



Actions  
Sociales



Formation  
Pro

SAISON  
24/25



Sport &  
Bien être



Art &  
Culture



UNIVERSITÉ POPULAIRE  
de l'Uzège

[www.up-uzege.com](http://www.up-uzege.com)   

## MFR Le Grand Mas - UZES



Formez vous aux métiers de **L'HORTICULTURE** et du **PAYSAGE**

### Formation de la 4ème au BTSa par alternance ou en apprentissage

50% en stage  
50% en formation

- Aménagements paysagers
- Maintenance des matériels en espaces verts
- Productions Horticoles

Contact : 04.66.22.18.26  
Mail : mfr.uzes@mfr.asso.fr  
www.mfr-uzes.fr



## D'acte en actes

Généalogie familiale – Uzès

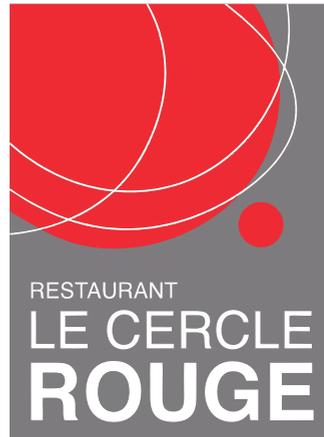
Accompagnement pour vos recherches  
Recherches généalogiques et historiques

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



- Menuiserie bois, aluminium, PVC
- Agencement

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



**OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI  
MIDI & SOIR**

**04 66 03 32 22**

**Uzès**



# LE MOT DU PRÉSIDENT

**Alain BOZONNAT**

Chers adhérents et Amis de l'Université Populaire,

Lors la dernière saison nous étions 995 adhérents et 2200 participants aux activités proposées par l'Université Populaire. C'est donc avec une immense joie et une grande fierté que je vous adresse ces quelques mots à l'occasion du lancement du programme de la 37ème saison de notre Université Populaire. Cette année s'annonce encore riche en nouveautés et en opportunités pour chacun d'entre vous. Notre engagement à offrir des expériences d'apprentissage et de développement personnel de qualité reste plus fort que jamais.

### Un Programme enrichi et diversifié

Pour répondre aux attentes et aux aspirations du plus grand nombre, le comité programmation a travaillé d'arrache-pied pour vous proposer un programme encore plus diversifié. Que vous soyez passionnés par les arts, les sciences, les langues ou le sport, nous avons veillé à ce que chaque domaine soit représenté et enrichi de nouvelles activités et formations.

### Voyages Culturels

Nous inaugurons cette année un programme de voyages destiné à vous immerger dans des cultures fascinantes : celle des pays baltes pour commencer. Les activités linguistiques ne sont pas oubliées avec des séjours en Andalousie, Toscane et Grande-Bretagne. Chaque destination a été choisie pour ses richesses culturelles.

### Activités Sportives

Nous croyons fermement que l'éducation et le sport sont des vecteurs puissants de développement personnel et de prévention santé. C'est pourquoi nous avons décidé de nous affilier à la Fédération Sportive de la Ligue de l'Enseignement, l'UFOLEP ainsi qu'à la Fédération Française de Randonnée.

### Tarifs

Notre mission reste centrée sur l'accessibilité au plus grand nombre, mais à l'impossible nul n'est tenu. Depuis deux ans nous avons subi, sans les répercuter, des hausses importantes de fonctionnement liées à l'inflation. Sur cette période la Municipalité n'a pas répondu positivement à nos demandes d'aide financière. Dans ces conditions, après 7 ans de stabilité, nous sommes contraints d'augmenter nos tarifs. La remise de 10% reste en place pour les inscriptions avant le 15 septembre. D'autres ajustements ont également été décidés afin d'apporter une meilleure équité dans la structure tarifaire. Les facilités de paiement restent en place ainsi que la possibilité de tester une activité sur une séance, sans engagement.

### Partenariat

Encore plus de partenaires pour vous accompagner selon votre soif de culture.

### Vers l'avenir de notre succès et du développement de notre projet associatif

Alors que nous nous engageons dans cette nouvelle année, je vous invite à explorer notre programme, à participer activement aux activités proposées. Votre implication et votre enthousiasme sont les moteurs de notre succès.

Je vous remercie chaleureusement pour votre confiance et votre fidélité. Ensemble, continuons à faire de l'Université Populaire un lieu d'épanouissement, de découvertes, de plaisir et de «savoir partagé».

**Alain Bozonnat**  
Président de l'Université Populaire  
de l'Uzège

**INSCRIPTIONS**

en ligne dès le  
**15 août**  
à l'accueil dès le  
**29 août**

DEPUIS 1977

www.dousson-immobilier.fr

**Achat • Vente**  
contactez **Nathalie**  
au **06 08 99 14 90**

**Transaction • Syndic • Gestion locative**

**68 bd Gambetta**  
**30700 UZES**

contact-uzes@dousson-immobilier.fr

**04 66 37 76 03**

**DOUSSON**  
— IMMOBILIER —



© UP de l'Uzège

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

De gauche à droite de haut en bas : Daniel POISSENOT, Alain BOZONNAT, Guy CLERC, Olivier PALATCHI, Martine EUGÈNE-TESSIER, Jean-Pierre BEAUFEY, Arlette Bracichowicz, Sylvie MANDICA, Chantal LIMOUSIN, Hélène MAURY-PARKER, Christiane BERRUTO. Absent sur la photo : Patrick JOB

## L'équipe opérationnelle



Émilie MAURIN

Administratif  
& formation professionnelle



Mathilde AUDIN

Coordination  
& communication

*Le bénévolat*

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

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

## La commission vie associative



© UP de l'Uzège

De gauche à droite de haut en bas : Mathilde AUDIN, Fabienne DANGLEHANT, Béata BEURIER, Ana ARZOLA, Sylvie GALOFRE, Olivier DANGLEHANT, Manu RAGA, Guy BEURIER, Myrtille FAGES, Laurence URATNIK, Alain BOZONNAT

Éditeur : UP Uzège Editions • Directeur de publication : Alain Bozonnat • Imprimeur : www.exaprint.fr • imprimé en juillet 2024  
crédit photo : Banque d'images de L'UP de l'Uzège | AdobeStock | Freepick.com • photos de couverture : stock.adobe.com

## LE MOT DU PRÉSIDENT 3

## VIE ASSOCIATIVE 6

## ACTIONS SOCIALES 8

Ateliers Socio-linguistiques.....	10
Accompagnement scolaire .....	11
Activités CLAS .....	12
Activités jeunesse.....	13

## ART & CULTURE 14

Sorties et Voyages Culturels.....	15
Langues.....	16
Cycles thématiques .....	20
Conférences du lundi.....	25
Ateliers artistiques .....	30
Ateliers culturels .....	36

## SPORT & BIEN-ÊTRE 38

Gym énergie .....	40
Danse.....	42
Développement personnel .....	43
Activités santé .....	44
Activités zen.....	46
Activités de pleine nature.....	48

## FORMATION PROFESSIONNELLE 50

## DES TARIFS POUR TOUS 52

## NOS LOCAUX 54

# VIE ASSOCIATIVE

## Le plaisir simple de partager !

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

Le Conseil d'administration est convaincu que l'implication active des adhérents dans la vie de l'association est la clé de son succès et de son développement continu. Les animations programmées régulièrement par la commission Vie Associative renforcent le lien social. C'est l'occasion de rencontrer des personnes de tous horizons, de partager des expériences, et de créer un réseau amical. Certaines activités sont ouvertes aux non adhérents. Nous espérons que vous prendrez plaisir à partager des moments inoubliables.

Olivier DANGLEHANT

Référent du pôle «Vie Associative»



## Votre agenda du 1er semestre

PORTES-OUVERTES : Présentation du programme et inscriptions		
vendredi 06 septembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rencontre avec les intervenants des activités «Art &amp; Culture» et «Actions Sociales»</li> <li>Rencontre avec les intervenants des activités «Sport et Bien Être»</li> </ul>	<p>Centre d'activités 10h00   18h00</p> <p>L'Annexe ! 16h00   18h00</p>
samedi 07 septembre	Forum des associations d'Uzès	Uzès 09h00   12h00
vendredi 27 septembre	Soirée salsa	L'Annexe ! 18h00   21h00
samedi 12 octobre	Accueil des nouveaux adhérents	L'Annexe ! 17h00   19h00
jeudi 14 novembre	Soirée festive	L'Annexe ! 18h00   21h00
vendredi 06 décembre	Assemblée Générale	L'Annexe ! 18h00   20h00
mercredi 18 décembre	Noël des enfants de l'UP : grand loto et goûter	Centre d'activités 15h00   17h00
vendredi 20 décembre	Ronde des pères Noël	Uzès départ 20h00

## Club de lecture

Par Christiane BERRUTO

Ce rendez-vous lecteurs, qui propose une rencontre mensuelle afin de partager vos coups de cœurs littéraires, évolue : une fois sur deux, il sera proposé de lire un roman choisi par un des lecteurs ou de s'intéresser à un auteur choisi collectivement. Comme la saison précédente, nous délocaliserons certaines rencontres dans les bibliothèques de villages de l'Uzège, lieux de lecture par excellence. Nous partagerons aussi nos lectures collectives dans la lettre d'information mensuelle de l'UP.

Début : 17 sep. | 9 séances - réf. U218

Mardi

18h00 | 20h00

Gratuit

## Bowling

Par Alain BOZONNAT

Les entraînements ont lieu tout au long de l'année 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. Des rencontres amicales sont programmées avec des associations locales.

Début : 04 oct. | 13 séances - réf. Bo

Vendredi

17h00 | 19h00

## ..... Pourquoi adhérer à l'UP ? .....

Rejoindre l'Université Populaire, c'est bien plus qu'une simple inscription à des cours ou des activités car **l'Université Populaire est un lieu de rencontre et d'échange où règnent 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'organisation d'événements, proposer des idées d'activités, et contribuer à l'évolution de notre programme.

**Nous espérons vous accueillir bientôt !**



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



Musée d'Uzès  
Georges Borias



# ACTIONS SOCIALES

## Perpétuer notre valeur fondatrice : l'éducation pour tous

Les activités socio-éducatives rattachées aux Actions Sociales de l'Université Populaire représentent 30 % des heures d'enseignement dispensées chaque année. **L'importance de ce secteur d'activités est un engagement fort.**

En Uzège nous perpétuons ainsi la vocation originelle des Universités Populaires, à savoir offrir une éducation accessible à tous, favoriser l'accès à l'information et ainsi préparer le développement personnel et social des participants, enfants et adultes. Nos actions s'inscrivent dans la Politique de la Ville dans les quartiers dits prioritaires. Nous répondons au Contrat de Ville en déployant des projets au niveau de l'éducation et de la réussite éducative, de l'accès à la langue française, de la culture et de la formation permanente.

