



Culture et formation
De septembre 2024
à janvier 2025

IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert
25, rue de la 1^{ère} Armée française
BP 254 - 90005 BELFORT CEDEX

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Lundi et mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h30

Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h

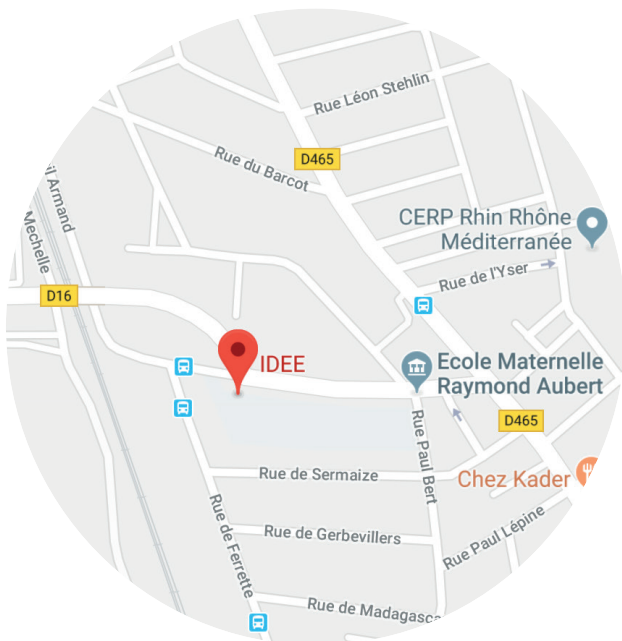
-  www.ideeup.org
-  contact@ideeup.org
-  03.84.28.70.96
-  @idee.universitepopulaire
-  universitepopulaireidee
-  idee-universite-populaire

Lignes de bus :

- 1^{ère} Armée
- 4 Paul Bert ou Ferrette

Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

Informations sur le réseau et les services : www.optymo.fr
ou sur l'application smartphone « Optymo ».  



Déplacez-vous en bus, en vélo, en voiture avec Optymo



Informations sur le réseau et les services :
www.optymo.fr ou sur l'application «**Optymo**»

optymo

LES VALEURS D'IDEE UP

Héritier d'un mouvement né à la fin du XIXème siècle et s'inscrivant dans l'histoire de l'éducation populaire, notre objet est le partage du savoir !

« **Université Populaire** », bel oxymore – association de termes qui pourraient sembler opposés ou contraires – et qui pourtant dit l'essentiel des défis et de l'engagement de notre association.

Étymologiquement, une **Université** est d'abord une « communauté humaine » qui permet de rassembler et de partager. Une université, c'est aussi un ensemble cohérent qui englobe une diversité de savoirs, de connaissances et d'expériences dans le but de les transmettre. Nous faisons le pari de cette diversité, sans hiérarchie, en offrant de multiples portes d'entrée. Nous croyons aussi dans la force des apprentissages collectifs.

Populaire signifie que notre association s'adresse à tous, sans distinction, dans un souci constant d'accessibilité. Nous défendons l'idée qu'apprendre fait intimement partie de la vie, à tout âge, en toute circonstance. Nous espérons susciter la curiosité, l'intérêt, la motivation et contribuer modestement à l'épanouissement de tous.

Notre association s'adresse donc aussi bien à des personnes qui ont besoin de se former à une étape de leur parcours, qu'à des personnes qui sont curieuses d'un sujet ou désireuses de partager autour d'une passion. Année après année, nous tentons de proposer une offre variée, permettant d'allier effort et plaisir de l'apprentissage.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les inscriptions et les paiements peuvent se faire en ligne sur le site d'IDEE UP : www.ideeup.org (sauf adhésions réduites et tarif adhérent)

Procédure d'inscription :

Nous vous demandons **de vous inscrire pour l'ensemble des activités, y compris les conférences.**

- Comment ?**
- En venant sur place : **25, rue de la 1ère Armée Française, 90000 Belfort**
 - Sur notre site internet : **www.ideeup.org**
 - Par mail : **contact@ideeup.org** (pour les activités gratuites)
 - Par téléphone : **03 84 28 70 96** (pour les activités gratuites)

Votre inscription est confirmée par la réception d'une attestation dans votre boîte mail. Si vous avez un doute sur l'enregistrement de celle-ci, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone.

Nous sommes disponibles par téléphone ou mail pour toute information complémentaire.



Scannez ce QR code pour
consulter notre *médiathèque.*

SOMMAIRE

Nos portes ouvertes	4
---------------------------	---

L'Université Populaire ... pour se cultiver et échanger

Les conférences du mardi	5
Les ateliers du savoir	12
Cours et débats	16
L'UP chez vous	18
Les découvertes du patrimoine	19

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

Connaissance de soi et des autres	20
Arts et créations	24
Prendre soin de soi	26
J'apprends à consommer autrement	27

L'Université Populaire ... pour se former

Le projet professionnel	28
Les langues	30
L'informatique et le multimédia	38

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
IDEE UP "mode d'emploi"	40
Informations Optymo	42
Bulletin d'adhésion et d'inscription	43

Du 16 au 20 septembre 2024

Bienvenue à nos portes ouvertes !

Toute la semaine, laissez vous tenter par la découverte de nos activités. C'est gratuit, il suffit de s'inscrire.

Lundi 16 septembre

18h – 19h : jeu de société, Gwladys FAVAUT, **code** : 1200

18h – 19h : découverte du portugais, **code** : 1201

19h – 20h : qu'est-ce que l'hypnose ? Catherine SZABO, **code** : 1202

Mardi 17 septembre

18h – 19h : l'ennéagramme, Lucie LE VAN CAI, **code** : 1203

18h – 19h : découverte de l'anglais, **code** : 1204

19h – 20h : l'embossage, Florence ARNOULD, **code** : 1205

19h – 20h : découverte de l'italien, **code** : 1206

Mercredi 18 septembre

18h – 19h : la sophrologie, Séverine MARX, **code** : 1207

18h – 19h : découverte du coréen, **code** : 1208

19h – 20h : atelier argile, Corinne MOUHAT, **code** : 1209

19h – 20h : découverte de l'espagnol, **code** : 1210

Jeudi 19 septembre

18h – 19h : la naturopathie, c'est quoi en fait ? Aude CHABANIS, **code** : 1211

18h – 19h : découverte du japonais, **code** : 1212

19h – 20h : les muscles profonds et la gym pour prévenir les problèmes de dos, Sylvie HENCKY, **code** : 1213

19h – 20h : découverte de l'allemand, **code** : 1214

Vendredi 20 septembre

À partir de 17h : présentation de la saison voyages, **code** : 1215

À partir de 18h : concert - quatuor d'accordéons

C'est un répertoire varié et surprenant que vous propose le Quatuor d'accordéons du Conservatoire Henri Dutilleul de Belfort. Emmené par Myriam Joly, professeur d'accordéon, cet ensemble vous fera voyager des parquets du tango argentin à la chanson française, en passant par des mélodies traditionnelles d'Europe de l'Est. Nul doute que l'accordéon a plus d'un pli à son soufflet !

Participation de la chorale d'IDEE

Inscription souhaitée, **code** : 1216

Toute la semaine, vous aurez la possibilité de visualiser les oeuvres artistiques de nos intervenants et adhérents ayant suivi des cours à IDEE. Embossages, enluminures, dessins et sculptures avec Florence ARNOULD, Corinne MOUHAT et Mildred DEL MORAL.

LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences sont GRATUITES et s'adressent à tous sans condition d'adhésion ! Il est fortement conseillé de s'inscrire - sur le site Internet, par mail ou par téléphone. Les conférences se déroulent dans les locaux d'IDEE Université Populaire, de 18h15 à 20h, le mardi - sauf avis contraire.

01.10 Jean ZAY, figure emblématique du Front populaire

Ministre de l'Éducation nationale et des Beaux-Arts sous le Front populaire, Jean Zay en fut une figure emblématique, saluée pour son intelligence et l'ampleur de son action. Aux avant-postes du combat antifasciste, ciblé par une campagne antisémite orchestrée par l'extrême droite, il a modernisé le système scolaire français et créé plusieurs institutions culturelles majeures. C'est à lui qu'on doit, en particulier, l'initiative du Festival de Cannes, du CNRS, de l'ENA. Emprisonné dès 1940 par le régime de Vichy, il fut assassiné par la milice, le 20 juin 1944, à l'âge de 39 ans. Sa fille, Hélène Mouchard-Zay évoquera sa riche personnalité et toutes les réformes qu'il a engagées, ainsi que son action face à la montée des fascismes.

Hélène MOUCHARD-ZAY, enseignante, a créé le Mémorial des enfants juifs à Orléans.

Code : 3000

08.10 Hangeul - La Grande Écriture, un des vecteurs du miracle coréen

Un jour, le roi de Corée proposa à son peuple une nouvelle écriture facile à apprendre. Cette écriture fut très rapidement adoptée mais l'aristocratie et les lettrés la firent interdire. Elle ne fut tolérée que pour les femmes qui, pendant quatre siècles, conservèrent cette écriture bannie. Au début du XXe siècle, l'écriture renaît en résistance à l'occupation japonaise, elle sera nommée *hangeul*. La guerre civile va ensuite dévaster le pays qui est alors l'un des plus pauvres du monde. Aujourd'hui, la Corée du Sud est devenue une des grandes puissances économiques. Le « hangeul » est certainement un des vecteurs de ce miracle coréen. Il constitue une part essentielle du rayonnement culturel de la Corée. Cette conférence vous décrit cette « grande écriture » et vous retrace son édifiante histoire.

Michel HERBIN, professeur émérite de l'Université de Reims-Champagne-Ardenne.

Code : 3001

15.10 Voyage au cœur de l'œuvre d'Henri Matisse (1869–1954), artiste moderne aux multiples couleurs

Henri Matisse représente la modernité à l'aube du XXe siècle. Révolutionnaire, instigateur du fauvisme, il exploite et expérimente la couleur dans des œuvres à la limite de l'abstraction mais aussi plus académiques... avec légèreté. Toute sa vie, il combine différents moyens d'expression et plusieurs techniques - le dessin, la peinture et la sculpture. D'une richesse étonnante, tant elle est nombreuse et diversifiée, l'œuvre de Matisse oscille dans un équilibre entre la ligne, la couleur et le volume.

Christiane DOTAL, docteure en histoire de l'art, ancienne pensionnaire de la Villa Médicis et de la Casa Velázquez.

