétique qui unifie, apaise et développe ses capacités d'attention, pour la vitalité du corps comme de l'esprit !

Début : 17 sept. | 35 séances **QI01** **Jeudi** 12h15 | 13h15 **€ 245€**

Pilates zen

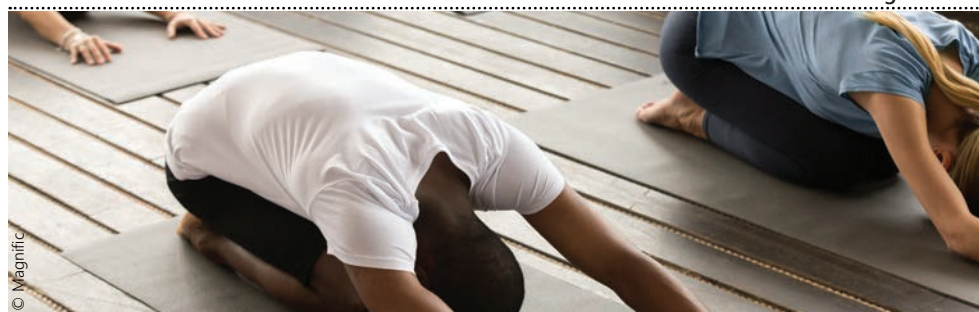
Par **Evelyne SENOUILLET**

Ce cours de Pilates est plus particulièrement un Pilates ZEN, où douceur et force se mêleront ! Vous travaillerez votre musculature profonde, tout en maîtrisant votre posture, votre alignement parfait, pour la bonne réalisation des mouvements en lent et efficace. La respiration tient une place prépondérante dans le travail de justesse et d'amplitude des mouvements.

Début : 9 sept. | 34 séances **ZEN01** **Mercredi** 16h30 | 17h30 **€ 238€**

Nouveau ! Yin Yoga

Par **Ingrid BAISSÉ**



Le Yin Yoga est une pratique douce et introspective inspirée du yoga traditionnel et de la médecine chinoise. Grâce à des postures tenues plusieurs minutes, il favorise la détente profonde, améliore la souplesse et la mobilité, tout en offrant un véritable temps de pause et de recentrage.

Début : 11 sept. | 33 séances **YOG02** **Vendredi** 13h45 | 14h45 **€ 231€**

Yoga Postural

Par **Ingrid BAISSÉ**

Cette séance de yoga postural propose une pratique consciente, centrée sur l'alignement du corps, la qualité du mouvement et le renforcement des muscles profonds. Les postures actives permettent de développer tonicité, stabilité, souplesse et coordination tout en améliorant la posture et la respiration.

Début : 7 sept. | 32 séances **YOG01** **Lundi** 15h15 | 16h30 **€ 280€**

Yoga sur chaise

Par **Ingrid BAISSÉ**



Découvrez et expérimentez une pratique adaptée du yoga, en position assise ou debout en appui sur la chaise. Une discipline parfaite pour retrouver de la mobilité, développer sa souplesse et renforcer les muscles profonds sans risque. Recommandé à toute personne présentant une contrainte physique temporaire ou récurrente (douleur articulaire, problème d'équilibre, grossesse...)

Début : 11 sept. | 33 séances **YOG02** **Vendredi** 13h45 | 14h45 **€ 231€**

Activités de pleine nature

Au grand air

Que vous recherchiez une activité sportive hebdomadaire ou une randonnée pédestre mensuelle, 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.



© Magnific

Marche Nordique

Par **Evelyne SENOUILLET**

La Marche Nordique, une discipline arrivée en France il y a plus de 20 ans, est une activité physique et sportive plébiscitée par le corps médical. Ce n'est pas juste une marche avec bâtons, c'est une vraie activité physique qui développe le cardio-respiratoire et fait aussi fonctionner tous les muscles sans léser les articulations. Dès le geste de propulsion acquis, on allège le corps.