Nous travaillons en partenariat avec les établissements scolaires du 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré de l'Uzège, ainsi qu'avec La MFR Le Grand Mas et le Lycée Gide pour l'accueil des Mineurs Non Accompagnés.

**Christiane BERRUTO**

Référente du pôle «actions sociales»



*Vos intervenants : Florence ALCANTARA, Martine ANJUBAULT, Lucia BENAÏCH-LEANDRI, Jeanne BOURDOIS, William BOUVIER, Olivier DANGLEHANT, Catherine DELHAYE, Bénédicte ESMIEU, Hervé GUILLAUME, Maryse JOLY, Edith LAPIERRE, Alain LAROCHE, Claire MALARTE-FELDMAN, Françoise MATILLE, Hélène MAURY-PARKER, Sylvie MESPOULHE, Manu RAGA, José ROCHA-DOMINGUEZ, Anne-Sophie SAMBAT, Pierre THIRIET, Laurence URATNIK, Valérie VAN-LOTRINGEN.*



les apprenants des ASL en sortie au jardin médiéval d'Uzès

# Merci!

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



## Ecrivain public

Par **Hélène MAURY PARKER**



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

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

Prise de rendez-vous auprès du secrétariat, au plus tard 48h avant la date souhaitée (sous condition de disponibilité de l'intervenant).

Sur rendez-vous | Gratuit pour tous (adhérents et non adhérents)

## Remise à niveau français et expression écrite

Par **Jeanne BOURDOIS**

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

Début : date à définir

Jeunes adultes | réf. U605

Mercredi

17h00 | 18h00

Gratuit\*

\* Pour les adhérents

## Inclusion numérique

Par **Manu RAGA & Olivier DANGLEHANT**



L'inclusion numérique est un enjeu national. A terme, toutes vos démarches administratives seront réalisées sur Internet avec votre ordinateur. L'atelier d'inclusion numérique répond aux besoins ponctuels des personnes débutantes ou en difficulté, ne maîtrisant pas les bases du fonctionnement d'un ordinateur. Vous avez besoin d'aide pour : la saisie des courriers, la gestion des dossiers, et la navigation sur Internet, envoyer et recevoir des e-mails... nous sommes là !

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

Dates à définir |

Gratuit pour les résidents des quartiers prioritaires de la ville d'Uzès (sur présentation d'un justificatif) - Adhésion obligatoire

# Ateliers Socio-linguistiques

## Enjeu majeur de la cohésion sociale

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

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

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

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



Ces ateliers étant financés par les organismes publics, ils sont exclusivement réservés aux : **Primo-arrivants et Résidents des quartiers prioritaires de la ville d'Uzès.** (Sur présentation d'un justificatif) - Adhésion obligatoire

### Consolidation des savoirs de base - A1

Par Valérie VAN LOTRINGEN

Début : 17 sep. - réf. ASL01



Mardi



09h30 | 11h00



Jeudi



14h00 | 16h00

### Renforcement des savoirs de base - A1+

Par Pierre THIRIET & Anne-Sophie SAMBAT

Début : 16 sep. - réf. ASL02



Lundi



14h00 | 15h30



Mardi



09h30 | 11h00

### Niveau intermédiaire - A2

Par Edith LAPIERRE

Début : 19 sep. - réf. ASL20



Jeudi



14h00 | 16h00



Vendredi



09h30 | 11h00

### Niveau avancé - B1/B2

Par Claire MALARTE FELDMAN et José ROCHA-DOMINGUEZ

Début : 20 sep. - réf. ASL30



Vendredi



15h30 | 17h30

### Préparation au Diplôme d'Étude de la Langue Française (DELF)

Par Claire MALARTE-FELDMAN et Catherine DELHAYE

Sur rendez-vous auprès du secrétariat (sous condition de disponibilité de l'intervenant)

# Accompagnement scolaire

## A l'écoute des enfants

En dehors du temps scolaire, nous accompagnons les élèves dans la réalisation de leurs tâches 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».

Un contrat d'accompagnement scolaire engagera la famille, l'établissement scolaire et nous mêmes, autour de l'élève.



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

### Primaire

Par Florence ALCANTARA, Françoise MATILLE, Sylvie MESPOULHE et Hervé GUILLAUME



Début : 18 septembre

Toutes matières - réf. U100 Mercredi 10h00 | 11h00 30€

Toutes matières - réf. U101 Mercredi 15h00 | 16h00 30€

Toutes matières - réf. U102 Mercredi 16h00 | 17h00 30€

### Collège

Par Martine ANJUBAULT, Bénédicte ESMIEU, Maryse JOLY

Début : 17 septembre

Toutes matières - réf. U200 Mardi 16h45 | 18h00 60€

Toutes matières - réf. U300 Mercredi 15h00 | 17h00 60€

Toutes matières - réf. U400 Jeudi 16h45 | 18h00 60€

### Lycée

Par Jeanne BOURDOIS, Martine ANJUBAULT, William BOUVIER

Début : 18 septembre

Disciplines littéraires - réf. U600 Mercredi 14h00 | 16h00 60€

Anglais - réf. U601 Mercredi 15h00 | 17h00 60€

Maths & Sciences - réf. U602 Mercredi 16h00 | 17h00 60€

Maths & Sciences - réf. U603 Mercredi 17h00 | 18h00 60€

Les tarifs de l'accompagnement à la scolarité sont forfaitaires, annuels et dégressifs :

50% de réduction sur l'inscription du deuxième enfant et gratuité de l'inscription pour le 3ème enfant et les suivants (enfants de la même fratrie) - Adhésion obligatoire

# Activités CLAS

En partenariat avec les écoles

Le CLAS (*Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité*) s'adresse tout particulièrement aux enfants pour lesquels un besoin a été repéré en concertation avec les familles, établissements scolaires, l'Université Populaire. Une vocation : élargir les centres d'intérêt des enfants et des adolescents, promouvoir leurs apprentissages par une ouverture sur les ressources culturelles, valoriser leurs acquis et leur autonomie par la pratique de l'entraide, de la coopération et du tutorat.

L'enjeu est également de faciliter la compréhension du système scolaire par les parents pour contribuer à leur implication dans la scolarité de leurs enfants. Le CLAS constitue également un espace d'information, de dialogue, de soutien et de médiation avec les parents.

## CLAS Élémentaire

Par Florence ALCANTARA, Françoise MATILLE & Lucia BENAÏCH-LEANDRI

Par le biais de situations ludiques, l'enfant développe des compétences qui faciliteront ses apprentissages scolaires : jeux mathématiques pour développer raisonnement et logique, jeux de plateau, jeux d'ambiance, du pendu, mots croisés, magazines de jeux, jeux de coopération ...

18 septembre

Élémentaire - réf. CLAS01  Mercredi  11h00 | 12h00  \*Gratuit

Élémentaire - réf. CLAS02  Mercredi  14h00 | 15h00  \*Gratuit

Élémentaire - réf. CLAS03  Mercredi  15h00 | 16h00  \*Gratuit

## Atelier d'éloquence - lycéens

Par Alain LAROCHE

Destiné aux lycéens, cet atelier propose un accompagnement au développement de compétences utiles pour soutenir l'oral : bâtir un plan de présentation, oser prendre la parole et découvrir les ressources du langage verbal et non-verbal, repérer les attentes d'un jury, parler pour être écouté et compris.

Début : 03 oct. | 16 séances - réf. U604  Jeudi  18h00 | 19h30  \*Gratuit

## CLAS Lycée - Robotique

Par William BOUVIER

Découvrir et approfondir les notions de robotique et de programmation au moyen d'activités ludiques et concrètes.

Une approche ludique et concrète des notions de programmation, de robotique avec supports physique Lego® et Jeulin (*réfèrent France pour l'adaptation Pédagogique*).

La finalité : organiser et prendre part à des jeux de lutte entre robots.

Niveau lycée  
Début : 06 nov. | 13 séances - réf. ROB01  Mercredi  14h00 | 16h00  \*Gratuit

Niveau collège  
Début : 05 mar. | 12 séances - réf. ROB02  Mercredi  14h00 | 16h00  \*Gratuit

\* Adhésion obligatoire

# Activités jeunesse

Le talent n'attend pas !

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



## Initiation à l'anglais - enfants de 5 à 10 ans

Par Fabienne GRIFFITHS

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

Début : 18 sep. | 30 séances - réf. ANG28  Mercredi  11h00 | 12h00  210€



## Chinois - à partir de 13 ans

Par Yanfang DONG KHAOLI

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

Début : 20 sep. | 30 séances - réf. CHI49  Vendredi  17h30 | 19h00  315€

## Théâtre ado - de 12 à 15 ans

Recrutement en cours

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

Début : 19 sep. | 15 séances - réf. U501  Jeudi  18h00 | 19h30  Gratuit

Nouveau !

## Éveil corporel des petits - enfants de 4 à 6 ans

Par Jos RIGAL

Le cours d'éveil pour les enfants de 4 à 6 ans est une approche pédagogique avec les fondamentaux de la danse. On sollicite le corps, l'espace, la musicalité... A travers des ateliers ludiques, l'enfant va petit à petit découvrir son corps et apprendre à mieux coordonner ses mouvements, connaître ses différentes articulations, ses muscles, sa respiration.

Début : 11 sep. | 32 séances - réf. U343  Mercredi  11h15 | 12h00  168€

## Atelier Kapla - enfants à partir de 6 ans

Par Guillaume HESLOT - réf U800

Dans un espace entièrement vide, les enfants et les parents seront accueillis par un animateur spécialisé dans les techniques Kapla et réaliseront des constructions géantes et spectaculaires qui s'ajouteront les unes aux autres afin de créer un décor fantasmagorique.

Dates à définir | Gratuit pour tous (*adhérents et non adhérents*)

## Atelier Pliages - Parents / enfants à partir de 6 ans

Par Sylvie GIGNON - réf U810

Le pliage, un jeu d'enfant ? Venez découvrir l'art du pliage : réalisez à l'aide d'une simple feuille de papier, d'une paire de ciseaux... des pliages surprenants. Au delà du plaisir de créer, on développe des aptitudes manuelles, la précision, le respect de la méthode, la concentration.

Dates à définir | Gratuit pour tous (*adhérents et non adhérents*)

# ART & CULTURE

*L'université de tous les talents !*

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

**Votre fibre artistique et votre curiosité vous titillent ?  
Bienvenue à l' UP !**

*Daniel POISSENOT*

Référent du pôle «Art & Culture»



Déambulation théâtrale de la YoUPI troupe dans les rues d'Uzès

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



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

# Sorties et Voyages Culturels

**Partir à la découverte !**

Les sorties culturelles sont organisées par la **commission Sorties et Voyages Culturels**. Elles visent à **mieux connaître notre patrimoine paysager, historique, culturel et industriel** et sont ouvertes aux adhérents de l'Université Populaire et des associations partenaires.