Code : 3002

Du côté de nos partenaires - Centre Culturel et Social Belfort Nord

17.10 Repas conférence : le faubourg des Vosges

*(Jeudi)
18h30 - 20h*

Le faubourg des Vosges est un quartier belfortain qui a une âme, une singularité, une personnalité. René BERNAT, enseignant d'histoire en retraite tente de cerner son identité à travers sa création, ses usines, ses cités, ses écoles, son marché, ses squares, ses lieux de culte, de divertissement, etc. Venez découvrir le quartier Belfort Nord - Jean Jaurès, un quartier singulier autant par son histoire que sa personnalité !

René BERNAT, enseignant d'histoire.

Lieu : Centre Culturel et Social Belfort Nord

Repas : 5 €

Inscription auprès du CCSBN au 09.62.32.90.03.

05.11 La guerre des Gaules

Des Celtes et Gaulois à la guerre des Gaules dans notre région.

Si la guerre des Gaules se résume pour la majorité d'entre nous par la victoire, à Alésia, de Jules César sur les Gaulois regroupés autour de Vercingétorix, faut-il pour autant accabler tous les Gaulois et leur chef de cette déroute ? Sans retirer à César ce qui lui revient, être un stratège hors pair et un homme politique ambitieux, il convient de regarder de près quand, où, et comment cette guerre s'est déclarée. Ce sont des rivalités entre des cités gauloises de notre région qui ont conduit l'une d'entre elles à allumer la mèche avant d'appeler au secours J. César pour éteindre l'incendie. Il n'en fallait pas moins pour que la guerre des Gaules débute dans notre région avant d'embraser toute la Gaule...

André BRUNETTA, historien.

Code : 3004

 [En lien avec les ateliers du 21.11 et 05.12, page 16](#)

12.11 Pierre de Ronsard (1524-1583) : le poète des Amours

Oublié du Grand Siècle et des Lumières, Ronsard est redécouvert par les romantiques, parmi lesquels Sainte-Beuve. S'il nous atteint et nous parle aujourd'hui encore, sans doute est-ce moins par l'élévation des Hymnes ou de La Franciade que par la dimension, que nous dirions personnelle, de sa poésie lyrique. Son charme et sa singularité, en l'occurrence, tiennent pour une large part au caractère intime et familier des fictions auxquelles il nous convie, et où il se met en scène, généralement au centre.

Bertrand DEGOTT, poète et chercheur, membre du laboratoire CRIT (Université de Franche-Comté).

Code : 3005

L'art japonais

En collaboration avec les Musées de la Ville de Belfort.



D'octobre 2024 à mars 2025

Le musée de la Ville de Belfort vous propose une exposition exceptionnelle d'estampes, collection Camille Lefèvre à la Tour 46, rue Bartholdi, 90000 Belfort.



Cycle de conférences, animées par Catherine KOENIG, historienne de l'art.

Salle de spectacle du centre culturel et social de la Pépinière à 18h.

09.10 Des images à lire, l'art japonais du XVIe au XVIIIe siècle

(Mercredi)

Les peintres itinérants de l'ukiyo-e ont représenté la vie quotidienne sur des carnets de dessin aux feuilles attachées en accordéon. Cet art éphémère qui saisissait les infimes modulations de la vie, est d'une poésie et d'une délicatesse extraordinaires.

11.12 D'Harunobu à Hiroshige, le siècle d'or de l'Ukiyo-e au XIXe siècle

(Mercredi)

Au XIXe siècle, l'art de l'estampe connaît son apogée. Les peintres japonais cherchent à s'émanciper de la censure du shogunat et à inventer de nouveaux modes de représentation du monde japonais qui amorce de profonds bouleversements.

15.01 Le Japonisme au XIXe siècle, de Monet à l'Art Nouveau

(Mercredi)

L'art japonais, en décadence dans sa patrie, prend racine chez les impressionnistes français. Ceux-ci se nourrissent des compositions et des motifs japonais dont l'Art Nouveau va s'inspirer.

13.01 Japon : l'empire des signes

(Lundi)

18h30 - 20h



La langue écrite japonaise composée de 2 systèmes graphiques - kanji et kana - développe des rapports singuliers entre le visible et le lisible. Le visible est indissociable, pour partie, de l'origine pictographique des kanji qui rappelle au lecteur-observateur la nature dont ils sont la représentation stylisée. La découverte ludique de cet empire des signes nous fera entrevoir l'immense champ des possibles graphiques qu'il génère et les genres artistiques originaux, à l'instar des moji-e ou kokoro moji qu'il anime.

Roger MARTI, professeur de japonais.

Lieu : Tour 46, rue Bartholdi, 90000 Belfort

Code : 3110

23.01 Voyage musical : Ryuichi Sakamoto

(Jeudi)

18h30 - 20h



Pianiste virtuose à la musique sobre et accessible, Ryuichi Sakamoto est aussi un pionnier de la musique électronique. Pierre-Emmanuel Fischer nous propose de découvrir l'œuvre de ce compositeur japonais aux talents multiples, notamment sa « narration » musicale. Il s'inspire librement des sons de la nature, l'eau en particulier, qui est l'objet de multiples transcriptions sonores. Les œuvres seront jouées et commentées.

Pierre-Emmanuel FISCHER, pianiste, ingénieur du son.

Lieu : Tour 46, rue Bartholdi, 90000 Belfort

Code : 3116

19.11 La maladie de Lyme et ses troubles

Selon, l'Institut Pasteur, la maladie de Lyme, transmise par des tiques et déjà très répandue dans l'hémisphère nord, continue de progresser en raison de facteurs démographiques et environnementaux, y compris le changement climatique. Cette conférence a pour objectif d'informer sur la prévention, les troubles ressentis et les différentes formes que peut prendre la maladie, les phases, la transmission et les moyens de la détecter.

Nathalie FERNEY, naturopathe.

Code : 3006

26.11 Action Philippe STREIT : faire de chaque personne en situation de handicap, un contribuable



L'association, créée en 2018 à Anteuil dans le Doubs, est un modèle exemplaire qui prend en compte l'environnement et l'humain dans ce qu'il a de plus fragile. Véritable écosystème, l'association héberge des entreprises qui embauchent des personnes handicapées et propose de multiples services : un centre médico-sportif, une crèche, ainsi que des professionnels de santé et du sport. Destinée à s'agrandir, elle a déjà créé 90 emplois. Située en milieu rural, elle a pour ambition d'apporter une dynamique, à travers, par exemple, la création d'un restaurant et d'un espace de culture.

Bernard STREIT, président et fondateur d'Action Philippe STREIT.

Code : 3007

Du côté de nos partenaires - Les Musées de la Ville de Belfort

29.11 Conférence gourmande – Seconde guerre mondiale à Belfort

*(Vendredi)
18h*



Présentation de 12 sites historiques où ont eu lieu des événements marquants de l'histoire de la libération du Territoire de Belfort et présentation de 12 personnages qui ont fait l'histoire de cette libération. (Attention conférence en deux parties 18h et 20h avec brunch offert par la section cuisine du centre culturel et social de la Pépinière).

René BERNAT, enseignant d'histoire et Jérôme MARCHE, responsable de l'action culturelle des Musées de Belfort.

Renseignements aux Musées de Belfort.

03.12 Enfin Libres ! L'heure de la libération

Après 60 jours d'inquiétude, d'angoisse mais aussi d'espoir, la population, terrée dans les caves suit le roulement des canonnades, et il semble bien qu'à partir du 14 novembre ceux-ci se rapprochent. La 1ère Armée a repris sa marche en avant vers le Reich et les habitants de la Trouée de Belfort, passage obligé, accueilleront les libérateurs dans une joie et un délire incroyables. Durant la nuit du 24 au 25 novembre, les derniers allemands quittent la Citadelle, la Justice et la Miotte. La Cité du lion a retrouvé la France.

Marie-Antoinette VACELET, historienne.

Code : 3009

10.12 L'affrontement au Moyen-Orient : face à l'Occident, l'Iran, la Russie et la Chine

En 2012, le ministre des affaires étrangères syrien, Walid Mouallem, disait : « C'est terminé, nous ne regardons plus vers l'Europe, mais vers l'Est ». Il sous-entendait la Russie et l'Iran pour leur soutien militaire et la Chine pour sa puissance économique. La parenthèse d'hégémonie occidentale qui s'était ouverte avec l'effondrement de l'URSS s'est refermée avec la crise syrienne. Désormais, un axe eurasiatique concurrence l'Occident. Les Etats du Sud font jouer la concurrence entre les « deux blocs » comme au temps de la guerre froide. Le Moyen-Orient est un exemple caricatural de cette bascule géopolitique.

Fabrice BALANCHE, maître de conférences en géographie à l'Université Lyon 2 et chercheur associé au think tank Washington Institute. Il a vécu une dizaine d'années entre la Syrie et le Liban.

Code : 3010

13.12 Apéro Musique : musique et instruments d'autrefois

(Vendredi)
18h



Trois musiciens : Pierre GANTNER, Michelle CLAUDEL et Nathalie JOURDIER présentent et interprètent des musiques de la Renaissance et de l'époque baroque avec des instruments alors en usage. Le public découvrira ainsi des flûtes à bec de toute dimension, des cromornes, des bombardes, des violes de gambe.

Code : 3008

17.12 Maryline Monroe : la place des femmes dans la société



Est-il possible de réussir à se faire une place en tant que femme dans le milieu du cinéma sans être assujettie par la sur-sexualisation de son physique et la vente de son corps comme produit ? Les élèves-acteurs du DEUST présentent, sous forme théâtralisée, cette figure féminine emblématique. Lectures, éléments biographiques, extraits sonores ou de films, jeux et improvisations. Tous les supports et les formes sont possibles.

Etudiants du DEUST « Théâtre », université de Bourgogne-Franche-Comté (UFR SLHS), en partenariat avec le théâtre du Pilier.

Code : 3600

07.01 Sur les traces des monuments disparus à Belfort

Certains monuments et bâtiments n'existent plus aujourd'hui qu'à l'état de traces. Ils figurent cependant dans le patrimoine belfortain. René Bernat, historien local, les fait revivre pour vous : château médiéval, collégiale Saint-Denis, hôpital militaire, etc.

René BERNAT, enseignant d'histoire.

Code : 3012

14.01 **Jane Austen, une romancière iconique de la culture britannique**

Alors que la vie de Jane Austen (1775-1817) fut « calme, sans histoires ni événements particulièrement troublants », comment peut-on expliquer l'enthousiasme persistant suscité par son œuvre romanesque – pourtant peu abondante – tant dans les cercles académiques et médiatiques qu'auprès du grand public ? Tandis que ses six romans achevés semblent se limiter au monde désuet et aux manières parfois compassées de la gentry anglaise, en quoi leurs intrigues ou la représentation de leurs héroïnes ont-elles été gages de succès pour leurs multiples adaptations télévisuelles et cinématographiques, dont les mêmes se déclinent jusque sur les réseaux sociaux ?