Licence FFR obligatoire

Sportive | Début : 7 sept. | 33 séances | **MN02** | **Lundi** | 9h15 | 10h45 | 200€

Cool | Début : 9 sept. | 34 séances | **MN01** | **Mercredi** | 9h15 | 10h45 | 200€

Bungy Pump

Par **Evelyne SENOUILLET**

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 attaquez aux muscles profonds.



Bâtons fournis

Début : 10 sept. | 34 séances | **BP01** | **Jeudi** | 12h30 | 13h30 | 238€

Marche nature et découverte

Par **Marjorie JEGO**

La marche a des effets bénéfiques très intéressants pour les muscles, les articulations, la circulation, le système cardiovasculaire. Elle permet également la production de sérotonine : hormone du bien-être ce qui contribuera à un meilleur sommeil. Le point de RDV vous sera communiqué par l'intervenante au fur et à mesure.

Début : 10 sept. | 33 séances | **MAR01** | **Jeudi** | 10h00 | 12h00 | 250€

Randonnées culturelles (Pour les bons marcheurs)

Par **Philippe GALLOIS, Raymond ZAKHIA et Elke JURGEIT**



© Philippe Gallois

Les randonnées sont réservées à des randonneurs habitués. Elles ne sont pas sportives mais nécessitent une bonne condition physique.

Les groupes sont encadrés par des animateurs de la Fédération Française de Randonnées.

Afin de répondre à la demande des adhérents, ce n'est pas une mais deux randonnées culturelles qui sont proposées en alternance :

- Distance de 12 à 15 kms, le premier jeudi du mois, avec Raymond et Elke,
- Distance de 9 à 12 kms, le troisième jeudi du mois, avec Philippe et Annick

Les parcours privilégient l'observation de la nature et la découverte du patrimoine des villages de l'Uzège, et au-delà.

Les grandes périodes qui ont façonné notre territoire seront également au programme. C'est ainsi que nous marcherons également sur les traces des huguenots, des romains et que nous découvrirons des sites troglodytes renommés.

Sur nos parcours des visites de musées sont également proposées.

Le prix de l'activité ne comprend pas la licence FFR, obligatoire pour pratiquer cette activité. Son prix est de 33€ - disponible sur le site de l'UP

Début : 24 sept. | 17 séances | **RANDO01** | **Jeudi** | 9h00 | 12h00 | 100€

24
septembre

CANNES ET CLAIRAN | Sur les Traces des Huguenots.

15
octobre

MIALET | Sur les Traces des Huguenots. Visite du musée du Désert.

30
octobre

GARRIGUES | Garrigues et patrimoine historique et préhistorique.

(Retrouvez le programme complet des randonnées sur notre site internet : www.up-uzege.com.)

En partenariat avec la Fédération Française de Randonnée



www.ffrandonnee.fr

Prévention santé

Toujours en forme !



À l'UP les Ateliers Physiques Adaptés sont gratuits grâce à l'aide de nos cofinanceurs publics et le fond associatif que nous dédions au Sport Santé.

Ces activités ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie, de maintenir une bonne santé physique et mentale et de créer du lien social.

Dispensées par des professionnels diplômés, elles sont accessibles à tous sur condition.*

Les ateliers sont constitués de petits groupes pour permettre une attention personnalisée, des exercices adaptés à chaque personne en fonction de ses besoins et de ses capacités. Les exercices pratiqués pendant ces ateliers aident à réduire le stress et l'anxiété et à reprendre confiance en soi.



***Si vous êtes retraité autonome de + de 60 ans, vivant à domicile ou en logement alternatif/résidence autonomie, ces activités sont pour vous !**

Activité Physique Adaptée - Gym équilibre

Par Marjorie JEGO



Ce cours 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) ainsi que du centre du corps. La stimulation de cette fonction d'équilibration permettra de retrouver une aisance dans votre vie quotidienne (les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets) mais aussi dans vos activités physiques et sportives.

Début : 7 sept. | 14 séances **EQUI01** **Lundi** **16h45 | 17h45** **Gratuit**

Possibilité d'ouvrir un cours supplémentaire le jeudi selon les besoins / les inscriptions sur le premier créneau.

Activité Physique Adaptée - Mémoire

Par Marjorie JEGO



L'atelier s'appuie sur la musique, le mouvement et la verbalisation afin de stimuler la flexibilité cognitive, c'est-à-dire la capacité à passer d'une tâche cognitive à une autre tout en sollicitant la mémoire. Ce travail permet également de renforcer, ou tout au moins de préserver, la capacité à envisager plusieurs possibilités simultanément afin de trouver des solutions à un problème.

Début : 8 sept. | 14 séances **MEM01** **Mardi** **15h15 | 16h15** **Gratuit**

Gym douce

Par Marjorie JEGO



La gym douce est accessible à tous, sans limite d'âge ! Elle permet de solliciter en douceur tous les muscles du corps. Et en plus c'est bon pour le moral ! La gym douce vise, par des mouvements lents accompagnés de respirations profondes, à améliorer la mobilité, la souplesse et la circulation sanguine. Elle permet de rester ou de redevenir actif.

Début : 9 sept. | 33 séances **GYM01** **Mercredi** **14h00 | 15h00** **231€**

Développement personnel

Aspirez à vous découvrir !

Le développement personnel s'appuie sur des approches favorisant l'épanouissement et la connaissance de soi, ainsi que sur des outils reconnus.

Nous proposons des activités destinées aux personnes intéressées par des méthodes naturelles ou ancestrales.

Amateur, curieux ou désireux d'apprendre, vous serez guidé par des professionnels diplômés et passionnés, grâce à des conseils pratiques et des repères concrets.

Méditation pleine conscience

Par **Pierre COUTURAT**



Il s'agit de prendre un moment pour soi, se recentrer sur ses sensations et ses émotions. Une pratique régulière de la méditation pleine conscience aide à mieux reconnaître ses émotions, tout en vivant pleinement et plus consciemment les moments de la vie. Différents aspects de la méditation seront présentés afin de donner aux pratiquants une vision élargie de la pratique. L'atelier consacra la majorité du temps à la méditation et proposera un court temps de relaxation ou de pratiques issues de la médecine chinoise (automassages, acupressure, mouvements de qi-gong). La pratique est laïque.

Initiation | Début : 18 sept. | 10 séances | **MED01** | Vendredi | 9h00 | 10h15 | € 88€

Évolutif | Début : 18 sept. | 10 séances | **MED02** | Vendredi | 10h30 | 12h00 | € 105€

Astrologie

Par **Mathilde BESSON**

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.

Initiation | Début : 30 sept. | 11 séances | **AST01** | Mercredi | 17h00 | 18h30 | € 116€

Confirmé | Début : 30 sept. | 10 séances | **AST02** | Mercredi | 18h45 | 20h15 | € 105€

Nouveau !

Créer ses cosmétiques naturels

Par **Mickaëlla MARTEGOUTE**



Une activité mensuelle conviviale et créative pour découvrir la fabrication de cosmétiques naturels : parfums, savons, soins du visage, baumes à lèvres, gommages et produits bien-être faits maison.

Début : 3 oct. | 9 séances | **COS01** | Samedi | 9h00 | 11h00 | € 126€

Nouveau !

Régulez votre Système Nerveux grâce à la Sophrologie

Par **Virginie BOISSIERE**

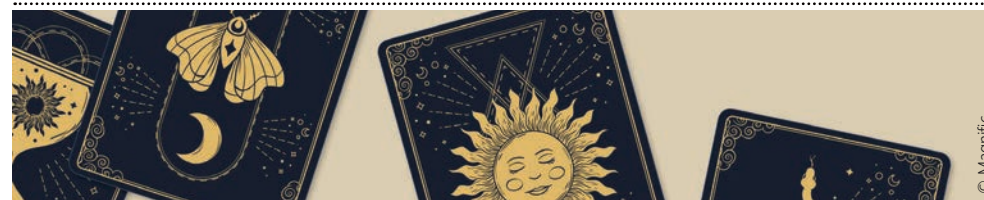
Apprendre à vous détendre et renforcer votre capital santé. Apprendre à gérer le stress et les émotions désagréables. Développer bien-être et qualité de présence au quotidien. Temps ludiques: jeux, contes et relaxations réjouissantes.

Début : 29 sept. | 10 séances | **SOPHRO01** | Mardi | 17h45 | 19h15 | € 105€

Nouveau !

Découverte de la cartomancie

Par **Véronique BUCHOUX**



Véronique vous propose deux sessions de deux heures pour vous initier aux principes de base. Une première approche vous fera découvrir la cartomancie : les origines des cartes et leurs corrélations, la présentation de divers jeux ainsi que les protocoles et méthodes d'utilisation. Lors de la deuxième séance vous aborderez une approche de la tarologie à travers l'histoire et l'origine du tarot de Marseille «divinatoire», sa structure et protocole et un aperçu de la méthode picturale.

Début : 5 oct. | 2 séances | **CART01** | Lundi | 14h00 | 16h00 | € 28€

Danses

Move your body !

Nous proposons des activités 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.



© Magnific

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 Guaganco, la rumba, le mambo, le cha-cha-cha, la bomba, la Plena, avec des influences de rythmes américains. La salsa se danse généralement à deux mais on peut pratiquer seul ou à plusieurs.

Débutant | Début : 7 sept. | 27 séances **SAL01** **Lundi** 19h00 | 20h00 **€ 189€**

Intermédiaire | Début : 7 sept. | 27 séances **SAL02** **Lundi** 20h15 | 21h15 **€ 189€**

Nouveau !

Danse Rock'n'Roll

Par **Daniela ALCAMISI**

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

Débutant | Début : 16 sept. | 30 séances **ROCK01** **Mercredi** 19h00 | 20h00 **€ 210€**

Nouveau !

Danse en ligne

Par **Marjorie JEGO**

La danse en ligne est accessible à tous ceux qui veulent améliorer leur santé physique et mentale. Elle permet de renforcer les membres inférieurs mais également le cerveau et la souplesse mentale. Elle s'adresse à ceux qui aiment bouger au rythme de la musique sans pour autant s'épuiser en passant un vrai moment de convivialité.

Début : 8 sept. | 34 séances **DANS01** **Mardi** 16h30 | 17h30 **€ 238€**

Adhérez à l'UP, c'est aussi ça !

Chaque année, les adhérents de l'Université Populaire font vivre la solidarité associative. Cet engagement favorise les rencontres, **renforce les liens entre adhérents et soutient des initiatives locales ou nationales** à travers des projets collectifs utiles à tous.

Une valeur partagée !

La solidarité commence par le financement d'un fonds dédié qui permet de proposer gratuitement des actions d'insertion, de soutien scolaire et de prévention santé. Ce fonds est également soutenu par des subventions publiques et par les partenaires du **Club des Amis de l'UP***.

Chaque année, deux équipes de l'UP participent au tournoi de bowling du Kiwanis Club d'Uzès, dont les recettes sont reversées à des enfants en difficulté. Pour la deuxième année consécutive, une équipe de l'UP s'est qualifiée pour la finale de cette compétition réunissant 64 équipes.



Les grandes causes nationales ne sont pas oubliées !



À l'initiative de Raymond Zakhia, 530 € ont été collectés au profit de l'AFM Téléthon.



Les inscriptions de nos marcheurs ont permis de reverser 104 € à la Croix-Rouge.



Le challenge Tous en rose a permis de remettre un chèque de 500 € à la Ligue contre le cancer du Gard.



Belvèzet

*Club des Amis de l'UP

Il réunit des donateurs anonymes, mécènes et sponsors qui partagent les valeurs de l'Université Populaire.

FORMATION PROFESSIONNELLE

Des formations proches de chez vous !



Organisme de formation professionnelle depuis 1992, l'Université Populaire de l'Uzège est la 1ère Université Populaire française à obtenir la certification Qualiopi.

Toutes nos formations sont certifiantes et éligibles au CPF ou finançable par votre Opcv, France Travail, ...

Du sur-mesure à un tarif attractif : formations individuelles ou en petits groupes (maximum 5 personnes), en présentiel ou à distance, au plus proche de vos attentes et de vos besoins, à votre rythme et selon vos disponibilités... La formation professionnelle a sa propre grille tarifaire. Contactez-nous pour un devis.

Martine EUGÈNE

Référente «Formation professionnelle»



LES FORMATEURS



Martine EUGÈNE
Référente handicap et coaching



Mathilde AUDIN
PAO et édition d'images



Justine LABESSE
Webmarketing et stratégie digitale



Myriam BOULANGER
Informatique et bureautique



Andréa BROCHE
Communication digitale et réseaux sociaux



Catherine ESTABLET
Anglais



Daniela ALCAMISI
Italien



Rocío PLUAS
Espagnol



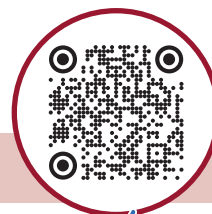
Fabienne GRIFFITHS
Français Langues Etrangères (FLE)



Jacques RICHARD
Gestion des conflits

Habilitations

L'Université Populaire de l'Uzège est un organisme de formation habilité pour former et organiser les évaluations relatives aux certifications CLOE, ICDL et ALTERNATIVE DIGITALE.



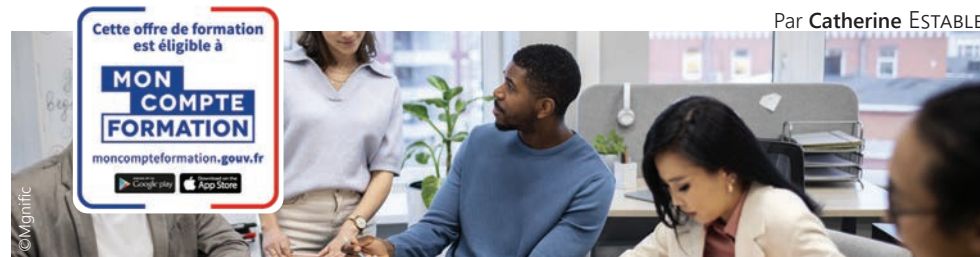
Consultez notre catalogue en ligne !

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

Nouveau !

Communiquer avec une clientèle internationale

Par Catherine ESTABLET



Selon votre niveau, cette formation vous permettra d'acquérir les bases ou développer votre aisance et votre fluidité pour communiquer avec une **clientèle anglophone**. A travers des situations concrètes, inspirées de la vie quotidienne, vous apprendrez à accueillir les visiteurs et répondre aux demandes les plus courantes (niveau débutant) ou à communiquer avec professionnalisme auprès d'une clientèle internationale (niveau avancé).

Groupe de 2 à 4 apprenants max.
20h sur 10 jours

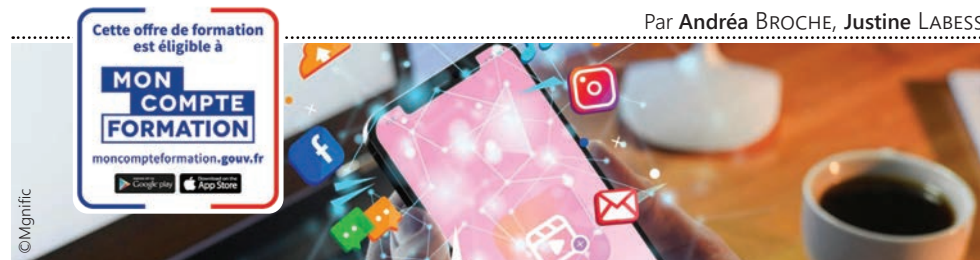
Dates à venir

2h / jour

1120€

Développer l'activité commerciale par les réseaux sociaux

Par **Andréa BROCHE, Justine LABESSE**



Maîtriser l'usage professionnel des réseaux sociaux, élaborer une stratégie autour de l'utilisation de ces réseaux à des fins de développement commercial et communiquer avec confiance avec les clients et prospects.

Groupe de 5 apprenants max.
35h sur 5 jours

Dates à venir

7h / jour

1996€

Retrouvez nos formations sur



FINANCEZ VOTRE FORMATION

grâce à votre Compte Personnel de Formation, par France Travail, en passant par votre OPCO ...

Nous vous accompagnons dans votre projet. Contactez-nous pour en parler !

Des tarifs pour tous

Des facilités de paiement

Ouverture des inscriptions à l'accueil et en ligne sur :

www.up-uzège.com

Le 20 août 2026



Olivier PALATCHI

Trésorier

Léon-Michel SESTER

Trésorier adjoint

Attention afin de faciliter la gestion des listes d'attentes, **toute inscription en ligne non payée dans les 24 heures 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 du Centre Culturel.

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€
- **Association** : 50€

NB : Réduction de 50 % à partir du 21 février et gratuit à partir du 18 avril 2027.

Tarifs des activités • sauf exceptions

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

Remise

- **-10%** pour toute inscription et paiement effectués avant le 7 septembre 2026.
(Hors formation professionnelle et accompagnement scolaire)

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 (Par CB ou prélèvements bancaires)

- **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 €.
- **En 8 fois** maximum, par prélèvements bancaires (mandat SEPA) - Frais de dossier : 10€.

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 ». Les statuts sont disponibles sur le site internet de l'association, rubrique « informations pratiques ».

Adhésion

Article 02 : L'adhésion à l'Université Populaire de l'Uzège implique l'acceptation sans réserve des statuts de l'association et du respect des présentes Conditions Générales d'Inscriptions.

Article 03 : Les adhérents s'engagent à payer le montant de l'adhésion, dont le tarif est fixé par le Conseil d'Administration.

Article 04 : Une personne mineure ne peut devenir adhérente sans l'autorisation de son représentant légal (Père, mère ou tuteur)

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

Article 06 : La validité d'une adhésion s'étend du 01 août au 31 juillet.

Inscription aux activités et paiement

Article 07 : Accès aux activités

La participation à une (aux) activité (s) organisée (s) par l'Université Populaire de l'Uzège oblige les personnes à être adhérentes, à avoir pris connaissance de la charte de l'apprenant et des conditions de participation propres à chacune des activités. Il n'y a pas d'inscription automatique d'une année sur l'autre.

Article 08 : Réservation

Les adhérents peuvent s'inscrire à autant d'activités que souhaitées. Les inscriptions en réservation sont automatiquement annulées dans les 24 heures si le paiement n'est pas effectué, afin de satisfaire les personnes en liste d'attente.

Article 09 : Activité à l'essai.

Certaines activités peuvent être testées lors d'une seule et unique séance d'essai. Cette séance d'essai ne vaut pas inscription et pourra être annulée si l'effectif prévu pour l'activité est atteint avant la séance d'essai. A l'issue de la séance d'essai, si la personne confirme son intérêt, elle s'acquittera, dans les 24 heures, du montant de la totalité du cycle de l'activité concernée, comprenant la séance d'essai. Dans le cas contraire la personne n'aura rien à payer.

Article 10 : Paiement

L'adhésion et l'inscription à (aux) activité (s) sont obligatoires avant le début des cycles d'activités, à l'exception des personnes inscrites en séance d'essai. L'inscription n'est définitive qu'après le paiement total. Un paiement en trois fois sans frais est possible pour les inscriptions en ligne sur le site de l'association. D'autres facilités de paiement sont possibles auprès du secrétariat.

Article 11 : Équilibre économique

La date de début d'une activité, son maintien ou son annulation, dépendent étroitement du nombre d'inscrits à cette activité. L'Université Populaire de l'Uzège ne peut garantir une activité alors même que son équilibre économique n'est pas assuré. Dans ce cas l'association se réserve le droit de modifier et/ou d'annuler l'activité. L'adhérent pourra soit rester adhérent de l'association et bénéficier d'un avoir à valoir sur d'autres activités, soit être remboursé, y compris de l'adhésion, sauf si la personne souhaite conserver son statut d'adhérent et continuer à bénéficier des avantages accordés par les partenaires de l'association

Article 12 : Engagement de l'adhérent

Toute séance manquée du fait de l'adhérent ne donne lieu à aucun remboursement, à l'exception des cas suivants : décès de l'adhérent ou invalidité permanente (*). Un avoir, d'une validité d'un an, est émis en cas d'incapacité physique temporaire supérieure à un mois. (*).

(*) Sur présentation, d'un certificat médical dans les 48 heures.

Article 13 : Force majeure

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, pandémie etc...

Cas particuliers

Article 14 : Mineurs

Le représentant légal doit s'assurer de la prise en charge de son(s) 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 : Activités physiques et sportives

La participation aux activités physiques et sportives implique obligatoirement la présentation d'un certificat médical autorisant la pratique et la souscription d'une licence à la fédérations sportives adhoc à laquelle l'Université Populaire de l'Uzège est affiliée.

Responsabilité – Radiation

Article 16 : Responsabilité de l'association

L'Université Populaire de l'Uzège s'engage à mettre tous les moyens en œuvre afin que les adhérents réalisent leurs activités dans les meilleures conditions possibles.

Article 17 : Responsabilité de l'adhérent

Toute détérioration d'un équipement entraîne l'obligation pour son auteur de faire procéder, à ses frais, à sa réparation ou à son remplacement.

Article 18 : Radiation

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, selon la procédure prévue dans les statuts.

Le Règlement Général sur la Protection des Données est disponible sur notre site internet www.up-uzège.com

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

Nos locaux

2 adresses à Uzès

Les locaux sont des lieux de rencontre et de partage.

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



Guy CLERC Claude CAMPAGNE

Référents «Moyens généraux»

Le Centre Culturel • 22, avenue de la gare

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 du parking «de la gare».

(1h00 de stationnement gratuit).

L'Annexe ! • 1bis, avenue Général Vincent

Activités physiques et sportives, 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€	60€	100€	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-uzège.com

Vie associative

Merci!
aux donateurs et annonceurs publicitaires pour leur soutien !

LA
CAVE
D'UZES

lacaveduzes.com

Caviste de confiance à Uzès
Quartier Pont des Charrettes



MAITRE STORE LA BOUTIQUE DU MENUISIER

**PERGOLAS - STORES - PORTAILS - FENÊTRES
PORTES DE GARAGE**

D981 Route d'Avignon - Le champs de mars - 30700 Uzès
Tél : +33 (0)4 66 74 31 36
www.maitrestore.com - maitre.store@gmail.com

**MAISON DE VILLE
À VENDRE**

pour visiter
nous contacter :

04 67 606 376
06 80 580 059

OPUS
DÉVELOPPEMENT

**UZÈS
VILL AUGUSTA**

www.opus-developpement.com

Crédit Mutuel

Uzès

903 Route de Nîmes - 30700 Uzès
09074@creditmutuel.fr 04 66 36 59 64

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-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

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 Laïques d'Éducation Physique

Impression : EXAPRINT • JUIN 2026 • ne pas jeter sur la voie publique



Avec le soutien de :