*Chantal LIMOUSIN*

Référente «sorties culturelles»



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

## Votre agenda du 1er trimestre

Horaires et prix variables selon les sorties

<b>Mercredi 25 septembre</b>	<b>École de l'ADN à Nîmes</b>   Atelier «Enquêtes policières». Mener une expertise scientifique grâce aux empreintes digitales et génétiques. - réf U736
<b>02 et 03 Octobre</b>	<b>De Conques à Rodez</b>   Sur les traces de Soulages Découverte des vitraux de l'abbatiale de CONQUES et visite du musée de RODEZ. - réf U737 <i>information et réservation exclusivement à l'accueil de l'UP</i>
<b>Lundi 14 Octobre</b>	<b>Montpellier</b>   Musée Art et Fécondité Vincent Fauveau nous avait passionnés l'an dernier lors sa conférence sur l'art et la fécondité. Il nous ouvre les portes de son musée. Cette visite guidée nous permettra de voir l'étendue de sa collection. - réf U738
<b>Mercredi 06 novembre</b>	<b>Agde</b>   Château Laurens & Pézenas Visite guidée le matin de Château Laurens, joyau hors norme de l'architecture du XIX <sup>ème</sup> siècle et visite guidée du centre historique de Pézenas et ses hôtels particuliers et édifices religieux. - réf U739

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

## Nouveau !

*La programmation s'ouvre à l'international  
avec un voyage dans les capitales Baltiques*



En partenariat avec les agences



nous proposons des voyages d'exception, avec guides conférenciers :

**du  
02  
au 09  
mai**

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

D'autres voyages sont à l'étude et vous seront proposés en cours d'année

# Langues

## Dépasser les frontières !

L'UP dispose d'un environnement stimulant pour encourager les participants à interagir en langue étrangère. Au sein d'un groupe de 10 personnes maximum, chacun trouve sa place et bénéficie d'interactions constructives et enrichissantes. Nos intervenants qualifiés et dynamiques transmettent avec passion et modernisme leur connaissance de la langue enseignée. Une excellente occasion de développer vos compétences linguistiques, élargir vos horizons culturels et vous connecter à des personnes du monde entier.

Vous ne situez pas parfaitement votre niveau ? Aucune crainte ! Lors de la première séance, vous serez orienté vers le groupe le plus adapté et à même de vous permettre d'atteindre vos objectifs de progression en compréhension et expression, orales et écrites.

Notre référence ? Le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL) qui définit 5 paliers :

A1 : Débutant, A2 : Élémentaire,  
B1 : Intermédiaire, B2 : Avancé,  
C1 : Autonome, C2 : Maîtrise

**Hélène MAURY-PARKER**

Référente «Langues»



Voyage linguistique en Angleterre

© Fabienne Griffiths

## Nouveau ! Voyages linguistiques séjours en immersion

Vous êtes inscrits à un cours d'apprentissage linguistique, alors pourquoi ne pas compléter votre formation par un voyage en immersion dans un environnement où la langue que vous étudiez est parlée au quotidien ?

A l'occasion d'un court séjour, accompagné de votre intervenant, vous pourrez approfondir l'usage de la langue dans des contextes culturels et sociaux enrichissants.

Cette année, plusieurs séjours sont au menu :

- en **Angleterre** : York, Oxford, Bath ou Brighton ... nous avons l'embarras du choix et étudions la meilleure option ;
- en **Espagne** : les perles de l'Andalousie telles que Grenade, Séville, Cordoue ...;
- en **Italie** : Florence pour découvrir ses nombreux joyaux — la Galerie des Offices, le Palais Pitti, les Jardins de Boboli, la Basilique Santa Croce, la Cathédrale Santa Maria ...

Le détail des séjours, les modalités d'inscriptions seront discutées avec les intervenants.

## Vos intervenants en langues



**Liz AZRIA MARTINS**

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



**Nicole BLUKACZ**

Titulaire d'une Maîtrise et d'un DEA d'Histoire (Paris IV-Sorbonne) portant sur l'histoire du Yémen au XVII<sup>ème</sup> siècle étudiée à partir de chroniques arabes, Nicole est également titulaire d'un diplôme d'arabe littéral obtenu à l'INALCO de Paris.



**Céline COGOLVENHES**

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



**Yanfang DONG KHAOULI**

Arrivée en France il y a 10 ans, après des études de médecine, une activités journalistique et d'animation radio, Yanfang a poussé la porte de l'UP pour favoriser son intégration. Mission réussie. Aujourd'hui c'est elle qui enseigne la langue chinoise !



**Fabienne GRIFFITHS**

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



**Claude SERRE**

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



## Anglais

Par **Fabienne GRIFFITHS** / recrutement en cours\*

Cycle complet d'apprentissage de la langue et de la culture britanniques dans une ambiance conviviale. On élargit le vocabulaire et renforce les connaissances grammaticales pour gagner en autonomie. Les cours laissent à tous l'occasion de s'exprimer avec pour support, par exemple, un article de presse, une chanson ou une bande-annonce de film.

**Début : 16 septembre**

Débutant A1   30 séances - ANG20	Lundi	18h00   19h30	€ 315€
Elémentaire A2   30 séances - ANG21	Mardi	18h00   19h30	€ 315€
Elémentaire A2+/B1   30 séances - ANG22	Vendredi	18h00   19h30	€ 315€
Intermédiaire B1+/B2   30 séances - ANG23	Jeudi	18h00   19h30	€ 315€
*Conversation   30 séances - ANG24	À définir	À définir	€ 315€



## Italien

Par Céline COGOLUENHES

Cycle complet d'apprentissage de la langue et de la culture italiennes se basant sur une méthode reconnue (Espresso) et de nombreux supports (textes / audios / vidéos). Les cours s'articulent autour de notions grammaticales et linguistiques avec des temps d'écoute audio, de compréhension écrite et d'expression orale.

Début : 20 septembre

Débutant A1   30 séances - ITA40	Vendredi	09h00   10h30	€ 315€
Elémentaire A2   30 séances - ITA41	Vendredi	10h45   12h15	€ 315€
Elémentaire A2+/B1   30 séances - ITA42	Vendredi	13h00   14h30	€ 315€
Intermédiaire B1/B2   30 séances - ITA43	Vendredi	14h40   16h10	€ 315€
Conversation   30 séances - ITA44	Vendredi	16h20   17h50	€ 315€

Nouveau!



## Espagnol

Par Claude SERRE

Cycle complet d'apprentissage de l'espagnol, 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).

Début : 17 septembre

Débutant A1/A1+   30 séances - ESP30	Mardi	10h45   12h15	€ 315€
Elémentaire A2   30 séances - ESP31	Mardi	14h20   15h50	€ 315€
Elémentaire A2+/B1   30 séances - ESP32	Mardi	15h55   17h25	€ 315€
Intermédiaire B1/B1+   30 séances - ESP33	Mardi	17h30   19h00	€ 315€
B2 / conversation   30 séances - ESP34	Mardi	12h45   14h15	€ 315€

Nouveau!



## Chinois

Par Yanfang DONG KHAOULI

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

Début : 19 septembre

Débutant A0/A1   30 séances - CHI49	Vendredi	17h30   19h00	€ 315€
Elémentaire A2   30 séances - CHI50	Jeudi	10h00   11h30	€ 315€



## Hébreu

Par Liz AZRIA MARTINS

Apprenez à déchiffrer l'alphabet hébraïque, vous vous approprierez ainsi la construction de la langue. En parallèle, vous vous initierez à la spécificité et à la richesse de la culture juive, par la littérature hébraïque moderne notamment.

Début : 19 septembre

Débutant A0/A1   30 séances - HEB45	Jeudi	15h00   16h30	€ 315€
Elémentaire A1+/A2   30 séances - HEB46	Jeudi	16h45   18h15	€ 315€



## Arabe littéral

Par Nicole BLUKACZ

Découvrez le très riche patrimoine littéraire de 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.

Début : 17 septembre

Débutant A0/A1   30 séances - ARA35	Mardi	18h15   19h45	€ 315€
Elémentaire A1+/A2   30 séances - ARA36	Jeudi	18h15   19h45	€ 315€



## Français Langue Étrangère (FLE) / French for foreigners

Par Fabienne GRIFFITHS

À l'attention des étrangers qui souhaitent apprendre le français ou en connaissent déjà les bases, nous proposons des cours interactifs et ludiques qui permettent de progresser rapidement. **Notre nouveau rendez-vous hebdomadaire Pause Café** est un moment convivial de conversation où thé et café seront servis.

Whether you are a beginner or already know a little about the French language, come and follow our interactive and fun classes of French for Foreigners. Exercises, role plays and conversation will quickly lead you to make progress. **Our weekly Morning Coffee is a new opportunity to practice speaking French in a friendly way — with tea and coffee provided.**

Début : 18 septembre

Débutant A1   30 séances - FLE25	Jeudi	16h15   17h45	€ 315€
Elémentaire A2/B1   30 séances - FLE26	Jeudi	14h00   16h00	€ 420€
Pause café / Morning coffee (conversation)   30 séances - FLE27	Mercredi	09h15   10h45	€ 315€

Nouveau!

# Cycles thématiques

Partager le savoir...

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

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

Jean-Pierre BEAUFEY

Référent «Cycles thématiques»



Albert RANIERI

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



Gilles SICARD

Directeur scientifique de la Fondation Edmond Roudnitska, spécialisé dans la Neurophysiologie de l'Olfaction, Gilles Sicard est olfactologue de longue date. Ancien chercheur au CNRS, aujourd'hui retraité, il vous propose d'entrer dans son univers pour percer les mystères et secrets de l'odorat !



Sandrine SKILLER

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

## Vos conférenciers



Pierre BOITET

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



Martine CAPELLIER

Ingénieure et Docteure en Sciences et Technologies de l'Eau, 25 ans chargée de projets de recherche, assistance technique et formation auprès d'exploitants d'installations collectives. S'est ensuite consacrée à la formation initiale et continue dans le domaine de la gestion des eaux.



Fabrice Ignazio COLAIANNI

Titulaire du diplôme d'état d'enseignant de la conduite auto et moto, Fabrice a géré son entreprise durant 7 années en assurant des formations pédagogiques code et conduite pour les permis B et A. Il partage son expérience avec bienveillance autour des thématiques sur la sécurité routière.



Pascal COULON

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



Alain LANGLOIS

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



UFC que choisir

L'UFC Que Choisir, association à but non lucratif créée en 1951, doyenne des associations de consommateurs d'Europe occidentale est au service des consommateurs pour les informer, les conseiller et les défendre dans une indépendance financière totale.

## Nouveau ! Voir l'invisible

Par Pascal COULON - réf HDA01

Voir l'invisible : **qu'est-ce que le « voir » de l'artiste ?** S'agit-il uniquement d'optique ? Quel est le pouvoir révélateur du peintre ou de l'écrivain ? Qu'est-ce que l'invisible ? Telles sont, parmi d'autres, les questions abordées dans ce cours par l'intermédiaire d'une approche d'abord poétique et littéraire (*M. Yourcenar, Proust*), puis picturale avec des peintres privilégiant la tonalité affective de leurs œuvres (*Corot, Kandinsky, Klee, Staël,...*). Nous nous intéresserons finalement à l'émergence des invisibles en peinture (*les paysans, ouvriers,...*) avec des peintres comme Courbet.