Marie-Laure MASSEI-CHAMAYOU, Maître de conférences en Études Anglophones à l'Université Paris 1-Panthéon Sorbonne, membre du Centre d'Histoire du XIXe Siècle.

Code : 3013

21.01 **De la réalité virtuelle à la réalité augmentée : une exploration à la frontière entre l'imaginaire et la réalité**

« Imaginez un monde où les limites de votre imagination sont repoussées, où les souvenirs peuvent être créés, modifiés et vécus comme s'ils étaient réels. Chez ReKall, nous ne vendons pas seulement des expériences, nous vendons des émotions, des aventures et des identités alternatives. » Ce texte, qui paraissait de la pure science-fiction il y a quelque temps dans le film de Paul Verhoeven, est en train de devenir le quotidien.

Dans cette conférence, nous explorerons la réalité virtuelle, où des mondes immersifs s'ouvrent à nous, et la réalité augmentée, qui enrichit notre réalité quotidienne en superposant des informations numériques. Dans cette intervention, outre les concepts liés à ces technologies, nous aborderons les opportunités, les défis et les inquiétudes qui y sont liés, tout en gardant un regard critique sur leur impact sur notre société.

Franck GECHTER, professeur et chercheur en intelligence artificielle, UTBM, Labo Connaissance et Intelligence Artificielle Distribuée (CIAD).

Code : 3014

28.01 **Alfred Hitchcock, l'homme qui aimait les femmes**

Enigmatiques, objets de désir, aventureuses, mais aussi vieilles dames indignes ou mères abusives, les personnages féminins sont au centre de la filmographie d'Alfred Hitchcock, de sa période anglaise à ses succès hollywoodiens. Au-delà de la fascination qu'elles exercent sur le spectateur, elles révèlent aussi la complexité, et la fragilité des figures masculines auxquelles elles se confrontent.

Rebecca, Marion, Marnie, Madelaine,... autant de femmes grâce auxquelles, au-delà des intrigues haletantes qu'il met en scène, le "maître du suspense" explore les tréfonds de l'âme humaine...

Isabelle DUPERRIER, enseignante en spécialité cinéma-audiovisuel au lycée Courbet, programmatrice associée au Festival international du Film Entrevues.

Code : 3015

04.02 L'héritage politique de Venise

Demandez à un Vénitien qui a causé la mort de la République de Venise en 1797, il vous répondra : « Bonaparte et les Français ». Il n'a pas tort, en l'occurrence ils portent une lourde responsabilité. Pourtant l'affaire n'est pas si simple : comment un État presque millénaire a-t-il pu sombrer et renoncer à exister, sans pratiquement esquisser un geste de défense ? Bonaparte aura certes appuyé sur la détente, mais la chute de la Sérénissime n'a-t-elle pas eu des causes plus profondes, moins immédiates que la colère d'un jeune général ? Quelle leçon pouvons-nous tirer de cette expérience ?

Avant d'en venir à des constatations d'ordre socio-culturel et de formuler une hypothèse qui pourra paraître troublante, il ne sera peut-être pas inutile de revenir sur Venise, son histoire, sa culture et son gouvernement.

Frédéric MANCHE, professeur d'histoire.

Code : 3016

11.02 Pompe à chaleur et photovoltaïque : bonne ou fausse idée ?

La pompe à chaleur est devenue le mode de chauffage le plus plébiscité à l'instar de l'installation de panneaux solaires photovoltaïques. Alors bonne ou fausse idée pour son logement ? Faut-il coupler les deux ? Comment réussir son (ses) installation(s) ?

Conseiller(ère) France Rénov de l'équipe de Gaia Energies.

Code : 3017

18.02 Steve Jobs et la surconsommation



Figure emblématique de la révolution numérique, l'itinéraire de Steve Jobs interroge aussi le système de surconsommation et d'exploitation des mines de minerais rares et les personnes qui y travaillent. Par les élèves-acteurs du DEUST, à travers lectures, éléments biographiques, extraits sonores ou de films, jeu et improvisations. Tous les supports et les formes sont possibles.

Etudiants du DEUST « Théâtre », université de Bourgogne-Franche-Comté (UFR SLHS), en partenariat avec le théâtre du Pilier.

Code : 3601

LES ATELIERS DU SAVOIR

IDEE UP vous propose de partager d'autres connaissances. Animés par des passionnés qui ont envie d'échanger avec vous leurs savoirs, ces ateliers peuvent faire suite à une conférence, une visite ou une activité... Ces séances permettent d'approfondir un thème en petits groupes.

Les lundis, de 18h30 à 20h dans les locaux d'IDEE Université Populaire.

Prix : 5 € la séance pour les adhérents et 10 € la séance pour les non-adhérents.

07.10 L'équilibre dans l'assiette

Venez apprendre quels aliments sont essentiels pour votre santé et comment composer une assiette équilibrée, saine et gourmande.

Aude CHABANIS, naturopathe de formation scientifique certifiée La FENA.

Code : 3101

14.10 La fête des morts au Mexique

«El día de los Muertos», inscrit depuis 20 ans au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco, est une manière particulière de célébrer la Toussaint au Mexique. Il s'agit d'une tradition festive, qui naît du syncrétisme entre le monde préhispanique et la nouvelle Espagne (nom du Mexique colonial). Cette tradition est encore très vivante. À cette occasion, les familles mettent en place un autel fleuri, rempli des plats que le défunt aimait déguster de son vivant. Chaque détail dans l'autel est rempli de signification. La mise en place d'un autel a une approche thérapeutique car il permet de parler sans tabous de la mort et de préparer « le retour » des défunts dans une ambiance festive et entouré de la communauté et de la famille. Il s'agit d'une tradition qui loin d'être triste est remplie de réconfort car elle fête la vie et le souvenir de tous ceux qui ont quitté ce monde bien avant nous.

Cette conférence s'accompagne d'une exposition.

Mila DEL MORAL, illustratrice, enseignante d'espagnol.

Code : 3102

04.11 Qu'est-ce qu'une addiction ?

Les addictions ou dépendances sont des maladies dites cérébrales liées à la dépendance d'un produit ou d'une activité. Les addictions les plus connues sont le tabac et l'alcool. Mais il y en a bien d'autres comme l'alimentation, les jeux, les écrans...Comment se défaire de ces liens ? En contrôlant mieux nos émotions, en agissant sur notre mental et notre corps afin de progressivement retrouver notre liberté dans nos choix et nos actions.

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Code : 3103

 **En lien avec les ateliers, page 22.**

18.11 les bols tibétains

Chaque bol est unique... et chaque son l'est aussi. Douce mélodie, approche sacrée aux propriétés thérapeutiques. Venez découvrir l'histoire des bols tibétains et de leur propriété et, pourquoi pas, vous laisser porter par leur chant. *Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être.*

Code : 3104

 [En lien avec les ateliers, page 20.](#)

25.11 La mémoire dans notre société moderne

Notre mémoire peut-elle nous jouer des tours à cause de la surabondance de l'information ? Tout comme un muscle, si elle n'est pas sollicitée, elle s'atrophie. Vous apprendrez à connaître les différents types de mémoire, les profils d'apprentissage (visuel, auditif ou kinesthésique), les quatre étapes d'une mémorisation indestructible.

Virginie HENRY, sophrologue.

Code : 3105

 [En lien avec les ateliers, page 21.](#)

02.12 Libérez votre potentiel de communication : découvrez la Process Communication !

Avez-vous déjà ressenti un décalage dans la communication avec certaines personnes, sans comprendre pourquoi ? Vous vous demandez peut-être comment décrypter les comportements de vos interlocuteurs pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles ?

Découvrez les secrets de la Process Communication et les fondements de cette méthode de communication interpersonnelle qui identifie six types de personnalités, chacune avec ses propres traits et motivations. En utilisant la Process Communication, on peut adapter sa communication pour établir des relations plus efficaces, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle.

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée, formatrice.

Code : 3106

 [En lien avec les ateliers, page 21.](#)

02.12 Accords chocolats – vins : une histoire de terroirs

20% - 22%

Pourquoi faire une initiation à l'œnologie avec accords vins-chocolats ? Parce que le vin rouge associé aux saveurs puissantes du chocolat est une expérience gustative exceptionnelle ! Ils se marient à la perfection grâce à leur point commun : le tanin ! Présent dans le cacao et dans le raisin, le tanin donne de la puissance et un goût boisé légèrement sec. Avec dégustation.

Laurent DELORME, professeur en sciences et technologies des services en hôtellerie et restauration, CFA Municipal Jackie Drouet.

Prix adhérent : 20 €

Prix non adhérent : 25 €

Code : 3107

09.12 Parent un jour, parent toujours

Être parent c'est être un peu comme dans un manège, un grand huit ! Il y a des hauts, des bas, des débats et parfois on est complètement à l'envers. Nous allons prendre le temps d'observer, de comprendre les obstacles qui se mettent sur la route des enfants, des adolescents et des parents (école, écran, réseau, lien à l'autre, gestion des émotions, santé...). Chaque époque a ses défis, ses évolutions, ses révolutions. Ensuite, nous mettrons en lumière, ensemble, les belles choses de ce monde, et nous verrons comment traverser certains ralentissements ou pannes que nous rencontrons.

Sandra MARCHAL, infirmière spécialisée dans l'accompagnement à la parentalité.

Code : 3108

 [En lien avec les ateliers, page 23.](#)

16.12 Le livre de Kells

Réalisé autour des années 800, le livre de Kells est un évangélaire remarquable par la splendeur de son ornementation qui fait de lui un des plus emblématique vestige de l'art religieux médiéval. Ce fabuleux manuscrit est un véritable rescapé de l'histoire tant les vicissitudes qu'il a traversées sont nombreuses. Nous retracerons son histoire et parcourrons ses feuillets qui recèlent quantités de surprises.

Florence ARNOULD, artisan d'art, enlumineur « D'or et de verres ».

Code : 3109

 [En lien avec les ateliers, page 24.](#)

20.01 Structure psychotique, névrotique, schizophrénie, névrose, phobie... Si nous remettons un sens à tous ses mots ?

"Laisse tomber, elle est névrosée celle-là...". "C'est un psychopathe... ". Ces phrases sont souvent utilisées comme insulte psychophobe ou justification à un comportement. Mais savez-vous réellement ce qui se cache derrière ces mots ? Est-ce que c'est grave docteur ? Cet atelier du savoir vous propose de remettre de l'ordre et du sens dans tous ces mots.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Code : 3111

27.01 Hommes et femmes, ensemble au cœur de nos cycles hormonaux

Hommes et femmes, nous traversons tous des cycles hormonaux qui influencent notre physique, notre humeur et notre bien-être. Que ce soit les variations de testostérone chez les hommes ou le cycle menstruel féminin, ces processus naturels façonnent notre quotidien. Ensemble, explorons ces rythmes biologiques pour mieux les comprendre et les accepter, au bénéfice de notre santé et de notre épanouissement.