Début : 30 sep. | 11 séances



Lundi



14h30 | 16h00



116€

## Nouveau ! Manifestes & avant gardes

Par Pascal COULON - réf HDA02



De la fin du 19ème siècle à nos jours, nous attacherons à des œuvres ainsi qu'à des postures et des prises de position, certes esthétiques, mais aussi éthiques et politiques de différents artistes de la modernité et de la postmodernité qui ont bouleversé le champ artistique. Nous verrons à cet égard ce que recouvre la notion « d'avant-garde » en étudiant certains textes, des manifestes, mais aussi des œuvres littéraires et picturales telles que le naturalisme, le futurisme, le cubisme, le surréalisme, etc...

Début : 27 jan. | 12 séances



Lundi



14h30 | 16h00



126€

Nouveau !

## L'art des années 60's & 80's : figure et objet

Par Albert RANIERI - réf HDA16

Ce cycle sur l'art des années 1960/1980 vous fera voyager au fil des ans en vous attardant sur quelques artistes connus et reconnus dans des mouvements tels que le Pop Art et son regard sur la culture populaire de son temps, Les Nouveaux Réalistes, en France, avec leur singularité collective ou encore la Figuration Narrative / Nouvelle Figuration, deux mouvements qui posent la question de l'image et de son sens à la même époque.

Début : 01 oct. | 7 séances

Mardi

14h00 | 16h00

€ 98€

## Histoire de l'architecture : Apprendre à voir l'architecture

Par Albert RANIERI - réf HDA15

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

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

Début : 01 oct. | 7 séances

Mardi

10h00 | 12h00

€ 98€

Nouveau !

## Musique à partager : les capitales musicales européennes

Par Pierre BOITET - réf MUS09



Elles ne sont pas toutes capitales d'État mais **toutes sont capitales dans l'essor musical européen** à de multiples époques et constituent des foyers musicaux majeurs. C'est un voyage à travers l'Europe qui vous est proposé dans ce cycle ainsi qu'à travers les grands courants de la musique, depuis le baroque jusqu'à aujourd'hui. Mêlant architecture et musique, chaque étape mettra l'accent sur les moments forts de l'activité musicale de ces capitales.

Début : 03 oct. | 8 séances

Jeudi

14h30 | 16h30

€ 112€

Nouveau !

## Le lien à l'ère de l'individualisme

Par Pascal COULON - réf PHI01

Ce cycle de conférences est **une approche philosophique des tentatives modernes de régénération du lien dans la modernité**, dès lors que nous sommes entrés dans l'ère de l'individualisme.

Nous mettrons particulièrement l'accent sur la phénoménologie à laquelle nous consacrerons plusieurs séances, sur le Romantisme allemand, sur certaines pratiques de soi comme la grande randonnée et les techniques de soi issues d'Extrême-Orient, ou encore sur la pensée des philosophes transcendantalistes du 19<sup>ème</sup> siècle (*Emerson et Thoreau*) en quête d'une épiphanie nuptiale au cœur des grands espaces américains.

Début : 30 sep. | 11 séances

Lundi

16h30 | 18h00

€ 116€

Nouveau !

## Réflexion philosophique sur la guerre

Par Pascal COULON - réf PHI02



À l'heure où il apparaît de plus en plus clairement que **«les périodes de paix sont les pages blanches de l'histoire»** (Hegel), il devient pertinent de penser la guerre. Cette dernière est un fait humain qui entraîne tout un ensemble de problèmes au-delà des seules considérations morales, et à ce titre il peut et doit faire l'objet d'un traitement philosophique. Nous étudierons ses origines anthropologiques, sa spécificité comme forme de violence, la différence entre guerre civile et guerre conventionnelle, ses dimensions morales et spirituelles et enfin son actualité avec le conflit.

Début : 27 jan. | 12 séances

Lundi

16h30 | 18h00

€ 126€

## Économie

Par Alain LANGLOIS - réf ECO17

L'économie n'a pas attendu la révolution industrielle pour apparaître et prendre forme. Le survol de l'histoire et la confrontation aux idées de quelques-uns des grands penseurs des sociétés et de l'économie nous fourniront progressivement les premières briques de notre regard économique. Un peu d'histoire, un peu de théorie, un zeste de statistiques et de rigueur scientifique et **nous nous jetterons ensemble courageusement dans l'examen critique des grands problèmes économiques de notre temps.**

Début : 03 oct. | 7 séances

Jeudi

17h30 | 19h00

€ 74€

## Criminologie profilage -18

Par Sandrine SKILLER - réf CRIM01/02/03

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

Niveau 1 | Début : 03 oct. | 09 séances

Jeudi

09h00 | 11h00

€ 126€

Niveau 2 | Début : 03 oct. | 09 séances

Jeudi

15h45 | 17h45

€ 126€

Niveau 3 | Début : 03 oct. | 09 séances

Jeudi

13h30 | 15h30

€ 126€

Nouveau !

Nouveau !

## UFC Que Choisir

Par UFC Que Choisir

L'UFC Que Choisir, association à but non lucratif créée en 1951, doyenne des associations de consommateurs d'Europe occidentale est au service des consommateurs pour les informer, les conseiller et les défendre dans une indépendance financière totale.

L'énergie   17 oct.   réf U250	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Tourisme & Loisirs   21 nov.   réf U251	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Fiscalité & succession   05 déc.   réf U252	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Voiture   09 jan.   réf U253	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Argent & banque   13 fév.   réf U254	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Conflits de voisinage   13 mar.   réf U255	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Prestation de la maison   10 avr.   réf U256	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€
Santé   22 mai   réf U257	Jeudi	14h00   15h30	€ 11€

Nouveau !

## Gestion et usages de l'eau



Par Martine CAPELLIER - réf EAU18

Au travers d'un exposé interactif et d'analyse de cas concrets, vous serez invités à mieux comprendre et examiner la question de l'eau, les problématiques, les outils de gestion, la réglementation... Martine Capellier, spécialiste en la matière, vous accompagne dans l'étude de cette denrée si imprévisible, si précieuse et aujourd'hui menacée.

Début : 18 oct.   09 séances	Vendredi	18h00   19h30	€ 105€
------------------------------	----------	---------------	--------

Nouveau !

## Sécurité routière

Par Fabrice Ignazio COLAIANNI - réf U224

Cette activité s'adresse aux personnes qui souhaitent approfondir leurs connaissances en matière de sécurité routière : voir ou revoir les bonnes aptitudes de conduites sur nos routes, échanger sur les risques liés à l'alcool et aux stupéfiants, mises à niveaux sur la signalisation routière,...

Début : 04 oct.   10 séances	Vendredi	17h30   19h00	€ 105€
------------------------------	----------	---------------	--------

## Odeurs et odorat : mystères et indiscretions olfactives

Par Gilles SICARD - réf ODO19

Voulez-vous savoir ce que personne ne sait sur le nez, sur ce que sont les odeurs, sur leurs rôles, sur la manière dont les organismes les reçoivent (récepteurs), les reconnaissent (mémoire), les perçoivent (émotions) ?

Objectif : Avec des notions de base de chimie et de biologie, se mettre en position de comprendre la nature des odeurs, le fonctionnement du nez et l'influence des odeurs sur nos comportements.

Début : 30 sep.   8 séances	Lundi	18h00   19h30	€ 84€
-----------------------------	-------	---------------	-------

## Conférences du lundi

### Le lundi tout est permis !

Le premier lundi du mois **des conférences publiques mensuelles 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 !**

Sylvie MANDICA

Référente «conférences du lundi»



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

## Votre agenda du 1er semestre

07 octobre

« Le grand théâtre du monde » - par Dominique BRUNEL - réf U900

Sur la scène internationale, combien de comédies, drames et tragédies ! Et, pour tout individu, combien de facéties, péripéties, coups de théâtre, illusions ... et catastrophes ! Les représentations de l'existence feraient-elles de nos vies un spectacle aussi étonnant qu'éphémère ou vain ? L'emporteraient-elles aujourd'hui sur la réalité et la consistance-même de la Vie ? Monde du théâtre et théâtre du monde n'ont cessé de se nourrir l'un l'autre... Tous deux divertissent l'Humanité autant qu'ils l'alertent, éclairant - peut-être - le rôle de chacun à jouer ou à tenir...

04 novembre

« Le grand Carénage du parc nucléaire existant d'EDF »

Par Bruno De MAGONDEAUX - réf U901

Le programme EDF de Grand Carénage a pour objectif de prolonger la durée de vie des réacteurs REP français au-delà des 40 ans prévus à l'origine. Ce programme sera ensuite illustré par l'un de ses projets portant la 4eme Visite Décennale du palier 1300 (VD4 1300), apportant un progrès de sûreté considérable aux 20 réacteurs concernés, sur presque 20 ans et dont le chantier «tête de série» aura lieu à Paluel en 2026.

02 décembre

« Comment profiter d'une retraite heureuse et épanouie »

Par Maud LARDEAU - réf U902

Aujourd'hui toutes les informations que nous entendons sur la retraite nous expliquent que chacun doit s'y préparer financièrement. Bien sûr c'est important.

Mais ce qu'on ne vous a pas dit c'est de vous y préparer psychologiquement, alors que c'est tout aussi important. Participative, cette conférence a pour objectif de vous donner des clés pour remettre votre retraite sur les bons rails, trouver une nouvelle dynamique, donner un sens à votre retraite et vivre (enfin) la retraite que vous méritez et sans regrets.

06 janvier

«La Camargue, entre nature et culture» - par Jean-Marc GHITTI - réf U903

La Camargue est un delta où l'on ne peut guère séparer la nature et la culture des hommes qui l'ont aménagée, transformée et préservée à la fois. C'est un bon exemple pour réfléchir sur ce que nous appelons « la nature », à une époque où l'on dit partout qu'il faut la « protéger ». Que faut-il protéger au juste dans un delta?