Angélique MASSON, MasterCoach certifiée, Co-Présidente de l'Association ENDOLIVE FEES pour le Nord Franche-Comté.

Code : 3112

03.02 L'espéranto, langue internationale

Langue vivante parlée sur les cinq continents, l'espéranto est un « pont » entre des personnes de langue maternelle différente. Initiée en 1887 par Ludvik Zamenhof, elle s'appuie sur des racines simples et sur une grammaire de 16 règles, sans exception. Facile à apprendre, logique, elle est aujourd'hui parlée par des millions de personnes et donne accès à un réseau de contacts dans plus de 120 pays.

Annie GRIFFON, professeur des écoles, <http://esperantonfc.fr>.

Code : 3113

 L'atelier est suivi d'un kit de découverte de 6 séances en mars.

10.02 L'alimentation végétarienne et végétalienne

De plus en plus de personnes se tournent vers une alimentation plus végétale. Quels en sont les bénéfices et comment adapter son alimentation afin de ne pas avoir de carences ?

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Code : 3114

 En lien avec les ateliers, page 27.

17.02 Accords thés et fromages, un récit de culture

20h - 22h

Tout comme le vin, le thé a le pouvoir de sublimer les plaisirs culinaires, que ce soit avec des mets salés ou sucrés. Explorez les subtilités des différentes familles de thés, découvrez comment leurs arômes et parfums peuvent créer une harmonie parfaite ou une complémentarité exquise avec une variété de fromages. Au cours de cet atelier, vous aurez l'occasion de déguster différents grands crus, chacun révélant un aspect inconnu du fromage.

Laurent DELORME, professeur en sciences et technologies des services en hôtellerie et restauration, CFA Municipal Jackie Drouet.

Prix adhérent : 15 €

Prix non adhérent : 20 €

Code : 3115

LES COURS ET DÉBATS

Café-parents : mon enfant est différent

Des difficultés persistantes dans ses apprentissages, l'organisation de son travail, désintérêt pour l'école, manque de motivation, autant de signes d'alerte. Ensuite, le spectre est large entre les dys (dyslexie, dysorthographe, dyscalculie), les TSA (trouble du spectre de l'autisme), TDAH (trouble du déficit d'attention) ou encore HPI (haut potentiel intellectuel), qu'en est-il de ces troubles à l'école, à la maison ? Comment le vivez-vous ? Venez en parler autour d'un café.

Aurélié ENDERLIN, orthopédagogue.

Date : vendredi 18.10, 18h – 19h30, **code :** 3200

Prix adhérent : 5 €

Prix non adhérent : 10 €

La croissance est-elle compatible avec l'environnement ?

Après avoir rappelé ce qu'est la croissance économique, nous nous demanderons si celle-ci est compatible avec la défense de l'environnement. En effet, si la croissance doit satisfaire nos besoins, on peut se demander si ceux-ci peuvent être limités au regard des ressources dont nous disposons. Comment penser une croissance qui n'aurait pas d'effets négatifs sur nos ressources ?

Serge POHORYLES, professeur d'économie.

Dates : les mercredis 06 et 13.11, 18h30 – 20h, **code :** 3201

Prix adhérent : 10 €

Prix non adhérent : 20 €

Les Celtes

Les études actuelles permettent d'affirmer que les Celtes ne sont pas le résultat d'invasions massives qui auraient fait table rase de cultures existantes. Mais alors où, quand et comment sont-ils apparus ? Pourquoi ont-ils marqué de leur empreinte une grande partie de l'Europe occidentale jusqu'à nos jours ?

André BRUNETTA, historien.

Date : jeudi 21.11, 18h30 – 20h, **code :** 3202

Prix adhérent : 5 €

Prix non adhérent : 10 €

Les Gaulois

Les découvertes archéologiques de ces dernières décennies révèlent une image des Gaulois très éloignée des descriptions qui ont marqué nos esprits. En cause deux célébrités mondiales dont le rayonnement entretient encore des images plus légendaires que réelles. En tant que bons Gaulois, certaines révélations des archéologues risquent de « nous faire tomber le ciel sur la tête ».

André BRUNETTA, historien.

Date : jeudi 05.12, 18h30 – 20h, **code :** 3203

Prix adhérent : 5 €

Prix non adhérent : 10 €

L'Église et les chrétiens dans l'Empire romain : l'Antiquité tardive (IV^{ème} - V^{ème} siècle après J.C)

L'édit dit de Milan (313), publié en fait à Nicomédie par les deux empereurs Constantin et Licinius, ouvre une nouvelle période marquée par la fin des persécutions. L'objet de ce cours sera de comprendre cette nouvelle ère qui s'inscrit dans un cadre institutionnel nouveau, avec un empire devenu chrétien. Nous envisagerons donc cette nouvelle donne politique et religieuse au travers de nombreuses sources, notamment textuelles (Pères de l'Église, sources juridiques, canoniques...).

Fabien DAVIER, docteur en histoire romaine, chargé de cours à l'université de Besançon et chercheur associé au laboratoire ISTA (EA 4011 du CNRS), docteur en histoire romaine, formateur au CUCDB (Dijon) et chercheur associé au laboratoire ISTA, Besançon.

Dates : les jeudis 30.01, 06, 13, 20.02, 20, 27.03, 10, 17.04, 18h30 – 20h

Code : 3204

Prix adhérent : 40 €

Prix non adhérent : 80 €

L'actualité en questions

Le principe de ces rencontres est simple : d'une séance à l'autre, le groupe choisit un sujet et s'intéresse à la manière dont la presse le traite (journaux, télévision, radio, réseaux sociaux). On échange avec ce qu'on sait et qu'on a appris. On vient ici pour muscler son esprit critique et faire preuve d'intelligence collective.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates :

Mercredi 16.10, **code :** 3901

Mercredi 11.12, **code :** 3902

Mercredi 05.02, **code :** 3903

Horaire : 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 €

Prix non adhérent : 10 €

Écrire son récit de vie

Vous écrivez régulièrement ? Vous en avez toujours eu l'envie sans la concrétiser ? Vous avez un projet d'écriture ? Cet atelier est fait pour vous ! Un exercice d'écriture à réaliser en amont de chaque séance. Lors de l'atelier, on échange sur ses doutes ou difficultés à écrire. On s'encourage, on partage des trucs et astuces pour stimuler sa créativité.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates :

Mercredi 25.09, **Code :** 3910

Mercredi 27.11, **Code :** 3911

Mercredi 22.01, **Code :** 3912

Horaire : 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 € la séance

Prix non adhérent : 10 € la séance



Consultez les **récits** existants.

IDEE UP a l'habitude de proposer son catalogue à des partenaires extérieurs.

- Les **écoles primaires** qui profitent de l'expérience de nos intervenants, que ce soit pour animer des ateliers sur l'équilibre alimentaire, pour pratiquer l'enluminure ou des exercices de relaxation très utiles au sein de la classe.
- Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, IDEE UP propose également des interventions dans les **EHPAD et dans les maisons de retraite** du Territoire de Belfort.
- En tant qu'**association** ou **structure d'accueil**, vous pouvez être concernés par ce partage de savoirs et de connaissances !

Prenez contact avec nous pour nous rencontrer, définir votre projet et organiser les interventions chez vous.



LES DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

Les bénévoles du Club voyages vous proposent un programme insolite de découvertes du patrimoine pour explorer et mieux connaître votre cadre de vie.

- **Quand** : mercredi (sauf indication contraire).
- **Prix** : 5 € pour les adhérents, 10 € pour les non adhérents.
- **Possibilité de covoiturage** (le signaler lors de l'inscription) : 0.30 € par kilomètre et par voiture, parking, péage ... répartis sur le nombre de personnes.

16.10 35ème RI : caserne de Maud'huy

Venez visiter la caserne de Maud'huy, ses installations, la présentation du matériel, de l'armement et des tout-terrain.

RDV : 14h sur place, 62 Av. d'Altkirch, 90000 Belfort.

Code : 2400 (*Inscription avant le 02.10.2024*)

06.11 Imprimerie numérique ADEO

Située dans le parc technologique de Belfort, cette imprimerie est spécialisée dans l'impression écologique sur de multiples supports de grande dimension.

RDV : 14h sur place, rue des Entrepreneurs, 90000 Belfort.

Code : 2401 (*Inscription avant le 25.10.2024*)

13.11 Cycle de l'eau : captage et traitement couplés

Le chemin de l'eau dans le territoire de Belfort : vous visiterez la zone de captage et l'usine de traitement de l'eau potable.

RDV : 14 h à la zone de captage de Sermamagny, au bout de la rue du Monceau à Valdoie.

Code : 2402 (*Inscription avant le 31.10.2024*)

20.11 Cycle de l'eau : épuration

Découvrez comment sont traitées les eaux usées et les différentes étapes de l'épuration de l'eau dans le Territoire de Belfort.

RDV : 14h sur place, station d'épuration à Bourogne, sis voie communale - Zone industrielle de Bourogne.

Code : 2403 (*Inscription avant le 08.11.2024*)

11.12 Brasserie artisanale à Lepuix Gy

Visite de la « Brasserie des belles filles » du processus de fabrication de la bière à la commercialisation.

RDV : 9h30 sur place, 32 rue de l'Église, 90200 Lepuix Gy.

Code : 2404 (*Inscription avant le 29.11.2024*)

08.01 Plateforme hydrogène

Présentation sous forme de conférence avant la visite guidée du bâtiment.

RDV : 14h sur place, 2 rue Édouard Belin à Belfort.

Code : 2405 (*Inscription avant le 20.12.2024*)

05.02 Hypermarché Leclerc à Belfort

Visite d'un hypermarché, le magasin, les dépendances, le système d'approvisionnement des rayons... Comprendre la logistique d'un si grand établissement.

RDV : 14h à l'entrée du E.LECLERC de Belfort.

Code : 2406 (*Inscription avant le 24.01.2025*)

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire à ces ateliers.



CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail

Apprivoiser, gérer et utiliser ses émotions et celles des autres

Face à une remarque ou une situation nouvelle, imprévue ou incontrôlable, êtes-vous plutôt assertif, agressif, combatif, dépité, anxieux ? Ces ateliers proposent de comprendre et prendre conscience, gérer et utiliser ses émotions et celles des autres à l'aide d'outils pratiques comme les jeux de rôles, mimes...