## Récapitulatif des activités 2024/2025

Club de lecture - détails page 07	Prix
Réservé aux adhérents • sur inscription • parents et enfants sont bienvenus	Gratuit

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

Activités jeunesse - détails page 13	Prix
Retrouver toutes les activités dédiées aux jeunes adhérents	Variables

Actions Sociales - détails pages 08 à 10	Prix
Écrivain publique • aide à la compréhension et à la rédaction de documents administratifs	Gratuit
Remise à niveau français et expression écrite	Gratuit*
Inclusion numérique • apprendre les bases d'utilisation d'un ordinateur et d'internet	Gratuit*
Ateliers Socio-Linguistiques (ASL) • du niveau A0 au B1 • préparation au DELF	Gratuit*

\* Sous conditions

Bowling - détails page 07
Réservé aux adhérents • sur inscription

CLAS - détails page 12	Prix
Elémentaire • toutes matières	Gratuit*
Lycée • toutes matières	Gratuit*

# 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-uzège.com](http://www.up-uzège.com)   

## Récapitulatif des activités 2024/2025

Gym énergie	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
	Tous niveaux • 30	Lundi	09h50   10h50	210€	U320
	Tous niveaux • 30	Lundi	12h15   13h15	210€	U321
	Tous niveaux • 30	Lundi	14h00   15h00	210€	U322
	Tous niveaux • 35	Mardi	19h30   20h30	245€	U323
	Tous niveaux • 32	Mercredi	10h00   11h00	224€	U324
	Tous niveaux • 35	Mercredi	17h45   18h45	245€	U326
	Avancé • 32	Jeudi	09h15   10h15	224€	U327
	Tous niveaux • 32	Jeudi	10h30   11h30	224€	U328
	Tous niveaux • 29	Jeudi	14h00   15h00	203€	U329
Pilates en visioconférence	Tous niveaux • 32	Jeudi	18h00   19h00	224€	U338
Stretching de posture	Tous niveaux • 35	Mardi	12h15   13h15	245€	U331
Fit ball	Tous niveaux • 35	Mardi	14h00   15h00	245€	U330
Gymnastique chinoise	Tous niveaux • 27	Lundi	15h15   16h15	189€	U336

Activités santé	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
APA	Tous niveaux • 30	Lundi	11h00   12h00	210€	U332
Atelier Gym Equilibre	Tous niveaux • 14	Mardi	16h30   17h30	98€	U339
Atelier Gym Equilibre	Tous niveaux • 15	Jeudi	15h15   16h15	98€	U333
Cours Equilibre	Tous niveaux • 15	Jeudi	15h15   16h15	105€	U334
Atelier Mémoire	Tous niveaux • 14	Mardi	15h15   16h15	98€	U335
Prévention du surpoids (...)	Tous niveaux • 06	Mercredi	17h00   18h30	63€	U344

Activités zen	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Tai Chi	Tous niveaux • 33	Lundi	16h45   18h15	315€	U311
Qi Gong	Tous niveaux • 32	Jeudi	11h45   12h15	224€	U312
Hatha Yoga	Tous niveaux • 35	Mardi	17h45   19h15	368€	U316
Hatha Yoga	Tous niveaux • 35	Mercredi	12h30   14h00	368€	U317
Yoga Douceur & Vitalité	Tous niveaux • 06	Samedi	14h30   16h30	84€	U315
Kundalini yoga	Tous niveaux • 28	Vendredi	10h30   12h30	392€	U318
Kundalini yoga	Tous niveaux • 28	Vendredi	14h30   16h30	392€	U319
Stages de yoga	Avancé • 01	Dimanche	09h30   17h00	42€	U340
Pilates zen	Tous niveaux • 35	Mercredi	16h30   17h30	245€	U325

Danse	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Salsa	Débutant • 30	Lundi	19h15   20h15	210€	U350
	Intermédiaire • 30	Lundi	20h40   21h40	210€	U351
Danses «West Coast Swing»	Tous niveaux • 05	Mercredi	20h00   21h00	35€	U352

Activités de pleine nature	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Bungy Pump	Tous niveaux • 32	Jeudi	12h30   13h30	224€	U337
Sortie botanique	Tous niveaux • 02	Samedi	09h30   12h30	42€	U371
Marche santé & découverte	Tous niveaux • 16	Samedi	09h00   10h30	168€	U372
Randonnées culturelles	Bons marcheurs • 09	Jeudi	*09h00   12h00	115€	U370

Développement personnel • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Astrologie   initiation • 11	Mercredi	17h00   18h30	116€	U301
Astrologie   Aspects et maisons • 10	Mercredi	18h45   20h15	105€	U302
Fleurs de Bach • 07	Mardi	18h00   19h30	74€	U303
Sophrologie • 12	Vendredi	12h15   13h15	84€	U310
Sophrologie • 10	Mardi	18h00   19h00	70€	U314

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

 **GENERALI**

**LA CAVE D'UZES**  
lacaveduzes.com  
Caviste de confiance à Uzès  
Quartier Pont des Charrettes

**FANNY JORDA INIGUEZ**  
Photographe  
Portraitiste  
Corporate  
+33 06 89 07 86 80  
fjordaniguez@gmail.com  
www.fji-photographe.com  
L'ATELIER  
Espace Briargues  
30700 SAINT-SIFFRET

**DOMAINE TARDIEU FERRAND**  
CERTIFIÉ  
**AB** AGRICULTURE BIOLOGIQUE  
La vie est trop courte pour boire de mauvais vins.

  
COOPCAR.FR

**AUSUISSE D'ALGER BARAVINS TAPS**  
Place Dampmartin  
30700 Uzès  
04 66 22 11 67

★ Nouveauté 2023/2024 - \* Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

★ Nouveauté 2023/2024 - \* Horaires pouvant varier en fonction des lieux de rendez-vous

## Récapitulatif des activités 2024/2025

Langues	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Anglais	Débutant A1 • 30	Lundi	18h00   19h30	315€	ANG20
	Elémentaire A2 • 30	Mardi	18h00   19h30	315€	ANG21
	Elémentaire A2+/B1 • 30	Vendredi	18h00   19h30	315€	ANG22
	Intermédiaire B1+/B2 • 30	Jeudi	18h00   19h30	315€	ANG23
	Conversation B2/C1 • 30	à définir	à définir	315€	ANG24
Italien	Débutant A1 • 30	Vendredi	09h00   10h30	315€	ITA40
	Elémentaire A2 • 30	Vendredi	10h45   12h15	315€	ITA41
	Elémentaire A2+/B1 • 30	Vendredi	13h00   14h30	315€	ITA42
	Intermédiaire B1 / B2 • 30	Vendredi	14h40   16h10	315€	ITA43
	Conversation • 30	Vendredi	16h20   17h50	315€	ITA44
Espagnol	Débutant A1/A1+ • 30	Mardi	10h45   12h15	315€	ESP30
	Elémentaire A2 • 30	Mardi	14h20   15h50	315€	ESP31
	Elémentaire A2+/B1 • 30	Mardi	15h55   17h25	315€	ESP32
	Intermédiaire B1/B1+ • 30	Mardi	17h30   19h00	315€	ESP33
	Conversation • 30	Mardi	12h45   14h15	315€	ESP34
Chinois	Débutant A0/A1 • 30	Vendredi	17h30   19h00	315€	CHI49
	Elémentaire A2 • 30	Jeudi	10h00   11h30	315€	CHI50
Hébreu	Débutant A0/A1 • 30	Jeudi	15h00   16h30	315€	HEB45
	Débutant A1+ • 30	Jeudi	16h45   18h15	315€	HEB46
Arabe littéral	Débutant A0/A1 • 30	Mardi	18h15   19h45	315€	ARA35
	Débutant A1+ • 30	Jeudi	18h15   19h45	315€	ARA36
Français (FLE)	Débutant A1 • 30	Jeudi	16h15   17h45	315€	FLE25
	Elémentaire A2/B1 • 30	Jeudi	14h00   16h00	420€	FLE26
	Pause café/Morning coffee • 30	Mercredi	09h15   10h45	315€	FLE27

Cycles thématiques • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Voir l'invisible • 11	Lundi	14h30   16h00	116€	HDA01
Manifestes & avant-gardes • 12	Lundi	14h30   16h00	126€	HDA02
L'art des années 60's & 80's : figure et objet • 07	Mardi	14h00   16h00	98€	HDA16
Histoire de l'architecture • 07	Mardi	10h00   12h00	98€	HDA15
Musique à partager • 08	Jeudi	14h30   16h30	112€	MUS09
Le lien à l'ère de l'individualisme • 11	Lundi	16h30   18h00	116€	PHI01
Réflexion philosophique sur la guerre • 12	Lundi	16h30   18h00	126€	PHI02
Économie • 07	Jeudi	17h30   19h20	74€	ECO17
Criminologie profilage   niveau 01 • 09	Jeudi	09h00   11h00	126€	CRIM01
Criminologie profilage   niveau 02 • 09	Jeudi	15h45   17h45	126€	CRIM01
Criminologie profilage   niveau 03 • 09	Jeudi	13h30   15h30	126€	CRIM01
UFC Que Choisir   L'énergie • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U250
UFC Que Choisir   Tourisme & loisirs • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U251
UFC Que Choisir   Fiscalité & succession • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U252
UFC Que Choisir   Voiture • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U253
UFC Que Choisir   Argent & banque • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U254
UFC Que Choisir   Conflits de voisinage • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U255
UFC Que Choisir   Prestation de la maison • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U256
UFC Que Choisir   Santé • 01	Jeudi	14h00   15h30	11€	U257
Gestion et usages de l'eau • 09	Vendredi	18h00   19h30	105€	EAU18
Sécurité routière • 10	Vendredi	17h30   19h00	105€	U224
Odeurs et odorat • 08	Lundi	18h00   19h30	84€	ODO19

★ Nouveauté 2023/2024 - \* Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

## Récapitulatif des activités 2024/2025

Ateliers Artistiques • nbre de séances**	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Pratiques théâtrales • 22	Lundi	18h30   20h30	308€	U500
Pratiques théâtrales • 22	Jeudi	18h00   20h00	308€	U502
*Sculpture / modelage   grp 01 • 28	Lundi	13h30   16h00	490€	U234
*Sculpture / modelage   grp 02 • 28	Mardi	09h30   12h00	490€	U235
Photographie   niveau avancé • 08	Lundi	18h15   19h45	84€	U242
*Peinture à l'huile • 15	Samedi	14h00   18h00	420€	U246
*Peinture techniques mixtes • 12	Mardi	14h30   16h30	168€	U233
*L'art de l'aquarelle • 25	Samedi	10h00   12h00	350€	U245
*Atelier de dessin   grp 01 • 27	Mercredi	18h15   20h15	392€	U247
*Atelier de dessin   grp 02 • 27	Vendredi	10h00   12h00	392€	U248
*Atelier de dessin   modèle vivant • 10	Jeudi	10h00   12h00	140€	U249
*Dessin botanique en extérieur • 02	Samedi	09h00   12h00	42€	U243
*Couture   grp 01 • 14	Lundi	09h00   12h00	294€	U240A
*Couture   grp 02 • 14	Lundi	09h00   12h00	294€	U240B
*Couture   grp 03 • 14	Vendredi	13h00   12h00	294€	U240C
*Calligraphie chinoise • 16	Vendredi	09h30   11h30	224€	U241
*Création en fleurs séchées   Décoration automnale • 01	Samedi	14h00   17h00	21€	U244A
*Création en fleurs séchées   Décoration de Noël • 01	Samedi	14h00   17h00	21€	U244B
*Création en fleurs séchées   centre de table St Valentin • 01	Samedi	14h00   17h00	21€	U244C
*Création en fleurs séchées   Décoration de Pâques • 01	Samedi	14h00   17h00	21€	U244D
*Création en fleurs séchées   Atelier parent/enfant • 01	Samedi	14h00   17h00	30€	U244E