Horaire : 18h30 – 20h

- **Séance 1 : Présentation des ateliers**
Mardi 01.10
Prix : gratuit, **code :** 4010
- **Séance 2 : Apprivoiser les émotions de base**
Mardi 08.10
Prix : 12 €, **code :** 4011
- **Séance 3 : Approfondir et colorer sa palette des émotions**
Pour suivre la séance 3, il faut avoir suivi la séance 2.
Mardi 15.10
Prix : 12 €, **code :** 4012
- **Séance 4 : Gérer ses émotions lors de situation de conflits/de tension**
Pour suivre la séance 4, il faut avoir suivi la séance 2.
Mardi 05.11
Prix : 12 €, **code :** 4013
- **Séance 5 : Gérer ses émotions face à une remarque / Donner un feedback**
Pour suivre la séance 5, il faut avoir suivi la séance 2.
Mardi 12.11
Prix : 12 €, **code :** 4014
- **Séance 6 : Recevoir sa colère et/ou celle des autres**
Pour suivre la séance 6, il faut avoir suivi la séance 2.
Mardi 19.11
Prix : 12 €, **code :** 4015

Choisir ses valeurs pour agir en accord avec soi-même

Vous êtes-vous déjà senti tiraillé entre un comportement ordonné par votre raison et un autre par votre cœur ? Il s'agit d'un conflit de valeurs. Être clair avec ses valeurs permet de se sentir en accord avec soi-même, avec ce qu'on croit juste de faire en tant que parent, ami, professionnel, dans notre vie. Le temps d'un atelier, je vous propose de prendre le temps d'explorer ce domaine et de trouver les vôtres. Cela vous permettra de diriger votre énergie et votre temps vers des actions qui correspondent vraiment à ce dont vous avez besoin.

Mardi 11.02, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, **code :** 4016

Christine GRUDLER, professeur des écoles

Trouver la motivation et s'y tenir : pas facile !

Changer ses habitudes de manière durable n'est pas facile, même si l'on est persuadé qu'une séance de yoga ferait plus de bien qu'une série dans un canapé ! Retrouver la motivation profonde qui nous anime n'est pas toujours facile. La CNV est un outil que l'on peut utiliser pour soi-même : pour retrouver la possibilité de choisir sans se faire violence, ressentir une satisfaction profonde qui a du sens sur le long terme et nous permet de retrouver le chemin de la liberté.

Matériel : tenue souple, tapis.

6 séances de 2h - La première séance est gratuite.

Mercredis 16.10 (séance gratuite), 06, 20.11, 04, 18.12, et 08.01, 18h30 – 20h30

Prix : 40 €, **code :** 4060

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée, formatrice

Initiation à l'ennéagramme

Découvrez les secrets de votre personnalité et apprenez à mieux comprendre ceux qui vous entourent ! Faites un voyage fascinant à travers l'ennéagramme, un outil puissant de connaissance de soi et de développement personnel. Identifiez votre type de personnalité unique parmi les neuf profils de base, explorez les motivations profondes qui guident vos actions et découvrez comment utiliser cette précieuse information pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles. Ne manquez pas cette opportunité de vous connecter avec vous-même et les autres d'une manière profonde et significative !

2 séances de 1h30, jeudis 03.10 et 07.11, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, **code :** 4020

Catherine SZABO, praticienne en bien-être

L'auto-hypnose

Chacun de nous possède en lui toutes les ressources nécessaires à son propre bien-être. Au quotidien, nous vivons des pressions intérieures et extérieures, des émotions et parfois des douleurs. La pratique d'auto-hypnose va aider à relâcher les tensions, gérer les périodes stressantes, améliorer ses capacités ... Ensemble nous allons apprendre à pratiquer l'auto-hypnose pour faire appel à son inconscient et activer ses propres ressources.

3 séances de 1h, à partir du mardi 26.11, 03 et 10.12, 18h30 – 19h30

Prix : 24 €, **code :** 4000

Vaincre sa timidité et comprendre ses blocages

Il est des blocages intérieurs qui nous empêchent de vivre notre vie de façon totalement épanouie et qui nous mettent parfois en difficulté avec les autres, mais également avec nous-mêmes. Grâce à l'hypnose nous irons à la découverte de ces blocages et de notre subconscient pour qu'il nous aide à les dépasser...

4 séances de 1h, les mardis 14, 21 et 28.01, 04.02, 18h30 – 19h30

Prix : 32 €, **code :** 4001

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation

Emotions et addictions

Les addictions ou dépendances sont des maladies dites cérébrales liées à la dépendance d'un produit ou d'une activité. Les addictions les plus connues sont le tabac et l'alcool. Mais il y a en bien d'autres comme l'alimentation, les jeux, les écrans...Comment se défaire de ces liens ? En contrôlant mieux nos émotions, en agissant sur notre mental et notre corps afin de progressivement retrouver notre liberté dans nos choix et nos actions. La sophrologie par des exercices ciblés d'évacuation des tensions et de renforcement de confiance en soi peut nous y aider.

3 séances de 1h, les mercredis 13, 20, 27.11, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 4050

Reprenre contact avec nos capacités enfouies avec la sophrologie

Nous avons toutes et tous des capacités, mais parfois nous avons tendance à l'oublier. La sophrologie va nous permettre de nous reconnecter à notre être profond pour faire réémerger ce que nous avons enfoui : reprendre contact avec vos capacités, les faire revivre. Ce protocole se terminera par une séance sur la résilience.

Tout public qui cherche à se reconnecter à son potentiel.

Matériel : tenue souple, tapis.

3 séances de 1h, les mercredis 15, 22, 29.01, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 4051

Développer le positif en soi grâce à la sophrologie

Pouvoir porter un nouveau regard sur les choses, regarder le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide, inscrire le positif profondément et durablement en soi. Après avoir nettoyé profondément notre corps des émotions profondes, nous irons à la rencontre du positif et terminerons par une séance autour des affirmations positives, afin d'entraîner notre pensée à être constructive et bienveillante avec nous, et éviter d'entretenir des inquiétudes qui peuvent parfois vous empêcher d'être à l'aise et d'établir des relations tranquilles.

Matériel : tenue souple, tapis.

3 séances de 1h, les mercredis 05, 12, 19.02, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 4052

Aurélie ENDERLIN, orthopédagogue

Atelier jeux : J'ai la mémoire qui flanche

Venez découvrir comment améliorer votre mémoire à travers le jeu. Atelier destiné à tous à partir de 10 ans. La première séance reprend des éléments théoriques sur les processus de mémorisation et propose des jeux. La seconde est entièrement consacrée aux jeux.

Vendredi 29.11, 17h30 – 19h

Prix : 15 €, code : 4040

**Sandra MARCHAL, infirmière spécialisée dans
l'accompagnement à la parentalité**

Repérage des besoins, des désirs et des colères - ou des décharges émotionnelles

Comment accompagner la frustration qui peut découler d'un désir non comblé ? Comment faire la différence entre colère et décharge émotionnelle ? Comment accompagner au mieux son enfant dans ces moments compliqués, sans culpabiliser ? A travers différents supports, nous essaierons de comprendre ce qui se cache derrière les mots de ces « maux ».

Mardi 14.01, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4080

Création de support pour la famille

Les enfants ont parfois besoin de repères visuels pour comprendre des situations. Ce qui peut paraître évident pour l'adulte ne l'est pas forcément pour eux. Mettre des repères visuels en place permet d'accompagner l'enfant dans son quotidien mais aussi d'intégrer les règles. Nous allons créer ensemble des outils qui vous correspondent pour l'organisation de la maison, la gestion des écrans, l'anxiété, la confiance en soi, les colères ou les décharges émotionnelles.

Mardi 21.01, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4081

Passons à la pratique

Le quotidien est parfois un marathon, c'est pourquoi je vous invite à faire une pause avec votre enfant (à partir de 3 ans), ou votre adolescent, et ensemble nous ferons différents exercices de relaxation, de détente, que vous pourrez ensuite mettre en place à la maison.

Matériel : apporter un tapis et un plaid.

Mardi 28.01, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4082

Virginie HENRY, sophrologue et infirmière

La mémoire dans notre société moderne

Notre mémoire peut-elle nous jouer des tours à cause de la surabondance de l'information ? Tout comme un muscle, si elle n'est pas sollicitée, elle s'atrophie. Lors des séances, vous apprendrez à connaître les différents types de mémoire, les profils d'apprentissage (visuel, auditif ou kinesthésique), les quatre étapes d'une mémorisation indestructible. Sous forme d'ateliers ludiques, on y travaille individuellement et collectivement. On se lance des petits défis et on reprend confiance en soi. Ensemble, on cherche et on trouve des astuces.

Remarque : les exercices proposés sont différents de ceux de la première session.

2 séances de 1h30, les vendredis 17 et 24.01, 18h – 19h30

Prix : 24 €, code : 4030

Sophie CHANEZ, comédienne, dramaturge et metteur en scène

L'éloquence ou comment prendre la parole en public sans paniquer et sans peur du « regard des autres »

Voici « Un programme sur mesure » réalisé spécialement pour vous : selon où vous en êtes, vous évoluerez grâce aux différentes techniques d'ART ORATOIRE.

Atelier 1 : Rencontre... et exercices pour le corps, pour la voix et gestion des émotions.

Atelier 2 : Exercices pour transmettre et convaincre.

Atelier 3 : Accompagnement vers l'autonomie.

3 séances de 1h30, le 24, 25 et 26.02, 18h – 19h30

Prix : 45 €, **code :** 4070



Corinne MOUHAT, professeur des écoles, sculptrice,
art-thérapeute, « les ateliers d'AZADI »

Haïkus expression poétique & geste graphique



S'éveiller à son potentiel créatif, explorer ses ressources intérieures pour s'exprimer de façon artistique. Nous écrivons des Haïkus puis créerons des illustrations en laissant venir le geste.

3 séances de 1h30, les jeudis 14, 21 et 28.11, 18h30 – 20h

Prix : 36 €+ 9 € (produits), **code :** 4090

Créer son arbre de vie

Découvrir sa singularité et sa créativité. Revenir à l'essentiel, la présence à soi. Prendre un temps pour se recentrer et sentir ce qui appelle au plus profond de soi.

Jeudi 23.01, 18h30 – 20h30

Prix : 20 €+ 5 € (produits), **code :** 4091

Florence ARNOULD, artisan d'art enlumineur « D'or et de Verre »

L'art de l'embossage

L'embossage manuel à froid est une technique de travail du papier qui consiste à lui donner du relief par effet de gaufrage. On réalise au cutter un pochoir qui est ensuite fixé sur une tablette lumineuse. On dispose par dessus du papier, carte ou autre support, que l'on souhaite embosser. Grâce à la transparence et à l'utilisation d'un styilet, le papier est délicatement repoussé dans les motifs du pochoirs. Les reliefs ainsi obtenus peuvent être peints notamment à l'aide de pigments.