Ateliers culturels • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
*Œnologie   Initiation • 14	Jeudi	17h30   19h30	196€	U238
*Œnologie   Perfectionnement   grp 01 • 07	Vendredi	17h30   19h30	98€	U239A
*Œnologie   Perfectionnement   grp 02 • 07	Vendredi	17h30   19h30	98€	U239B
Cuisine et Pâtisserie • 03	Vendredi	18h00   20h00	135€	U237
Bien débuter sa généalogie • 06	Lundi	16h00   17h30	63€	U221
Atelier généalogie   grp 01 • 04	Mardi	16h00   17h30	42€	U222A
Atelier généalogie   grp 02 • 04	Mardi	14h00   15h30	42€	U222B
Au delà de l'état civil, le parcours de vie de vos ancêtres • 08	Mardi	16h00   17h30	84€	U223
Informatique & numérique   Initiation • 08	Lundi	09h30   11h30	112€	INFO01
Informatique & numérique   Perfectionnement • 01	Mardi	09h30   11h30	14€	INFO02

Conférences du lundi	Prix
Ouvertes à tous, les séances se déroulent les lundis soir à 18h à l'Annexe (sauf exception). Programme du 1 <sup>er</sup> semestre page 25 puis sur notre site internet <a href="http://www.up-uzège.com">www.up-uzège.com</a>	Gratuit

Sorties culturelles	Prix
Pour les adhérents de l'UP et de nos partenaires associatifs. Programme du 1 <sup>er</sup> semestre page 15 puis sur notre site internet <a href="http://www.up-uzège.com">www.up-uzège.com</a>	Variable



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

Toute l'année, suivez notre actualité sur :

[www.up-uzège.com](http://www.up-uzège.com)



Réduction de 10% sur toutes vos activités payées avant le 15 septembre 2024

★ Nouveauté 2023/2024 - \* Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

# Ateliers artistiques

Exprimer sa créativité...

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

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

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

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

## Vos intervenants



Oeuvre collective des artistes de l'atelier sculpture/modelage



**Fanny BILLER**

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



**Alexis BOISSET**

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



**Friederika VON-MALTZAHN**

Décoratrice peintre diplômée (*Beaux-Arts, Dresde, Allemagne*), artiste peintre et médiatrice culturelle, elle enseigne aux adultes et enfants en milieu culturel et scolaire. De la fabrication des couleurs à la composition, elle transmet et partage le plaisir de la création.



**Jean-Marie TESTUD**

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



**Solenne VAISGAIBER-BRUNO**

Imaginative, minutieuse, singulière, créative, dynamique, intéressée par la nature et ses couleurs. A travers ses ateliers, Solenne souhaite vous amener à penser que les fleurs séchées sont lumineuses et colorées, et que les fleurs préservées sont aussi belles que les fleurs fraîches.



**Agnès GOMEZ**

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



**Angela HÜCKEL**

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



**Fanny JORDA INIGUEZ**

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

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



**Nathalie CLÉMENTI**

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



**Yanfang DONG HAOLI**

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



**Michel FARCY**

Acteur, metteur en scène, professeur d'art dramatique, consultant en entreprise pendant 30 ans, Michel Farcy est un pionnier de l'introduction des techniques théâtrales au cœur de l'entreprise. Il accompagne les personnes dans la prise de parole en public par des techniques simples et progressives.

## Pratiques théâtrales

Par Nathalie CLÉMENTI / \*Michel FARCY

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

Début : 23 sep. | 22 séances - réf U500



Lundi

18h30 | 20h30

€ 308€

\*Début : 26 sep. | 22 séances - réf U502



Jeudi

18h00 | 20h00

€ 308€

## Sculpture / modelage

Par Angela HÜCKEL - réf U234 / 235

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.



### Grande salle de travail, mise à disposition de sellettes !

Groupe 1 | Début : 23 sep. | 28 séances Lundi 13h30 | 16h00 € 490€

Groupe 2 | Début : 24 sep. | 28 séances Mardi 09h30 | 12h00 € 490€

## Photographie - Niveau avancé

Par Fanny JORDA INIGUEZ - réf U242

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



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

Début : 30 sep. | 8 séances ( 3 en extérieur) Lundi 18h15 | 19h45 € 84€

## Peinture à l'huile

Par Jean Marie TESTUD - réf U246

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



### Grande salle de travail – chevalets mis à disposition

Début : 05 oct. | 15 séances Samedi 14h00 | 18h00 € 420€

**Nouveau !**

## Peinture techniques mixtes

Par Friederika VON MALTZAHN - réf U233

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

### Grande salle de travail – chevalets mis à disposition

Début : 24 sep. | 12 séances Mardi 14h30 | 16h30 € 168€



## L'art de l'aquarelle

Par Alexis BOISSET - réf U245

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

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

Début : 28 sep. | 25 séances Samedi 10h00 | 12h00 € 350€

## Atelier de dessin

Par Agnès GOMEZ - réf U247 / U248

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 accompagnés vers une démarche de création personnelle. L'atelier de dessin est dédié à l'apprentissage et à l'approfondissement des techniques de base du dessin (fusain, sanguine, graphite, pastels, plume et encre, lavis, aquarelle) pour aboutir à l'expression de votre univers personnel.

Groupe 1 | Début : 25 sep. | 27 séances Mercredi 18h15 | 20h15 € 392€

Groupe 2 | Début : 27 sep. | 27 séances Vendredi 10h00 | 12h00 € 392€

**Nouveau !**

## Atelier de dessin - Modèle Vivant

Par Agnès GOMEZ - réf U249

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 possible après entretien avec l'intervenante.

Début : 26 sep. | 10 séances Jeudi 10h00 | 12h00 € 140€

## Dessin botanique en extérieur

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf U243

Une petite balade matinale dans la garrigue proche d'Uzès, pour admirer, observer et dessiner ce qui nous interpelle : un détail de Dame Nature, qui a accroché le regard et attiré notre attention, comme une couleur, une forme, une lumière... d'une fleur, d'une plante ou d'un paysage. 2 à 3 temps de pause (30 à 45 min) sont prévus pour dessiner au crayon, stylo, aquarelle... sur le support de votre choix (papier, carnet...)

12 oct. & 17 mai | 2 séances Samedi 09h00 | 12h00 € 42€

## Couture

Par Fanny BILLER - réf U240A / U240B/ U240C

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

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

Le+UP

### Machines à coudre mises à disposition.

Groupe 1   Début : 07 oct.   14 séances	Lundi	09h00   12h00	€ 294€
Groupe 2   Début : 14 oct.   14 séances	Lundi	09h00   12h00	€ 294€
Groupe 3   Début : 11 oct.   14 séances	Vendredi	13h30   16h30	€ 294€

## Calligraphie chinoise

Par Yanfang DONG KHAOULI - réf U241

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.

Début : 27 sep. | 16 séances | Vendredi | 09h30 | 11h30 | € 224€

Nouveau !

## Stages de création en fleurs séchées

Par Solenne VAISGAIBER BRUNO



Éveillez vos sens à la magie de la nature à travers nos ateliers floraux durables, où la créativité s'épanouit au gré des saisons et de l'actualité. Chaque séance est une invitation à explorer l'art de composer avec les fleurs séchées et stabilisées et les éléments de la nature pour créer des arrangements uniques et inspirants.

Décoration automnale - réf. U244A	Samedi 19 oct.	14h00   17h00	€ 21€
Décoration de Noël, bûche fleurie - réf. U244B	Samedi 14 déc.	14h00   17h00	€ 21€
Centre de table pour la Saint Valentin - réf. U244C	Samedi 01 fév.	14h00   17h00	€ 21€
Décoration de Pâques - réf. U244D	Samedi 29 mar.	14h00   17h00	€ 21€
Atelier parent enfant - réf. U244E	Samedi 24 mai	14h00   17h00	€ 30€



L'Ombrière  
Pays d'Uzès

DESIGN GRAPHIQUE : UGOVALLS.FR

SAISON 24  
25

Plongez dans la Culture



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



Crédit Mutuel

# Ateliers culturels

## Satisfaire sa curiosité

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



Jean-Paul LAURES

Jean-Paul LAURES, 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.



Nathan HENCK

Formé par un parcours en cuisine traditionnelle et gastronomique, notre Chef vous propose une cuisine moderne et gourmande basée sur des produits frais et locaux, mais également inspirée de la cuisine asiatique qu'il affectionne particulièrement.



Laurence SARAGOSSA

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

## 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.

Début : 26 septembre

Initiation   14 séances - réf. U238	📅 Jeudi	🕒 17h30   19h30	€ 196€
Perfectionnement Grp 01   07 séances - réf. U239A	📅 Vendredi	🕒 17h30   19h30	€ 98€
Perfectionnement Grp 02   07 séances - réf. U239B	📅 Vendredi	🕒 17h30   19h30	€ 98€

## Nouveau ! Cuisine & Pâtisserie

Par le chef Nathan de La loggia - réf U237

Apprendre les techniques de fabrication ainsi que les tours de main professionnels permettant la réalisation de plats et pâtisseries français. À l'issue du cours, vous pourrez emporter et déguster la confection du jour. La fiche recette vous sera remise.

Début : 18 oct. | 03 séances 📅 Vendredi 18h00 | 20h00 € 135€

## Bien débiter sa généalogie

Par Laurence SARAGOSSA - réf U221

Découvrir vos ancêtres et l'histoire de votre famille vous tente, mais vous ne savez comment débiter vos recherches ? Généalogiste professionnelle, formée à l'Université de Nîmes, Laurence se propose de vous donner, en 6 séances, toutes les pistes nécessaires pour bien débiter votre généalogie: les notions de bases, la méthode de recherche, l'exploitation des registres ou encore la découverte d'autres sources d'archives.

Début : 30 sep. | 06 séances 📅 Lundi 16h00 | 17h30 € 63€

## Nouveau ! Atelier généalogie

Par Laurence SARAGOSSA

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

Début : 24 septembre

Groupe 01   04 séances - réf. U222A	📅 Mardi	16h00   17h30	€ 42€
Groupe 02   04 séances - réf. U222B	📅 Mardi	14h00   15h30	€ 42€

## Au delà de l'état civil, le parcours de vie de vos ancêtres

Par Laurence SARAGOSSA - réf U223

Vous avez commencé à reconstituer votre arbre généalogique et vous souhaitez en savoir plus sur la vie de vos ancêtres. Venez découvrir les sources d'archives qui vous permettront de reconstituer le parcours de vie de votre ancêtre au XIXe siècle : parcours militaire, vie professionnelle, patrimoine et succession.