3 séances de 2h, à partir du vendredi 18.10, 18h – 20h

Prix : 48 € + 17 € (produits : papier, feuille d'or ou colorée, tablette lumineuse),
code : 4100

Réalisation d'une enluminure : l'art de la lumière

L'art médiéval allie couleurs et finesse du trait. Réalisation de petites enluminures sur parchemin (du style celtique au style contemporain : nombreux modèles disponibles). Apprentissage des techniques de pose de l'or à la feuille et de préparation des pigments.

5 séances de 3h, à partir du vendredi 24.01, 17h30 – 20h30

Prix : 120 € + 20 € (produits), **code :** 4101



Luciana NISIZAKI, créatrice de bijoux en Origami

Technique de l'origami : création de décoration de Noël

L'Origami est l'art du pliage de papier. Il est pratiqué au Japon depuis le 6ème siècle. Dans ces ateliers vous expérimenterez un ancien passe-temps et apprendrez la technique très minutieuse de cet art. Venez vivre la joie de l'Origami !

Atelier pliage déco de Noël

Vendredi 29.11, 18h – 19h30

Prix : 15 € + 15 € (produits), **code :** 4110

Atelier emballage

Vendredi 13.12, 18h – 19h30

Prix : 15 € + 25 € (produits), **code :** 4111

Jacques ROLLIN, musicien et ancien professeur du Conservatoire

Formation musicale : apprendre à faire de la musique

Du rêve à la réalité ! Pour la musique, langue à part entière, l'apprentissage est souvent parcellaire et réduit au nom des notes d'un côté, au rythme de l'autre. Pourtant les notes ont un son ! Un DO se chante tout comme un RÉ... Lors de cet apprentissage, on apprendra à lire une partition, mais surtout à la chanter et à composer ses propres mélodies.

19 séances, à partir du 06.11

- **Niveau 1** (débutants) : 18h30 – 19h30

Ouvert à toutes les tranches d'âge et à tous les niveaux, y compris les débutants.

Il sera demandé aux participants d'acheter le livre Rythme, lecture de notes, théorie, vol. 1 - 11 €, pour permettre un travail entre les séances, et, en option, Chant... boule tout ! - 33 €.

Prix : 130 €, **code :** 4200

- **Niveau 2** (confirmés) : 16h – 17h

Pour les personnes ayant suivi un cursus ou ayant de bonnes notions en lecture de notes. Il sera demandé aux participants d'acheter le livre Rythme, lecture de notes, théorie, vol. 2 - 11 €.

Prix : 130 €, **code :** 4201

- **Atelier choral** : 17h – 18h30

Accessible à toutes les personnes inscrites en formation musicale ou sachant lire une partition.

Prix : 20 € pour la saison, **code :** 4210



Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique

En solo - Auto massage

L'automassage est excellent à bien des égards : il tonifie la peau, lubrifie les articulations, tonifie les muscles, améliore la circulation de l'énergie et soulage les tensions.

Jeudi 16.01, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 4340

Sylvie HENCKY, éducatrice sport-santé, professeur des écoles

"Gym-dos" bien-être-prévention : pour activer ses muscles profonds

Pour gagner en force et en mobilité, rééduquer sa posture en renforçant les muscles posturaux et profonds, la gym dos propose des réponses adaptées à la vie quotidienne, professionnelle ou sportive, pour « libérer » son dos, étirer le corps (les fascias). Utilisation d'accessoires variés pour adapter la théorie à la pratique. Relaxation en fin de séance. Détente physique et émotionnelle.

Matériel : tapis, tenue souple, bouteille d'eau.

10 séances de 1h15, à partir du jeudi 10.10, 20h15 – 21h30

Prix : 100 €, code : 4300

Christelle ARNOULD, animatrice du yoga du rire, diplômée du CPJEPS

Yoga du rire

« On ne rit pas parce qu'on est heureux, on est heureux parce qu'on rit ». Le yoga du rire permet de se reconnecter à sa joie intérieure en se libérant du mental. L'action entraînant l'émotion, les exercices corporels et de respirations, les sons émis par le corps préparent celui-ci au rire. Puis c'est le rire du cœur qui surgit. Ce rire sans raison qui s'apparente au lâcher prise vient au fur et à mesure des séances, grâce à un entraînement régulier. Relaxation en fin de séance.

Matériel : Tapis, tenue souple, bouteille d'eau.

10 séances de 1h + 1 séance gratuite le 07.11

Du jeudi 07.11 au 30.01, 18h30 – 19h30

Prix : 80 €, code : 4310

Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness

Je médite

La méditation Heartfulness (méditation du cœur) est une adaptation moderne du Raja Yoga traditionnel. L'atelier propose d'expérimenter les pratiques de relaxation et de méditation, et de juger par soi-même du bien-être qu'elles peuvent apporter.

20 séances de 1h, à partir du jeudi 10.10, 19h – 20h

Prix : 30 €, code : 4320

Axelle GAGNARD, formée au Hatha yoga, Yin yoga, yoga Nidra

Hatha yoga

Originaire d'Inde, le Hatha yoga propose une approche complète du corps et du mental : respiration, postures statiques, enchaînements fluides, relaxation. Il s'adresse à toutes et tous, car le rythme et l'intensité s'adaptent à chaque personne, en fonction des possibilités et ressentis du moment.

12 séances de 1h15, à partir du lundi 14.10, 20h – 21h15

Prix : 120 €, code : 4330



Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

Le sucre : quel « sucre » choisir et comment gérer ses envies sucrées ?

Comment choisir ses sources de « sucre » pour la santé ? Comment réagir en cas d'envie de sucre (sans frustration) ? Dégustation de chocolat en « pleine conscience ».

Judi 20.02, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4350

Aude CHABANIS, naturopathe de formation scientifique certifiée La FENA

Les huiles essentielles dans ma trousse de secours

Vous avez déjà entendu parler d'huiles essentielles et/ou en avez déjà acheté, mais face à la multitude de flacons que l'on peut trouver, il est difficile pour vous de vous y retrouver ? De savoir lesquelles utiliser pour quelle(s) problématique(s) ? Vous avez peur de mal les utiliser ? Venez découvrir les huiles essentielles « essentielles » et comment (bien) les utiliser.

Judi 17.10, 18h30 – 20h30

Prix : 20 €, code : 4360

Les huiles essentielles pour gérer les petits maux de l'hiver

Maux de gorge, infections hivernales, fatigue, venez découvrir comment les huiles essentielles peuvent vous aider à vivre sereinement (le passage à) l'hiver.

Chacun repart avec un stick olfactif et une onction à base d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisés sur place.

Judi 28.11, 18h30 – 20h30

Prix : 20 € + 7 € (produits), code : 4361

After work

Venez vous détendre autour d'un apéritif convivial, original et sain pour se faire plaisir sans culpabiliser.

Mercredi 11.12, 18h30 – 20h30

Prix : 20 € + 8 € (produits), code : 4362

Fabrication d'un parfum (d'ambiance) à base d'huiles essentielles

Venez fabriquer votre propre parfum (d'ambiance) en sélectionnant les huiles essentielles, tel un nez, et selon vos besoins/problématiques.

Mercredi 15.01, 18h30 – 20h30

Prix : 20 € + 5 € (produits), code : 4363

Les huiles végétales et les macérâts

Venez découvrir les propriétés fascinantes des huiles végétales et des macérâts, utilisés en cosmétique et/ou en alimentation, pour votre bien-être global.

Mercredi 05.02, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4364

PROJET PROFESSIONNEL

Les ateliers se déroulent dans les locaux d'IDEE Université Populaire, sauf avis contraire.

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire à ces ateliers.

Julie JOMIN, psychologue du travail

Se préparer à l'entretien de recrutement

Vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre entretien d'embauche, c'est l'atelier qu'il vous faut ! Celui-ci va vous permettre d'appréhender de façon positive la rencontre avec un recruteur ainsi que de tester des mises en situation concrètes afin d'améliorer votre prise de parole et de convaincre.

3 séances de 1h30.

Prix et dates : nous consulter, **code** : 7000

Je comprends mon parcours professionnel et je le valorise

J'identifie mes qualités - professionnelles et personnelles. Je prends conscience de mes compétences pour définir un projet réaliste et réalisable en fonction de mes ressources et mes besoins. Un entretien individuel est programmé en amont de l'atelier afin de préciser les objectifs, les modalités (collectif ou individuel) et le calendrier des rencontres.

6 séances de 2h.

Prix et dates : nous consulter, **code** : 7001

Codes de conduite en entreprise

Cet atelier permet d'aborder l'impact de votre attitude sur votre image professionnelle, de prendre conscience de votre langage corporel, d'éviter les pièges liés à la communication et d'échanger sur les postures à tenir en toutes circonstances.

4 séances de 2h.

Prix et dates : nous consulter, **code** : 7002

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée, formatrice

Libérez votre potentiel de communication : découvrez la Process Communication !

Avez-vous déjà ressenti un décalage dans la communication avec certaines personnes, sans comprendre pourquoi ? Vous vous demandez peut-être comment décrypter les comportements de vos interlocuteurs pour améliorer vos relations personnelles et professionnelles ? Découvrez les secrets de la Process Communication et les fondements de cette méthode de communication interpersonnelle qui identifie six types de personnalités, chacune avec ses propres traits et motivations. En utilisant la Process Communication, on peut adapter sa communication pour établir des relations plus efficaces, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle.

2 séances de 1h30, les jeudis 05 et 12.12, 18h30 – 20h

Prix : 30 €, code : 7010

 [En lien avec l'atelier du savoir, page 13.](#)

Elaborer et réussir ses projets privés et professionnels grâce à la méthode par objectif

Vous avez des rêves et des projets qui vous tiennent à cœur, mais vous avez souvent du mal à les concrétiser ? Vous vous demandez comment passer de l'idée à l'action avec succès ? Venez découvrir comment élaborer et réussir vos projets grâce à la méthode par objectif. Devenez maître de votre destin en apprenant à définir des objectifs SMART, à planifier efficacement et à surmonter les obstacles avec aisance. Ne laissez plus vos projets rester des idées floues, passez à l'action et réalisez-les avec succès !

2 séances de 1h30, les jeudis 13 et 20.02, 18h30 – 20h

Prix : 30 €, code : 4021

Laura KOENIG, formatrice

S'entraîner au code de la route

Connaître la signalisation et les règles de conduite.

Apprendre les 10 nouveaux thèmes articulés autour des 9 familles qui composent la nouvelle épreuve. S'entraîner et se préparer à l'examen. Apprendre à réviser seul sur Internet ou en téléchargeant une application du code de la route sur son smartphone.

16 séances de 2h, les mardis à partir du 08.10, 14h – 16h

Prix : nous consulter, code : 8000

Vocabulaire code de la route

En complément, nous proposons des séances d'apprentissage du vocabulaire de code de la route.