Début : 08 oct. | 08 séances 📅 Mardi 16h00 | 17h30 € 84€

## Informatique & numérique

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 ... tout ce qu'il faut savoir pour être autonome avec le numérique!

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

Le+UP Ordinateurs portables mis à disposition mais possibilité d'apporter son ordinateur.

Début : 07 octobre

Initiation   08 séances - réf. INFO01	📅 Lundi	🕒 09h30   11h30	€ 112€
Perfectionnement   à la demande - réf. INFO02	📅 Mardi	🕒 09h30   11h30	€ 14€

# SPORT & BIEN-ÊTRE

*La santé du corps et de l'esprit !*

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

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

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

*Arlette BRACICHOWICZ*

Référente du pôle «Sport & Bien être»



*Yanfang DONG KHAOLI*

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



*Onya DURAND-THIVEL*

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



*Philippe GALLOIS*

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

*Nouveau !*

**Le sport à l'UP est reconnu par des fédérations sportives :**

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

**FFRandonnée**  
www.ffrandonnee.fr

## Vos intervenants



*Céline ATTALI*

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



*Mathilde BESSON*

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



*Angélique BLANC*

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



*Marjorie JEGO*

Marjorie est coach sportif depuis 2009. Parmi ses nombreuses compétences (gym douce, fitness, zumba, diététique et nutrition), elle met un point d'honneur à adapter le sport à des publics nécessitant une attention particulière ou atteints de maladies neurodégénératives.



*Laurence LINARES*

Laurence a découvert le Tai chi et le Qi gong en 1986 et n'a cessé depuis de pratiquer, d'enseigner (depuis 92) et surtout d'apprendre, cheminant dans la diversité des styles et des méthodes avec différents maîtres. Elle est diplômée professionnellement par la FFaemc et l'Union Pro Qi gong



*Isabelle PIFFARD*

Après une expérience dans l'agro-alimentaire, Isabelle s'est formée à la naturopathie et la sophrologie. Depuis 14 ans, elle anime des ateliers à l'hôpital local d'Uzès et enseigne les règles d'hygiène et l'équilibre alimentaire à des futurs professionnels de la cuisine et de la restauration.



*Yves BOISGONTIER*

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



*Aurore DELESTRE*

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



*Justine DURAND-MARCHÉ*

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



*Jos RIGAL*

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



*Evelyne SENOUILLET*

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



*Ludmila WILK*

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

# Gym énergie

## Venez bouger !

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

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

**Les ateliers sont dispensés par des professionnels diplômés et expérimentés.**

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

## Pilates

Par Evelyne SENOUILLET / \*Jos RIGAL



© Adobe stock

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

Début : semaine du 09 septembre

* Tous niveaux   30 séances - réf. U320	Lundi	09h50   10h50	€ 210€
* Tous niveaux   30 séances - réf. U321	Lundi	12h15   13h15	€ 210€
* Tous niveaux   30 séances - réf. U322	Lundi	14h00   15h00	€ 210€
Tous niveaux   35 séances - réf. U323	Mardi	19h30   20h30	€ 245€
* Tous niveaux   32 séances - réf. U324	Mercredi	10h00   11h00	€ 224€
Tous niveaux   35 séances - réf. U326	Mercredi	17h45   18h45	€ 245€
Avancé   32 séances - réf. U327	Jeudi	09h15   10h15	€ 224€
Tous niveaux   32 séances - réf. U328	Jeudi	10h30   11h30	€ 224€
* Tous niveaux   29 séances - réf. U329	Jeudi	14h00   15h00	€ 203€
Visioconférence   32 séances - réf. U338	Jeudi	18h00   19h00	€ 224€

## Stretching de posture

Par Evelyne SENOUILLET - réf U331

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

Début : 10 sep. | 35 séances



Mardi



12h15 | 13h15



245€

## Fit Ball

Par Evelyne SENOUILLET - réf U330



© UP de WZeg

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

Début : 10 sep. | 35 séances



Mardi



14h00 | 15h00



245€

## Gymnastique chinoise

Par Yanfang DONG KHAOLI - réf U336



© Adobe stock

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

Début : 30 sep. | 27 séances



Lundi



15h15 | 16h15



189€

# Danse

**Laissez-vous guider !**

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.**

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

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



© Adobe stock

## 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 guaguanco, la rumba, le mambo, le cha-cha-cha, la bomba, la plena, avec des influences de rythmes américains.

**Début : 09 septembre**

**Débutant** | 30 séances - réf. U350 | **Lundi** | 19h15 | 20h15 | € 210€

**Intermédiaire** | 30 séances - réf. U351 | **Lundi** | 20h40 | 21h40 | € 210€

**Nouveau !**

## Danses «West Coast Swing»

Par **Céline ATTALI**

Vous souhaitez découvrir une nouvelle danse ? Les danses en ligne West Coast Swing vous permettront de vous amuser tout en apprenant des pas et du style à mettre dans vos différentes danses. Musiques actuelles, cools et funs !

**Début : 11 septembre**

**Tous niveaux** | 05 séances - réf. U352 | **Mercredi** | 20h00 | 21h00 | € 35€

# Développement personnel

**Aspirez à vous découvrir !**

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

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

## 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.

**Début : 11 septembre**

**Initiation** | 11 séances - réf. U301 | **Mercredi** | 17h00 | 18h30 | € 116€

**Aspects et maisons** | 10 séances - réf. U302 | **Mercredi** | 18h45 | 20h15 | € 105€

## Flours de Bach

Par **Angélique BLANC - réf U303**

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

**Début : 01 oct. | 07 séances** | **Mardi** | 18h00 | 19h30 | € 74€

**Nouveau !**

## Sophrologie - Développer son bien-être au quotidien

Par **Mélanie HOULLIÈRE / \*Aurore DELESTRE**

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

**\*Début : 20 sep. | 12 séances - réf. U310** | **Vendredi** | 12h15 | 13h15 | € 84€

**Début : 01 oct. | 10 séances - réf. U314A** | **Mardi** | 18h00 | 19h00 | € 70€

**Début : 14 jan. | 10 séances - réf. U314B** | **Mardi** | 18h00 | 19h00 | € 70€

# Activités santé

## Gardez la forme !

Les **activités santé** 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.

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 la reprise de confiance en soi.



© Adobe stock



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

## Gym et Activités Physiques Adaptées (APA)

Par **Jos RIGAL** - réf U332

La méthode de gym APA a de multiples bienfaits. Faisant partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», elle renforce les muscles profonds et améliore la posture, créant un équilibre corporel centré sur l'abdomen.

Début : 09 sep. | 30 séances Lundi 11h00 | 12h00 210€

## Atelier Gym Equilibre

Par **Marjorie JEGO** / **\*Jos RIGAL**

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

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

Début : 10 sep. | 14 séances - réf. U339 Mardi 16h30 | 17h30 98€  
\*Début : 12 sep. | 14 séances - réf. U333 Jeudi 15h15 | 16h15 98€

## Cours équilibre - accessible sous conditions

Par **Jos RIGAL** - réf U334

Ce cours de Gymnastique Équilibre fait suite aux ateliers Gym Équilibre du premier trimestre. (*Les inscrits ayant suivi le premier cycle y sont prioritairement inscrits afin de pérenniser les acquisitions*).

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

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

Début : 16 jan. | 15 séances Jeudi 15h15 | 16h15 105€

Nouveau !

## Atelier Mémoire

Par **Marjorie JEGO** - réf U335

Cette méthode consiste à utiliser la musique, le mouvement et la verbalisation dans le but de stimuler la flexibilité cognitive : la capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre en travaillant la mémoire. Cette flexibilité cognitive permettra également de renforcer ou tout au moins conserver, la capacité de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné dans le but de trouver des solutions à un problème.

Ce travail a pour but de préserver l'autonomie grâce à la stimulation des réflexes et de la mémoire, prévenir l'accident grâce au renforcement du tonus musculaire, maintenir le lien social puisque cette activité se déroule à travers le jeu et les interactions qui en découlent.

Début : 10 sep. | 14 séances Mardi 15h15 | 16h15 98€

Nouveau !

## Prévention du surpoids et de l'obésité chez les jeunes

Par **Isabelle PIFFARD** - réf U344

Une bonne nutrition est indispensable à la santé des enfants et adolescents et a des effets bénéfiques à long terme. Ces ateliers identifient et proposent des changements de comportement pour favoriser un rapport positif avec l'alimentation.

Les jeunes apprennent à décrypter leur faim, décoder leurs besoins, composer des repas simples, savoureux et équilibrés, à bouger un peu plus dans la vie de tous les jours, à prendre confiance et à se réconcilier avec leur corps.

Début : 02 oct. | 06 séances Mercredi 17h00 | 18h30 63€

# Activités zen

## Tout en douceur

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.

**Nouveau !**  
Tai Chi

Par **Laurence LINARES** - réf U311

Le Tai chi, à l'image du Yin Yang, suit la voie du changement incessant, de la transformation, ce que les classiques nomment par «comme un grand fleuve sans fin, ou mouvoir l'énergie comme dérouler le fil de soie du cocon». C'est un art martial dit «interne» privilégiant fluidité et douceur, il renforce et développe les capacités de l'intention et de l'énergie profonde du corps. Le style proposé, travaille la souplesse de la colonne vertébrale en suivant au plus près les principes d'origine. La forme solo peut devenir une méditation en mouvement, la clef de la pratique est la persévérance.

Début : 09 sep. | 33 séances  **Lundi**  16h45 | 18h15  315€

**Nouveau !**  
Qi Gong

Par **Laurence LINARES** - réf U312

Le Qi gong qui puise ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise est une pratique qui permet de délier le corps en améliorant l'équilibre et la coordination tout en amenant une augmentation de l'attention par la mémorisation de mouvements, une perception plus fine de son schéma corporel et un apaisement du cœur par le calme et la douceur. Plusieurs enchaînements sont proposés dans le cours qui peut être rejoint en cours d'année.

Début : 12 sep. | 32 séances  **Jeudi**  11h45 | 12h45  224€

## Hatha Yoga

Par **Yves BOISGONTIER**

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

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

Début : 10 sep. | 35 séances - réf. U316  **Mardi**  17h45 | 19h15  368€

Début : 11 sep. | 35 séances - réf. U317  **Mercredi**  12h30 | 14h00  368€

## Yoga Douceur & Vitalité

Par **Justine DURAND-MARCHÉ** - réf U315

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

Début : 21 sep. | 06 séances  **Samedi**  14h30 | 16h30  84€

## Kundalini yoga

Par **Onya DURAND-THIVEL**

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

Début : 13 sep. | 28 séances - réf. U318  **Vendredi**  10h30 | 12h30  392€

Début : 13 sep. | 28 séances - réf. U319  **Vendredi**  14h30 | 16h30  392€

**Nouveau !**  
Stages de yoga

Par **Yves BOISGONTIER**

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

**Asana : Qu'est ce que une posture en yoga?**  **Dimanche**  09h30 | 17h00  42€  
01 déc. - réf. U340

**Prânâyâma : Comment respirer en yoga.**  **Dimanche**  09h30 | 17h00  42€  
16 mar. - réf. U341

**Prânâyâma : Les 4 temps de la respiration**  **Dimanche**  09h30 | 17h00  42€  
18 mai - réf. U342

**Nouveau !**  
Pilates zen

Par **Evelyne SENOUILLET** - réf U325

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 lenteur et efficacité. La respiration tient une place prépondérante dans le travail de justesse et d'amplitude des mouvements.