16 séances de 30 min, les mardis à partir du 08.10, 16h – 16h30

Code : 8001

LE CENTRE DE FORMATION



IDEE UP est certifié QUALIOPi depuis juillet 2021 (référentiel national qualité).

Nous pouvons organiser des parcours sur mesure dans le cadre du plan de formation de l'entreprise et du CPF. De plus, l'UP est à l'écoute de toutes les demandes afin de permettre aux personnes en situation de handicap de se former.

Nous contacter pour construire ensemble un parcours adapté.

LES LANGUES

Les formations linguistiques sont conformes à la loi n° 2014-288, concernant la formation/éducation tout au long de la vie, qui est entrée en vigueur début 2015.

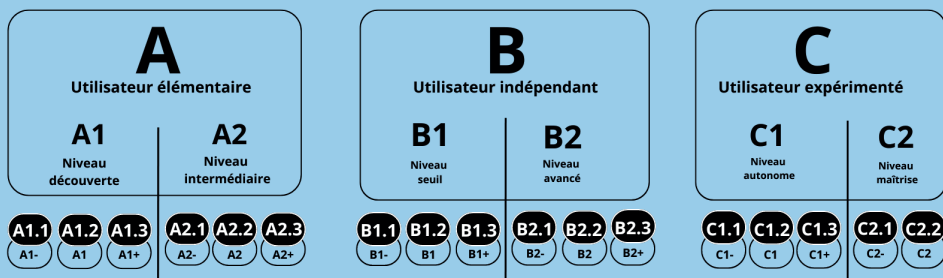
Dans le cadre d'une prise en charge par un prescripteur (OPCO, entreprise, France Travail), l'apprentissage est validé par une certification : CLOE (anglais, allemand, italien, espagnol, français).

Informations disponibles à l'accueil d'IDEE UP ou par mail : comptabilite@ideeup.org

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire en langues et en informatique (sauf examen du TCF).

LE PROJET PÉDAGOGIQUE

La formation s'appuie sur le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL). Nos cours sont adaptés à tous les niveaux.



* niveau des cours ** équivalence certification CLOE

Chaque niveau nécessite 3 cycles de 28 séances de 1 h 30

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée, **tests de positionnement en ligne sur www.ideoeup.org**.
- Évaluation en fin de parcours et délivrance d'un bilan de fin de formation aux bénéficiaires d'une prise en charge financière.
- 12 stagiaires maximum par cours.

Allemand, anglais, espagnol, italien

Cycles de 28 séances de 1h30, à partir du 30.09

Prix : 336 € (pour l'année complète), soit 8 € de l'heure.

Payable en plusieurs fois.

Possibilité de s'inscrire en cours d'année et de bénéficier d'une séance d'essai gratuite. Nous contacter.

Allemand

A1.1	A1.2	A2.1	B2.2	C1.1	C1.2
Lundi 18h30 – 20h Code : 5000	Lundi 18h30 – 20h Code : 5001	Mardi 18h30 – 20h Code : 5010	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5030	Vendredi 14h – 16h Code : 5040	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5050

Anglais

A1.1	A1.2	A2.3	B1.2	B1.3	B2.3
Jeudi 18h30 – 20h Code : 5100	Mardi 18h30 – 20h Code : 5101	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5120	Mardi 18h30 – 20h Code : 5121	Mardi 10h30 – 12h Code : 5130	Lundi 18h30 – 20h Code : 5140

C1.2
Lundi 13h30 – 15h Code : 5141

Espagnol

A1.1	A1.2	A2.2	B1.1
Mardi 18h30 – 20h Code : 5200	Lundi 18h30 – 20h Code : 5201	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5210	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5220

Italien

A1.1	A1.2	A2.2	B1.1	B2.1
Mardi 18h30 – 20h Code : 5300	Lundi 18h30 – 20h Code : 5301	Mardi 18h30 – 20h Code : 5310	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5311	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5320

L'UP dans le sud Territoire, Beaucourt

Lieu : Mairie de Beaucourt, place Salengro.

Anglais

Ce cours s'adresse à des personnes débutantes qui ont quelques notions d'anglais et/ou qui ont suivi un cursus à l'école.

28 séances de 1h30, les jeudis, 18h30 – 20h

Prix : 336 €, **code** : 5170

Possibilité de s'inscrire en cours d'année !

Anglais conversation

Conversation pour perfectionner votre anglais à l'oral. Pour participer il faut impérativement maîtriser les bases : le niveau A2 doit être acquis aussi bien à l'écrit qu'à l'oral. En cas de doute, nous consulter.

Groupe limité à 10 personnes.

12 séances de 1h30 à partir du 18.11, 18h30 – 20h

Prix : 144 €

Code : 5160

Échanger en anglais

Groupe de conversation, animé par les participants, en autonomie. Il est supervisé par une intervenante qui donnera des conseils.

Les jeudis, 9h – 10h

Prix : gratuit (pour les personnes inscrites en langues)

Code : 5161



Anglais junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

Des séances tout en anglais : chansons, jeux pour se familiariser avec la langue anglaise.

Du CP au CE2 :

20 séances de 1h, à partir du mercredi 13.11, 9h30 – 10h30

Séance d'essai gratuite le 06.11, 9h30 – 10h30, **code** : 51800

Prix : 160 €, **code** : 5180

Du CM1 au CM2 :

20 séances de 1h, à partir du mercredi 13.11, 10h30 – 11h30

Séance d'essai gratuite le 06.11, 10h30 – 11h30, **code** : 51810

Prix : 160 €, **code** : 5181

Autres langues

Nos kits découverte : ces cours s'adressent à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une nouvelle langue.

Prix :

- 85 € pour le kit, 6 séances de 1h30
- 200 € pour 14 séances de 1h30
- 285 € pour 20 séances de 1h30

S'il y a suffisamment d'inscrits, le kit peut se poursuivre.

	Arabe	Chinois	Coréen	Japonais	Portugais	Russe
Kit découverte	Mardi 18h30 – 20h Code : 5601	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5611	Jeudi 17h – 18h30 Code : 5621	Mardi 18h30 – 20h Code : 5631	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5641	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5651

	Japonais	Portugais	Russe
A1.2	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5632	Lundi 18h30 – 20h Code : 5642	Lundi 18h30 – 20h Code : 5652

	Japonais
A2.1	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5633

Coréen A1.2

22 séances de 1h30, les lundis et mercredis du 09.09 au 16.12, 17h – 18h30.

Prix : 315 €, **code** : 5622

Atelier découverte : initiation à la Langue des Signes Française

Cet atelier est adapté aux personnes souhaitant être initiées à la Langue des Signes Française. Il concerne également les parents qui souhaitent signer avec leur bébé.

À travers des jeux, des histoires, des poésies et du chanSigne, nous progresserons ensemble pour évoluer sur les bases de cette langue silencieuse et mystérieuse.

Sandra MARCHAL dont la langue maternelle est la Langue des Signes Française.

8 séances de 1h30, à partir du mardi 08.10, 18h30 – 20h

Prix : 115 €, **code** : 5660

Club d'écriture

Écrire pour dire

Le lundi soir, le Cercle (collectif d'écrivains, rédacteurs, concepteurs en libre édition) propose un atelier autour des mots. Écriture créative, nouvelles et mini-nouvelles, travail sur le texte, exercices de style, ... On vient y écrire pour (se) raconter, écrire pour discuter, écrire pour éditer... la liberté guide les plumes.

Bertrand BAUMEISTER, ancien journaliste.

28 séances de 2h, à partir du lundi 07.10, 20h – 22h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 5480

Atelier d'orthographe

Grammaire et orthographe en français

Je fais des fautes, toujours les mêmes, depuis longtemps, ou toujours. J'aimerais en finir avec la peur d'écrire. Dans cet atelier, on revoit toutes les règles de base.

10 séances de 1h, à partir du mercredi 06.11, 18h30 – 19h30

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 5481

Français Langue Étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 30.09
- Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.
- **Prix : en fonction des ressources. Nous consulter.**
- Possibilité de payer en plusieurs fois.
- Attention : à partir de 3 absences injustifiées, IDEE UP se réserve le droit de remettre en cause l'inscription.

Le test de positionnement

Pour vous inscrire en Français Langue Étrangère (FLE), il faut passer un test. Les tests se font toute l'année sur rendez-vous.

Les cours en journée

Ils ont lieu 3 fois par semaine, à raison d'1h30 par séance.
90 séances pour l'année complète.

Les cours en soirée

Ils ont lieu 2 fois par semaine, en soirée, à raison d'1h30 par séance.
56 séances de 1h30 pour l'année complète.

Niveaux du AZ au C1

- Le niveau AZ correspond à un public non-scripteur et qui a été peu ou pas scolarisé.
- Le A1 correspond à un niveau débutant pour des personnes qui n'ont aucune notion en français.
- Le A2 permet d'affirmer les bases et d'acquérir le niveau requis pour la demande de carte de résident*.
- Les niveaux – B1 et B2 – sont intermédiaires. Le niveau B1 correspond au niveau requis pour la demande de nationalité*.
- Le C1 concerne les personnes qui désirent perfectionner la langue française, notamment à l'écrit.

La progression est propre à chacun. Ainsi, il est possible de passer au niveau supérieur durant l'année avec l'accord du formateur.

Soutien en écriture et lecture

Ces cours s'adressent à des personnes qui rencontrent de grandes difficultés dans la lecture et l'écriture du français, et qui, pour ces raisons, ont des difficultés à suivre un cursus normal. Les jours et les horaires varient selon les besoins. Ils s'adressent à des personnes déjà inscrites en cours.

Prix : gratuit, code : 5470

Important :

Il est fortement conseillé de suivre les dispositifs gratuits mis en place par l'État avant d'entamer des cours de français à IDEE UP. L'Université Populaire participe à l'apprentissage du français en complément de ces dispositifs.

* Sous réserve de modifications.

TCF Intégration, Résidence et Nationalité

Comme présenté dans la note du 25 juin 2021, la Direction de l'Intégration et de l'Accès à la Nationalité (DIAN) du ministère de l'Intérieur a demandé aux services de France Éducation international la création d'un test de langue française unique ayant vocation à répondre aux besoins des étrangers et à simplifier leur accompagnement dans les différentes étapes de leur parcours d'intégration.

Le test de langue française unique souhaité par la DIAN, en réponse à la demande du ministère, a donc remplacé les deux tests déployés jusqu'alors : le TCF Carte de Résident en France (TCF CRF) et le TCF Accès à la naturalisation française (TCF Bureau des Tests France Éducation international), et met à disposition des candidats une nouvelle version du test de connaissance de français appelée TCF Intégration, Résidence et Nationalité dont les 4 épreuves (compréhension orale et écrite et expression orale et écrite) sont insécables et d'une durée totale de 1 h 15.

À la demande de la DIAN, les attestations du TCF Intégration, Résidence et Nationalité devront obligatoirement comporter une photographie du candidat prise le jour de l'examen par nos soins.

Déroulement du test :

- **Compréhension orale** (20 questions) épreuve collective. Durée : 15 minutes
- **Compréhension écrite** (20 questions) épreuve collective. Durée : 20 minutes
- **Expression écrite** (3 tâches) épreuve collective. Durée : 30 minutes
- **Expression orale** (3 tâches) épreuve individuelle. Durée : 10 minutes

Les résultats sont connus 3 semaines après la passation de l'examen.



Prix : 100 €

Mercredi		
Epreuves collectives : 11h – 12h30		
Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun		
Dates	S'inscrire avant le	Codes
16.10	13.09	54901/54902
20.11	11.10	54911/54912
18.12	15.11	54921/54922
22.01	13.12	54931/54932
19.02	10.01	54941/54942

Inscription possible sur notre site internet : www.ideeup.org

Entraînement au TCF

Pour s'entraîner aux épreuves de compréhension et expression écrites et de compréhension orale. Il n'y a pas d'entraînement pour l'expression orale. Des conseils sont donnés.

Attention, ces deux séances permettent de s'entraîner et non d'acquérir des notions de grammaire ou de syntaxe.

Dates :

Mercredi et jeudi, 10h30 – 12h

11 et 12.09, **code** : 54905

06 et 07.11, **code** : 54915

15 et 16.01, **code** : 54935

Prix : 15 € par session

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique (capacité : 8 personnes) : 8 postes avec une connexion Internet. Moyens techniques mis à disposition des formateurs : vidéoprojecteur, photocopieurs, ordinateurs portables, tablettes, wifi...

PARCOURS ENVIRONNEMENT NUMERIQUE

Découvrir les réseaux sociaux, les usages numériques des adolescents, les messageries instantanées, comment sauvegarder ses données en ligne ou sur disque dur, utiliser un smartphone, une tablette, les paiements en ligne, les offres pour mobiles, les alternatives gratuites aux logiciels, gérer son dossier retraite, ses droits, ses comptes, maîtriser, Instagram, Twitter, Pinterest, Skype, etc.

Objectifs de la formation :

- Découvrir l'ordinateur, ses composants et principaux périphériques ainsi que les différentes possibilités de stockage.
- Utiliser les outils de communication, de publication et de partage adaptés à leurs besoins en veillant à leur identité numérique.
- Trouver sur Internet des informations pertinentes et fiables, et les organiser pour les conserver de façon durable.

Le jeudi de 9h à 11h

Modalité d'inscription :

Avant la formation : un test de positionnement permet d'évaluer ses connaissances et ses besoins pour construire un parcours personnalisé.

Les formules de formations possibles :

- Parcours de base (12 séances en numérique).
- Parcours à la carte afin d'acquérir des compétences spécifiques.
- Formation pour groupe de salariés, entreprises et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

PARCOURS BUREAUTIQUE : WORD / EXCEL

Cette formation propose l'exploration des fonctionnalités principales de deux types de logiciels : traitement de texte (Word et Writer) et tableur (Excel et Calc). En fonction du type de logiciel abordé, les objectifs spécifiques définis sont différents.

Objectifs de la formation :

- La formation propose d'apprendre à utiliser des outils permettant de créer des documents textes et de produire des documents originaux mis en forme, structurés et adaptés à ses besoins en utilisant un traitement de texte et/ou un tableur.

Le jeudi de 13h30 à 15h30

Modalité d'inscription :

Avant la formation : un test de positionnement permet d'évaluer ses connaissances et ses besoins pour construire un parcours personnalisé.

Les formules de formations possibles :

- Parcours de base sur 8 séances (4 séances de traitement de texte et 4 séances de tableur).
- Parcours à la carte afin d'acquérir des compétences spécifiques.
- Formation pour groupe de salariés, entreprises et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

Si vous souhaitez réaliser un test ou obtenir plus d'informations, contactez-nous pour prendre rendez-vous avec la formatrice les jeudis à 11h ou à 15h45.

Créer des visuels pour communiquer

Imaginer des visuels percutants en utilisant des outils simples et indispensables pour créer des affiches, des QRcodes, etc., et tout ce qui permet de communiquer efficacement. Initiation à l'outil de création Canva.

Mergim DURGUTI, formateur.

2 séances de 1h30, les mercredis 04 et 11.12, 14h – 15h30

Prix : 15 €, code : 6000

IDEE UP « MODE D'EMPLOI »

IDEE UP est ouvert à tous les publics. Il ne délivre aucun diplôme mais des attestations de présence (à la demande).

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **lundi 2 septembre 2024 à 9h**. Elles sont possibles tout au long de l'année.

Nous contacter



Site Internet : www.ideeup.org



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee



idee-universite-populaire



Téléphone : 03 84 28 70 96



Mail : contact@ideeup.org

Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2024/2025, l'adhésion est nominative, individuelle et non remboursable, quel que soit le motif du désistement. Toute adhésion donne droit à une réduction d'impôt de 66 %.

Adhésion :

Individuelle : 20 €.

Privilège : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2024 (au titre des revenus 2023).

Structure : 100 € pour les comités d'établissement, amicales du personnel... partageant les mêmes valeurs et objet social que IDEE UP.

Soutien : montant non limité ouvrant droit à la réduction d'impôt.

Parrainage : Vous êtes adhérent(e), vous pouvez parrainer une personne qui n'est jamais venue à IDEE. L'adhésion est gratuite pour la personne parrainée, le parrain reçoit quant à lui un petit cadeau.

N.B : Les jeunes de moins de 18 ans bénéficient de l'adhésion de leurs parents.

Les inscriptions se font également par courrier à l'aide du bulletin ci-joint ou sur le site www.ideeup.org.

Nous vous conseillons de vous inscrire au moins 15 jours avant le démarrage de l'activité.

Votre inscription n'est effective qu'une fois le paiement effectué.

Nous acceptons les paiements en espèces, par carte bancaire, chèques, chèques vacances (agrément ANCV). Possibilité de payer en plusieurs fois (en laissant des chèques à l'inscription).

Paiement en ligne sur notre site.

Le bulletin d'inscription qui est remis ou envoyé vaut reçu et confirmation. Aucun courrier de démarrage de l'activité ne sera envoyé. Notez soigneusement les dates, les heures et les lieux des activités auxquelles vous vous inscrivez.

Toute participation à un cours exige le règlement préalable.

IDEE UP est une association d'éducation populaire, les coûts demandés pour participer aux activités sont calculés au plus juste.

- Les supports pédagogiques et le matériel nécessaires à l'activité sont inclus dans le prix indiqué, à l'exception des cours de langues.

- **Réduction de 10 % sur les cours généraux de langues** (anglais, espagnol, italien, allemand et FLE) pour les salariés sous contrat en alternance ou contrat aidé, les demandeurs d'emploi ou titulaires de la carte Avantages jeunes.

Conditions de remboursement

Toute activité commencée est due. Les absences ne donnent pas lieu à remboursement, quel qu'en soit le motif (exception pour les voyages, excursions et après-midi, selon conditions).

- Un désistement annoncé par courrier et/ou courriel plus de 15 jours avant le début du cours (hors voyages) donne lieu à un remboursement ou un avoir.

- Si IDEE UP annule tout ou partie d'un cycle, elle rembourse au prorata du nombre de séances annulées.

- Si le nombre minimal de participants dans un groupe n'est pas atteint, l'activité peut être soit annulée, soit maintenue à d'autres conditions tarifaires. Dans ce cas, les réductions ne sont pas appliquées. Tout participant est libre d'accepter ou de refuser ces nouvelles conditions et sera remboursé de sa participation le cas échéant.

Le coût des activités

Dans tous les cas, l'adhésion reste acquise à IDEE UP.

Faire financer votre formation

IDEE UP est un organisme de formation déclaré. Vous pouvez faire financer votre formation sous certaines conditions et après avoir remis à IDEE UP un chèque de caution du prix des cours.

Nous consulter.

IDEE UP est certifié Qualiopi (référentiel national qualité) depuis juin 2021. Les formations peuvent donc être prises en charge dans le cadre du CPF.

Responsabilité pédagogique

Le fonctionnement des activités d'IDEE UP est assuré par des intervenants qualifiés.

La « non satisfaction » des auditeurs en matière de contenu ou de qualité pédagogique ne saurait donner lieu à remboursement.

Assurance

IDEE UP est assuré auprès de la MAIF Belfort (n° sociétaire 1340276 K). Les risques couverts sont ceux dont IDEE UP porte la responsabilité vis-à-vis des adhérents usagers. Tout adhérent-usager participant aux activités doit être assuré à titre individuel pour dommages causés ou subis (responsabilité civile).

Calendrier des congés scolaires 2024/2025 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 19.10.2024 au dimanche 03.11.2024

Noël : du samedi 21.12.2024 au dimanche 05.01.2025

Hiver : du samedi 22.02.2025 au dimanche 09.03.2025

Printemps : du samedi 19.04.2025 au dimanche 04.05.2025

Été : à partir du samedi 05.07.2025

L'adhésion à IDEE UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions évoquées ci-dessus. Si toutefois, vous souhaitez porter réclamations, celles-ci sont à formuler au Président sur gouvernance@ideeup.org



GAGNANT

SUR TOUTES LES LIGNES !



PRATIQUE



ÉCOLOGIQUE



ÉCONOMIQUE

oplymo

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Tél. privé : _____

Né(e) le : / /.... Homme Femme

Tél. portable * : _____

Courriel * : _____

N° adhérent : _____

Profession : _____

Nationalité : _____

** Obligatoire pour vous contacter rapidement en cas de besoin*

**J'accepte que les informations saisies dans ce formulaire soient
utilisées pour :**

Me contacter : OUI NON

M'envoyer la Newsletter : OUI NON

Retrouvez la suite de notre programme dans
le **Catalogue 2** de février à juin 2025
distribué à partir de janvier.



IDEE Université Populaire est subventionné par la Ville de Belfort,
le Conseil Départemental du Territoire de Belfort et l'État.



Cofinancé par
l'Union européenne

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert
25, rue de la 1ère Armée française
BP 254 - 90005 BELFORT CEDEX

Lundi et mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h30

Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



www.ideeup.org



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



[@idee.universitepopulaire](https://www.facebook.com/idee.universitepopulaire)



[universitepopulaireidee](https://www.instagram.com/universitepopulaireidee)



[idee-université-populaire](https://www.linkedin.com/company/idee-universite-populaire)