Début : 11 sep. | 35 séances  **Mercredi**  16h30 | 17h30  245€

# Activités de pleine nature

Venez vous aérer

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

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

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

## Bungy Pump

Par Evelyne SENOUILLET - réf U373

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. Le rêve : une heure de travail pour être en pleine forme !



Le plus UP : bâtons fournis.

Début : 12 sep. | 32 séances



Jeudi



12h30 | 13h30



224€

## Sortie botanique : balade découverte

Par Stéphanie ALEXANDRE HENRY - réf U371

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

Début : 28 sep. | 02 séances



Samedi



09h30 | 12h30



42€

Nouveau !

## Marche santé et découverte

Par Marjorie JEGO - réf U372

La marche a des effets bénéfiques très intéressants pour les muscles, les articulations, la circulation, le système cardiovasculaire. Elle est efficace pour la prévention de l'hypertension, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et de pathologies comme les infarctus, les maladies pulmonaires et certains cancers. Elle permet également la production de sérotonine : hormone du bien-être ce qui contribuera à un meilleur sommeil.

Début : 12 sep. | 16 séances



Jeudi



09h00 | 10h30



168€

## Randonnées culturelles (pour les bons marcheurs)

Par Philippe GALLOIS - réf U370

En partenariat avec la Fédération Française de Randonnée.



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

Groupes limités à 35 personnes, inscription avant le 14 septembre 2024

(Fournir un certificat médical attestant de l'aptitude à la randonnée).



Le forfait de 115 € intègre les 9 randonnées proposées, votre licence, votre assurance personnelle et l'accès à de multiples offres de la FFRandonnée (conseils, équipements, voyages,...)



Début : 19 sep. | 09 séances



Jeudi



\*09h00 | 12h00



115€

\* (L'heure de départ pourra varier en fonction du lieu, la randonnée démarrant vers 9h sur place)

19 septembre	LES CAPITELLES DE BLAUZAC   Entre 8 et 10 kms
17 octobre	CHÂTEAU D'ALLÈGRE   À 275m d'altitude et visible à 15kms, le castrum s'étend sur un hectare et demi et domine la moyenne vallée de la Cèze, offrant un large panorama sur les Cévennes et le Mont Bouquet. Entre 8 et 10 kms
21 novembre	CLOS GAILLARD   Le site de Clos Gaillard, à une dizaine de kms au nord de Nîmes, a été habité dès l'époque Néolithique. Entre 8 et 10 kms
23 Janvier	CHARTREUSE DE VALBONNE   Ancien monastère de l'ordre des Chartreux, sur la commune de St Paulet de Caisson. Entre 8 et 10 kms
20 Février	BOULBON   Ancienne place forte, ce village provençal existe depuis 1000 ans. Aujourd'hui, sa réputation tient à son côté pittoresque et rustique. Le village est dominé par l'imposant fort bâti sur un rocher. En ruine depuis la Révolution, il est à partir de 2014 patiemment restauré par son nouveau propriétaire. 10 kms
20 mars	SAINT CÔME ET MARUÉJOLS   Exposée à un climat méditerranéen, drainée par le ruisseau de la Tourancelle et par divers autres petits cours d'eau, la commune offre un patrimoine naturel remarquable composé d'une zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique.
24 avril	RANDONNÉE VIGNERONNE   lieu à définir.
22 mai	ERMITAGE DE COLLIAS   Randonnée familiale ombragée qui offre de magnifiques panoramas sur les falaises environnantes. La grotte de l'Ermitage date de la période néolithique et la chapelle romane Notre-Dame de Laval datant du XII <sup>ème</sup> siècle.
19 juin	ALÈS OU CIRQUE DE NAVACELLE

# FORMATION PROFESSIONNELLE

Des formations proches de vous !

Organisme de formation professionnelle depuis plus de 20 ans, l'Université Populaire de l'Uzège est la 1ère Université Populaire française à obtenir la certification Qualiopi.



La grande majorité de nos formations sont certifiantes et éligibles au CPF.

**Du sur-mesure à un tarif attractif :** formations individuelles ou en petits groupes (*maximum 4 personnes*), en présentiel ou à distance, au plus proche de vos attentes 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 du pôle «Formation professionnelle»

## Vos formateurs



Valérie ADELISE  
Informatique | bureautique



Mathilde AUDIN  
PAO | éditions d'images



Rémy BLANC  
DAO CAO | 2D 3D



Céline COGOLVENHES  
Italien



Virginie COLIN  
Informatique | bureautique



Justine LABESSE  
Webmarketing  
| Stratégie digitale



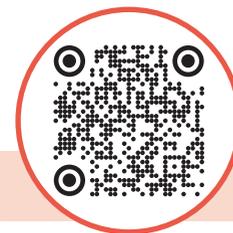
Fabienne GRIFFITHS  
Anglais | FLE  
Français Langue Etrangère



Maria Gabriela  
HORROCKS  
Anglais | Espagnol



Martine  
EUGÈNE-TESSIER  
Coaching



Consultez notre catalogue en ligne !

[www.up-uzège.com](http://www.up-uzège.com) / rubrique Formation Pro  
Renseignements : 04 84 88 57 61 | [formation@up-uzège.com](mailto:formation@up-uzège.com)

### Langues professionnelles

- Anglais
- Espagnol
- Italien
- Français Langue Etrangère (FLE)

### Digital & web

- Les essentiels du web
- Édition de site web
- Base de données pour tous
- Marketing numérique
- Référencement naturel SEO

### Informatique & bureautique

- Les essentiels de l'ordinateur
- Traitement de texte :  
Word pour tous, Word avancé
- Tableur : Excel pour tous
- Présentation en diapositive :  
Powerpoint pour tous
- Outils collaboratifs :  
Google Workspace pour tous

### Design

- Sketchup
- Illustrator
- InDesign
- Photoshop

### Accompagnement professionnel

- Communiquer en français
- Coaching entretien d'embauche
- Coaching CV et lettre de motivation



### 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 !

### Habilitations

L'Université Populaire de l'Uzège est un organisme de formation habilité pour former et organiser les évaluations relatives aux certifications CLOE et IC DL.



### Retrouvez nos formations sur



# Des tarifs pour tous

## Des facilités de paiement

Ouverture des inscriptions en ligne sur :

[www.up-uzège.com](http://www.up-uzège.com)  
Le 15 août 2024

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

**Vous disposez de trois façons pour vous inscrire.**

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

## Adhésions

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

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

*NB* : Réduction de 50 % à partir du 03 mars et gratuit à partir du 28 avril 2025

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

- **7€ de l'heure** : tarif unique sauf exception.
- **Rattrapage possible** de vos séances manquées, avec l'accord préalable de l'intervenant.
- **Gratuité des conférences** et de certains cours co-financés par nos partenaires publics.

## Formule «à la carte»

Cette formule est réservée :

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

**Tarif** : 12 € de l'heure (2 tickets). Vente de carnets d'une valeur de 60€, composés de 10 tickets à 6€

## Remises

- **-10%** pour toute inscription et paiement effectués avant le 15 septembre 2024.  
(Hors formation professionnelle, voyages et sorties culturelles)

## Nouveau ! Avantage fidélité

- **3%** du montant de votre panier de la saison sous forme d'avoir nominatif, à valoir sur la saison suivante  
(Hors formation professionnelle et voyages)

## Facilités de paiement



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

## Conditions Générales d'inscription \*

\* À l'exception de la formation professionnelle

### Articles statutaires que tout adhérent a le devoir de connaître

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

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

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

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

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

**Article 06** : La validité d'une adhésion à l'association s'étend du 01 aout au 31 juillet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Le Règlement Général sur la Protection des Données

est disponible sur notre site internet [www.up-uzège.com](http://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](mailto: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 & Manu RAGA**

Référents du pôle «Moyens généraux»

### Le Centre d'Activités • 22, avenue de la gare

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

Un bâtiment de 300m<sup>2</sup> sur 2 niveaux, constitué de 6 salles de cours climatisées équipées pour la visioconférence, d'un espace détente en accès libre pour la pause café, d'un accès au Wifi. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Proche des transports en commun, en face d'un parking.

(1h00 de stationnement 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-uzes.com](mailto:service@up-uzes.com)

### APPARTEMENTS À VENDRE

pour visiter nous contacter :  
04 67 606 376  
Nils HAMMAR :  
06 80 580 059



### UZÈS - L'ALANDIER

[contact@opus-developpement.com](mailto:contact@opus-developpement.com) - [www.opus-developpement.com](http://www.opus-developpement.com)

### MAITRE STORE

Maîtrisez l'ombre et la lumière de votre habitat



☎ 04 66 74 31 36 ☎ 07 50 58 18 71

Le champs de mars Route d'avignon  
30700 UZES



Vente - Réparation  
Informatique - Téléphonie

26 avenue Louis Alteirac, 30700 UZES

☎ 06.95.53.45.40

f [yanntech30](https://www.facebook.com/yanntech30)

[yanntech30@gmail.com](mailto:yanntech30@gmail.com)

[yanntech30](https://www.youtube.com/channel/UC...)

### AQUILUS

### PISCINES / SPAS

### ATOUT PISCINES - UZÈS



3 Chemin Ferigoullières  
30700 SAINT-MAXIMIN

04 66 22 40 13

[www.uzes.aquilus.fr](http://www.uzes.aquilus.fr)

### HÔTEL CHÂTEAU D'ARPAILLARGUES 4 ÉTOILES

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

[www.chateaudarpaillargues.com](http://www.chateaudarpaillargues.com)



# UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE

22 avenue de la Gare - 30700 Uzès

Horaires d'ouverture de l'accueil :

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

Le vendredi : 9h30-12h00 | 14h00-17h30



[www.up-uzege.com](http://www.up-uzege.com)

04 66 22 47 02

[contact@up-uzege.com](mailto:contact@up-uzege.com)



## Agréments officiels :

Intérêt Général

Jeunesse Éducation Populaire

Organisme de formation n° 91300160430



## L'UP est membre des organisations suivantes :

Association des Universités Populaires de France

Ligue de l'Enseignement

Groupement Régional des UP Occitanes

Club des Entrepreneurs du Pays Uzège Pont-du-Gard

Réseau des Éco-acteurs des Gorges du Gardon

Fédération Française de Randonnée

Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique

