

QUI SOMMES-NOUS ?

Notre vocation : l'éducation et la formation tout au long de la vie

Héritière d'un mouvement né à la fin du XIXe siècle, Idee Université Populaire s'inscrit dans l'histoire de l'éducation populaire. **Notre vocation est le partage du savoir, l'accès à la culture pour tous, ainsi que la formation tout au long de la vie, sans distinction d'âge, de parcours ou de niveau.**

Notre association propose un cadre d'apprentissage ouvert, avec des formules adaptées à toutes les générations, pour soutenir l'éducation, la connaissance, la formation et l'épanouissement personnel et professionnel.

Elle s'adresse aussi bien à des personnes souhaitant se former ponctuellement qu'à celles désirant s'engager dans un apprentissage sur le long terme. **Nous offrons une large variété d'activités.**

Dans ce catalogue, vous trouverez :

- des **conférences, rencontres et débats** sur des sujets de société, d'histoire, de sciences ou de culture ;
- des **ateliers** pour accompagner vos projets personnels ou professionnels ;
- des **cours de langues** (anglais, allemand, espagnol, italien, japonais, français langue étrangère, etc.) ;
- un **espace de transmission et d'échange** animé par des intervenants qualifiés et passionnés ;
- des **découvertes du patrimoine** local.

Nous souhaitons susciter votre curiosité, votre intérêt, votre motivation, et contribuer à l'épanouissement de tous. Si vous souhaitez développer vos connaissances ou simplement assouvir votre curiosité, **adhérez et rejoignez-nous.**



*Pour consulter
la médiathèque*



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pour vous inscrire, plusieurs possibilités :

- En venant sur place : **25, rue de la 1ère Armée française, 90000 Belfort.**
- Sur notre site internet : www.ideeup.org, sauf réductions.
- Par email : contact@ideeup.org (pour les activités gratuites)
- Par téléphone : **03.84.28.70.96** (pour les activités gratuites)

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

Votre inscription est confirmée par l'envoi d'une attestation d'inscription par email. En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter.

Nouveauté : Pour plus de souplesse, il est désormais possible d'échelonner votre paiement en plusieurs fois par carte bancaire lors de votre inscription en ligne.

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

VOS CONTACTS

Conseil d'administration

Pour toutes questions liées à la gouvernance de l'association.



gouvernance@ideeup.org

Julie Jomin

Directrice

Pour échanger autour du fonctionnement de l'association et de ses activités.



juliejomin@ideeup.org

Anne Vauclair

Chargée de programmation

Pour des propositions de sujets et toutes questions en lien avec la programmation.



annevauclair@ideeup.org

Séverine Richard

Contrôleur de gestion

Pour toutes questions de financement et de formation (CPF).



severinerichard@ideeup.org

Mergim Durguti

Chargé de communication

Pour les démarches sur le site internet.



mergimdurguti@ideeup.org

Anaïs Mezquita

Assistante administrative

Pour les démarches administratives et les inscriptions.



anaismezquita@ideeup.org

SOMMAIRE

Soirée de lancement du second catalogue	4
---	---

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

Les conférences du mardi	5
Les ateliers du savoir	10
Cours et débats	13
L'UP chez vous	16
Les découvertes du patrimoine	17

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

Connaissance de soi et des autres	19
Prendre soin de soi	20
Arts et créations	22
Consommer autrement	24

L'Université Populaire ... pour se former

Le projet professionnel	27
Les langues	30
L'informatique et le multimédia	38

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
Les bons plans d'Idee UP	25
IDEE UP "mode d'emploi"	40
Informations Optymo	42
Bulletin d'adhésion et d'inscription	43

Soirée de lancement

L'amour des trois oranges

Conte merveilleux, tout public.

Le vendredi 27 février à 18h



Laurence Hilaire-Salvi

Quatre voix chantent. Une voix conte. Cinq voix racontent une quête et des épreuves, et l'amour, évidemment.

Les mots envoient, les notes répondent, la battle s'emboite, les péripéties se précipitent, et quand les solos enlacent le cœur, les sons tissent des images de fée et de feu.

Conteuse et texte : Laurence Hilaire-Salvi

Musique : Roland Semon

Les voix du groupe vocal « Chabada » : Marie-Anne Sémon, Adeline Euvrard-Feurtey, Valérie Choulier et Roland Sémon.

Œil extérieur : Martine Dato

Durée : 45 m

LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences sont **GRATUITES** et s'adressent à tous sans condition d'adhésion.

Les conférences se déroulent dans les locaux d'Idee Université Populaire, de 18h15 à 20h, le mardi - sauf avis contraire.

Il faut s'inscrire par email, par téléphone ou à l'accueil. Sans inscription préalable, l'accès ne pourra pas être garanti en cas de forte affluence.

24.02 **La naissance d'un grand peintre : Courbet l'insoumis**

En quinze ans d'un travail acharné (de son arrivée à Paris en 1840 au Pavillon du réalisme en 1855), Courbet va conquérir une place capitale dans l'histoire de l'art. Il bouleverse les codes établis. Il revendique avec force de nouvelles libertés artistiques. On abordera aussi le rapport de Courbet avec la photographie qui fait alors irruption dans le monde des arts.

Nicole GRANGIER, professeur de lettres modernes.

Code : 2014

03.03 **Cancer colorectal**



Avec 43 000 nouveaux cas et 17 000 décès par an, le cancer colorectal demeure un enjeu de santé publique. Alimentation, mode de vie, dépistage, traitements : où en sommes-nous? Un tour d'horizon des avancées récentes et du rôle prometteur de l'intelligence artificielle en endoscopie digestive.

Constance CHAPUIS-BIRON, médecin, gastro-entérologue et hépatologue.

Code : 2015



DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE

DES DROITS DES FEMMES

soutenue par la Ville de Belfort

10.03 Johanna Van Gogh-Bonger, une femme de l'ombre qui a mis en lumière le génie de Vincent Van Gogh

Vincent Van Gogh a vendu un seul tableau de son vivant. Il en a souvent offert ou échangé dans les auberges contre un repas, mais il n'a jamais fait fortune avec sa peinture. Alors, par quel prodige ses œuvres valent-elles aujourd'hui des millions ? C'est grâce au courage et à la détermination de Johanna Van Gogh-Bonger que nous pouvons admirer les créations de son beau-frère dans les plus grands musées du monde. Après avoir hérité des dessins, lettres et peintures de Vincent, elle s'engagera dans un long combat pour faire reconnaître ce travail qu'elle admirait. Elle y parviendra brillamment malgré les réticences du public et du monde de l'art.

Emmanuelle VALION, plasticienne et directrice de l'école municipale de dessin de Vesoul.

Code : 2016

17.03 Antonine MAILLET, une langue et une œuvre

Connaissez-vous Antonine Maillet ? Si oui, tant mieux !

Sinon tant mieux ! Car faire connaissance avec cette conteuse, dramaturge et romancière, qui nous a quittés le 17 février 2025, c'est entendre une langue française, même et autre, qui fleure bon la mer, c'est rencontrer des personnages inoubliables de légèreté et de gravité, c'est découvrir la fantaisie et la créativité d'une écrivaine exceptionnelle, compagne de Rabelais et Faulkner, qui a rappelé aux Français de France qu'ils sont francophones...

Geneviève CHOVRELAT-PÉCHOUX, agrégée de lettres modernes, docteure es lettres.

Code : 2017

24.03 Hildegarde de Bingen

Hildegarde von Bingen naît en 1098 au sein d'une famille noble allemande. Vouée au service de Dieu dès sa naissance, elle entre au couvent à l'âge de 8 ans et prononce ses vœux à 15. Devenue abbesse en 1138, elle retranscrit ses visions dans 3 manuscrits dont le célèbre Scivias qui décrit un univers mystique étonnamment proche de celui des astrophysiciens modernes... Infatigable, malgré une santé fragile, elle entretient une correspondance avec les plus hautes personnalités de son époque : telles l'empereur Frédéric II Barberousse, le pape Eugène III, Aliénor d'Aquitaine ou encore l'abbé Saint-Bernard de Clairvaux ...

Ses talents sont multiples : ses deux traités de médecines douces font aujourd'hui encore autorité. Excellente musicienne, elle compose plus de 70 chants liturgiques pour ses sœurs bénédictines à une époque où la musique n'est pas encore acceptée unanimement par l'Eglise ...elle s'intéresse tout autant à l'alchimie, à l'astronomie, à la peinture.

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

Code : 2018

26.03 Repas japonais

(à 12h)



Variations gastronomiques et musicales pour poèmes courts

Repas japonais durant lequel musique, poèmes et saveurs se répondront en écho. Ce repas célèbre les sentiments qu'on éprouve à la fin d'une saison. On parle de *Nagori*.

Le repas est réalisé par Jean-Luc VERGUET, professeur au CFA municipal de Belfort et maître sushi.

Lecture de haikus : Roger MARTI

Accompagnement musical : Pierre-Emmanuel FISCHER

Lieu : Restaurant du CFA, 2 Rue René Cassin à Belfort.

Prix : 40 € (boissons comprises)

Code : 2500

*Pour consulter
le menu*



31.03 Neuro-architecture : quand l'espace façonne nos comportements

Découvrez comment l'environnement bâti influence nos émotions, notre concentration, notre stress et nos performances.

Cette conférence présente les principes fondamentaux de la neuro-architecture à travers des exemples simples, concrets et accessibles : lumière, couleurs, volumes, organisation spatiale, matériaux...

Vous apprendrez :

- ce qu'un espace « bien pensé » change réellement dans la vie quotidienne ;
 - comment nos lieux activent (ou perturbent) nos mécanismes cérébraux ;
- Laurent FAVAUT, architecte d'intérieur, expert en neuro-architecture.*

Code : 2019

02.04 Histoire de la Suisse et de sa neutralité

(Jeudi)

Vue de loin, l'histoire de la Suisse peut paraître étrange, embaumée dans les mythes horlogers et chocolatiers qui sont censés expliquer ce pays si lié à la France. Il est vrai qu'avec ses quatre cultures, la Suisse possède une histoire assez complexe, nourrie des grands mouvements de l'histoire telle qu'elle se dessinait à Paris, Berlin ou Londres. S'est ainsi formé un modèle politique et économique original, centré sur la démocratie directe, le fédéralisme, la paix du travail et la neutralité. Trois principes qui caractérisent la Suisse, dont l'histoire raconte le lent avènement ; trois principes de gouvernement qui ont été parfois mythifiés, mais toujours interrogés. C'est cette histoire que la conférence propose de fouiller, avec un accent particulier sur cette neutralité vénérée en Suisse mais qui a aussi souffert nombre d'exceptions.

Olivier MEUWLY, docteur en droit et ès lettres de l'Université de Lausanne, auteur de plusieurs ouvrages sur l'histoire de la démocratie directe en Suisse et formateur à l'Université populaire de Lausanne.

Code : 2020

21.04 Décrypter les fausses idées

Les conceptions erronées sont de « fausses idées » qui peuvent être dues à notre perception du monde ou à des sources peu fiables. Comment les identifier et comprendre les erreurs techniques et pédagogiques qui en sont la cause ? Comment analyser leur origine : méthodologique, cognitive ou techniques, et à mettre en place des stratégies de remédiation efficaces.

Lina KARKAR, docteure en éducation - Spécialiste des troubles de l'apprentissage.

Code : 2021

28.04 L'étrangeté du temps

Le temps arrive, puis nous quitte, mais il est toujours là, invisible et silencieux. Et... nous restons prisonniers d'un présent illusoire ! A-t-il une existence propre ou n'est-il qu'une manifestation de la conscience ? S'accélère-t-il avec l'âge ? Est-ce le temps « qui passe » ou nous-mêmes qui le traversons ?... Dans l'espace-temps d'Albert Einstein, une horloge en mouvement n'indique pas la même heure qu'une autre au repos. À proximité d'une masse, elle ne donne pas la même indication qu'une autre à distance. Insensiblement, les horloges se désynchronisent. Voilà une invitation à visiter quelques facettes insolites de « ce temps » qui rythme nos vies.

Michel DEVAUX, enseignant honoraire, auteur.

Code : 2022

05.05 Juste la fin du monde de Jean-Luc Lagarce, une dramaturgie de l'altérité

Juste la fin du monde est sans doute la pièce la plus célèbre de l'auteur d'origine franc-comtoise Jean-Luc Lagarce. De nombreuses fois mise en scène, entrée en 2008 au répertoire de la Comédie Française, inscrite au programme du baccalauréat, adaptée en 2016 au cinéma par le réalisateur Xavier Dolan, cette pièce testamentaire connaît une grande postérité en ouvrant comme jamais ses questionnements intimes, dans la simplicité d'une intrigue universelle : l'histoire de Louis, homme de trente-quatre ans qui sait qu'il va mourir, et qui décide de retourner voir sa famille pour annoncer sa « mort prochaine et irrémédiable ». Régulièrement analysée comme une œuvre mettant en jeu les problématiques sociales des transclasses - Louis, écrivain, retournant voir sa famille d'origine modeste -, la lecture de cette œuvre sera abordée sous l'angle de la vision de l'altérité qu'elle propose, et qui innervé sa composition dramaturgique.

Alexis LEPRINCE, agrégé de lettres modernes, docteur en lettres et études théâtrales, auteur d'une thèse sur l'écriture dramatique de Jean-Luc Lagarce, et enseignant en classes préparatoires aux grandes écoles.

Code : 2023

12.05 Les réseaux : entre usage massif et défiance croissante

Le paradoxe réside dans la coexistence d'un usage massif des réseaux socio-numériques et d'une défiance croissante envers les contenus qui y circulent. Cette tension s'articule étroitement avec les logiques de l'économie de l'attention, dans laquelle les utilisateurs sont sans cesse sollicités : captés par des mécanismes de stimulation cognitive et émotionnelle, exposés publiquement par leurs interactions (likes, partages, commentaires), tout en étant amenés à douter de la crédibilité des informations auxquelles ils sont confrontés. Cette situation génère un malaise perceptible, entre, d'une part, une attente d'authenticité et de vérité, et, d'autre part, la réalité d'usages où l'exposition permanente et les mécanismes de viralité peuvent parfois entrer en contradiction avec ces attentes.

Magali BIGEY, maître de conférences en Sciences de l'Information et de la Communication, Université Marie et Louis Pasteur.

Code : 2013

19.05 L'histoire brillante et tragique de la Corée

« La Corée contribue grandement à l'histoire du monde grâce notamment à l'invention des caractères mobiles en métal, à ses superbes céladons, à ses magnifiques couronnes d'or de la période Silla, au plus vieil observatoire astronomique d'Asie, à ses pagodes en pierre, au hanji, le papier le plus cher du monde, ou encore au ondol, le système de chauffage par le sol coréen. » (*Histoire ancienne de la Corée*, Mark Cartwright, Lucie Rigalleau, 2016). Dans sa présentation, le conférencier vous retrace les principales étapes de cette brillante histoire de la Corée. Après les invasions, la ruine et les dévastations, le pays a toujours su se relever marquant l'extraordinaire résilience du monde coréen.

Michel HERBIN, professeur émérite de l'Université de Reims-Champagne-Ardenne Depuis plusieurs années, il s'intéresse à la Corée et étudie le coréen.

Code : 2024

26.05 Le Lynx

Il sera question de la biologie et de l'écologie du loup et du lynx en France ainsi que des enjeux de coexistence avec les grands prédateurs, notamment avec les activités agricoles. Nous pourrons également présenter notre association ainsi que nos différentes actions de terrain telles que PastoraLoup, un programme de soutien aux éleveurs en zone à loup.

Tanguy MERCIER, chargé de mission animation et - Adrien SPIESSER, référent du réseau FERUS Alsace-Vosges.

Code : 2025

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.

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.

02.02 La rénovation performante et les matériaux bio-sourcés

Comment réaliser une rénovation performante dans son habitation ? Quels sont les points de vigilances ? Quels matériaux utiliser ? L'Espace Conseil France Rénov' animé par l'association Gaïa Énergies vous propose une conférence qui permettra de vous présenter la rénovation performante d'une habitation et répondra à vos questions.

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

Code : 2112

23.02 Quand le corps parle plus fort que les mots !

L'être humain ne communique pas uniquement avec la parole, son corps parle en permanence et ne bouge jamais sans raison. La Synergologie® est une discipline qui consiste à observer gestes, postures et micro-expressions afin d'en interpréter le sens. Le décodage du langage corporel se fait à l'instant T (ici et maintenant), et n'a pas pour objectif de se présenter comme un art divinatoire. Son objectif est bien de mieux comprendre l'autre afin d'améliorer la relation et de fluidifier les échanges. Décoder le langage corporel, c'est obtenir un temps d'avance, le tout pour une meilleure communication.

Christophe MISERE, synergologue, décodage du langage corporel.

Code : 2113

 [En lien avec les ateliers, page 19.](#)

02.03 Chefs d'œuvre de la sculpture

La notion de chef d'œuvre est évidemment ambiguë. Les grandes maisons de vente nomment chef d'œuvre chaque objet qu'elles désirent céder à un prix élevé, et tous les grands musées ont de même mis en avant certaines de leurs œuvres dans un but publicitaire : Vénus de Milo, Scribe accroupi, etc... pour le Louvre. Un chef d'œuvre, c'est aussi une création qui a pris rang dans l'imaginaire collectif, telle La Création d'Adam, de Michel-Ange, La Liberté guidant le peuple (Delacroix) ou Le Penseur (Rodin).

Je me propose de parcourir avec vous l'Histoire des trente derniers millénaires et de découvrir d'authentiques chefs d'œuvre méconnus et éventuellement de remettre en question le statut d'opus sacrés de manière par trop conventionnelle.

- Préhistoire / Antiquité, le lundi 02.03, **code : 2114**

- Moyen-Âge, le lundi 30.03, **code : 2115**

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres, passionné d'art.

09.03 L'IA dans l'éducation : introduction aux chatbots

Un chatbot est un programme informatique qui permet de créer une conversation entre un humain et une machine (dotée d'une intelligence artificielle). Appliqué à l'éducation, le chatbot offre un accompagnement individualisé dans l'apprentissage, et, le cas échéant, facilite la communication entre enseignants et apprenants.

Les ateliers pratiques permettent d'expérimenter la création et l'utilisation de chatbots éducatifs simples.

Lina KARKAR, docteure en éducation - Spécialiste des troubles de l'apprentissage.

Code : 2116

 Cet atelier est suivi d'un atelier pratique, le jeudi 26.03, 18h30 – 20h, code : 5330.

16.03 Micronutrition : nourrir le corps et l'esprit autrement

Bien se nourrir ne se résume pas à compter les calories. Nos aliments sont source de nombreux nutriments indispensables à notre équilibre physique et mental. A travers quatre piliers essentiels — acides gras, stress oxydatif, glycémie et équilibre acido-basique — découvrez comment il est possible d'ajuster son alimentation, prévenir les déséquilibres et retrouver énergie et vitalité.

Lucie TRUTT, masseur-kinésithérapeute, diplômée d'Etat.

Code : 2117

23.03 La République de Venise, ses finances et sa monnaie : la rigueur et la clairvoyance

Toute étude relative à la vie politique et sociale de la Sérénissime République rencontre tôt ou tard la Zecca, l'Hôtel des monnaies, et ses fonctionnaires.

Une première séance sera consacrée à l'étude de l'Institution elle-même : quelles sont ses origines ? Comment a-t-elle été organisée, dans quels locaux et autour de quel personnel ? Quelles sont au juste ses attributions ? Comment y travaille-t-on ? Les archives de la Zecca témoignent de l'extrême rigueur avec laquelle ont été conduites les affaires financières de la Sérénissime, celle-ci établissant des budgets prévisionnels et comptabilisant les sommes liquidées jusqu'au moindre sou, formule originale qui, durant des siècles, permit à un petit État de jouer les grandes puissances.

Frédéric MANCHE, professeur d'histoire.

Code : 2118

 Séance suivie d'un atelier pratique, le vendredi 27.03 de 18h à 19h, sur le maniement de la monnaie. Code : 21181

20.04 À la rencontre de notre mémoire émotionnelle

En renouant avec cette part de nous-même, c'est réellement notre réalité intérieure que nous allons rencontrer dans notre cheminement vers plus de conscience. Avec la sophrologie, nous pouvons libérer profondément ces blocages émotionnels et activer des ressources qui ne demandent qu'à l'être. En fin de présentation, une séance pratique est proposée.

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Code : 2119

27.04 Psychogénéalogie

La psychogénéalogie explore les liens entre histoire familiale et difficultés personnelles. Elle met en évidence les transmissions inconscientes (loyautés, secrets, non-dits) pouvant influencer nos choix, nos émotions ou nos comportements. C'est à travers l'analyse de l'arbre généalogique que l'on prend conscience de ces héritages familiaux et que l'on apprend à s'en libérer, afin de retrouver équilibre intérieur et autonomie émotionnelle.

La constellation familiale est une méthode qui consiste à représenter symboliquement le système familial à l'aide de personnes ou de figurines, pour révéler les dynamiques invisibles.

Christelle BERLENDIS-GUIRA, d'après Anne Ancelin SCHUTZENBERGER et Bert HELLINGER.

Code : 2120

04.05 L'autonomie dans l'habitat

À quelles aides ai-je droit pour adapter mon habitation à mon cadre de vie ? Quelles démarches dois-je effectuer pour mon maintien à domicile en terme d'accessibilité ? Comment procéder dans mon projet ? L'Espace Conseil France Rénov' animé par l'association Gaïa Énergies vous propose une conférence qui permettra de vous présenter les différents dispositifs d'aides pour l'autonomie dans l'habitat et répondra à vos questions.

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

Code : 2121

18.05 Gérer les conflits sans s'épuiser

Les conflits, on ne les adore pas... mais ils sont inévitables. Et si on apprenait à les traverser sans se laisser hanter ?

Cet atelier propose des clés pour rester calme, exprimer clairement ses besoins et comprendre ceux des autres. Échanges et astuces pratiques pour transformer les tensions en dialogues plus constructifs.

Gwladys FAVAUT, ingénierie et psychologue du travail.

Code : 2122

COURS ET DÉBATS

LE DÉBAT

26.02 Amour et liberté sont-ils compatibles ?

Qu'est-ce que l'amour ? Qu'est-ce que la liberté ? Peut-on espérer que l'existence de l'un n'altère pas l'existence de l'autre ? Dans ce débat, chacun pourra s'exprimer en fonction de son histoire, de ses expériences. Est-il possible de vivre une relation épanouissante en alliant les deux ?

Virginie HENRY, sophrologue.

Vendredi, 18h – 19h30

Code : 2201

LES COURS

26.03 Histoire des petites bêtes

30.04 Si vous voulez apprendre des choses de la nature que l'imagination humaine aurait été incapable d'imaginer, assistez à ces ateliers !

07.05 **Séance 1 :** Balanins, vers priapuliens, uropyges, amblypyges, salpes, tardigrades et bien d'autres encore ... sont des petites bêtes que nous ne connaissons que trop peu, voire pas du tout.

Et pourtant, elles nous racontent des histoires toutes aussi fabuleuses les unes que les autres : avez-vous déjà vu la voie lactée au fond d'une grotte ? Les feuilles mortes ont-elles une seconde vie ? Savez-vous lire le papillon ? Connaissez-vous les oursons d'eau ? Ces mondes grouillants qui nous entourent et dont la frayeur qu'ils nous procurent est inversement proportionnelle à la connaissance que nous en avons, sont aussi de notre monde. Ils partagent la même planète que nous et ont le même double objectif : survivre et se reproduire.

Séance 2 : Connaissez-vous les archostémates ? Et la psyché du gramen ? Savez-vous que dans le couple Neotroglia c'est madame qui en a ? Qui est le champion des origamis ? Le perce-oreille de nos jardins ! Avez-vous déjà entendu parler de cette curieuse araignée qui mange des oiseaux ? Qui court le plus vite ? Usain Bolt ou une fourmi ?

Séance 3 : Saviez-vous qu'il existe des sociétés d'araignées ? Que des abeilles égyptiennes se prennent pour des pharaons bâtisseurs ? Connaissez-vous ces cigales dont plus de dix années se passent sous terre, pour ne vivre finalement qu'un été d'adulte ? Et les collemboles ? Cela vous dit quelque chose ? L'autotomie est la faculté de perdre volontairement un membre ou le bout de la queue... mais de là à perdre la tête !

Thierry MALVESY, conservateur, Collection des sciences de la Terre, Muséum d'histoire naturelle de Lausanne.

Jeudi, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 15 €

Prix non-adhérent : 30 €

Code : 2208

21.01 Introduction à l'astronomie

04.02 L'astronomie naît de nécessités : celle de s'orienter dans les déserts, de mesurer le temps, les espaces et mène, depuis l'Antiquité, à des découvertes prodigieuses, de la mesure du méridien terrestre jusqu'aux amas de galaxie et aux trous noirs.
11.03 Ce cours est en 3 parties.

25.03 *Raymond PORCAR, ancien directeur de l'UFR STGI, Université Belfort-Montbéliard.*

Mercredi, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 20 €

Prix non-adhérent : 40 €

Code : 2205

Les cours qui ont déjà commencé ...

La « Guerre froide » dans les Relations internationales

En quoi la rivalité Est - Ouest est-elle devenue la matrice et la clé de lecture des relations internationales ? Comment elle se noue, se manifeste, évolue puis s'achève.
Claude CATY, agrégé d'histoire.

Jeudi, 18h30 – 20h

Code : 2202

Le Moyen Orient, un foyer de conflits depuis la fin de la première Guerre Mondiale

L'objet de ce cours est d'aborder à travers une approche historique mais aussi géopolitique la complexité de cette partie du monde.

Fabien DAVIER, docteur en histoire, chargé de cours à l'Université Louis et Marie Pasteur.

Jeudi, 18h30 – 20h

Code : 2203

09.03 L'actualité en questions

30.03 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 et citoyenne.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Lundi, 18h30 – 20h

Dates :

09.03, code : 2914

30.03, code : 2915

04.05, code : 2916

Prix adhérent : 5 € par séance

Prix non-adhérent : 10 € par séance

16.03 Écrire son récit de vie**27.04**

Vous écrivez régulièrement ? Vous en avez toujours eu l'envie sans la concrétiser ?

11.05

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.

Lundi, 18h30 – 20h

Dates :

16.03, **code : 2917**

27.04, **code : 2918**

11.05, **code : 2919**

Prix adhérent : 5 € par séance

Prix non-adhérent : 10 € par séance



*Consulter 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 ou 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 PROPOSITIONS DU CLUB VOYAGES

Le Club Voyages vous fait découvrir divers lieux emblématiques, insolites et culturellement riches. Que ce soit à travers des découvertes du patrimoine, des excursions ou des après-midi culturels, les participants en apprennent beaucoup sur le monde qui les entoure.

02.04 Fort du Mont-Bart (découverte du patrimoine)

Fort militaire construit pour renforcer la frontière après la défaite militaire de la France, face à la Prusse en 1871.

(Inscription avant le 20.03.2026)

RDV : 32 rue du Mont Bart à Bavans.

(Possibilité de covoiturage : le signaler lors de l'inscription)

Prix : 10 € pour les adhérents, 20 € pour les non-adhérents, **code :** 3722

23.04 Musée des maisons comtoises à Nancray (après-midi culturel)

Partez pour un voyage au cœur de la Franche-Comté... Dans un musée à ciel ouvert niché au cœur des Montagnes du Jura, plongez dans une aventure immersive à travers divers bâtiments comtois soigneusement restaurés. Chaque maison, ferme ou atelier raconte une histoire, chaque pierre murmure un savoir-faire.

(Inscription avant le 20.03.2026)

RDV : 12h30 sur le parking d'Idee Université Populaire

Prix : 55 € (adhésion obligatoire)

Code : 3711

07.05 Château de Champlitte (excursion)

Visites guidées du musée d'Arts et Traditions Populaires, et du musée d'Arts et Techniques. Repas en ville.

(Inscription avant le 30.03.2026)

RDV : 8h sur le parking d'Idee Université Populaire

Prix : 85 € (adhésion obligatoire)

Code : 3702

04.06 Distillerie Guy à Pontarlier et le château de Joux (excursion)

Visite du château de Joux, repas à Pontarlier, visite de la distillerie Guy.

(Inscription avant le 30.04.2026)

RDV : 7h45 sur le parking d'Idee Université Populaire

Prix : 80 € (adhésion obligatoire)

Code : 3703

25.06 Hospices de Beaune et la moutarderie Fallot (excursion)

Visite guidée de l'Hôtel-Dieu de Beaune, fondé par Nicolas Rollin et Guigone de Salins en 1443. Repas à Beaune, puis visite de la moutarderie Fallot.

(Inscription avant le 22.05.2026)

RDV : 7h15 sur le parking d'Idee Université Populaire

Prix : 115 € (adhésion obligatoire)

Code : 3704

Des coups de cœur peuvent venir enrichir cette liste.

Pour rester informé, abonnez-vous à notre newsletter et suivez-nous sur les réseaux sociaux.



Épanouissement personnel

L'épanouissement personnel contribue au bien-être physique et mental. Il permet d'apprendre des techniques et d'acquérir des savoirs qui n'entrent pas dans le champ de la formation proprement dite, mais qui contribuent à l'épanouissement.



Page 19

CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES



Page 20

PRENDRE SOIN DE SOI



Page 22

ARTS ET CRÉATIONS



Page 24

CONSOMMER AUTREMENT

ÉPANOUISSSEMENT PERSONNEL

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



CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Gwladys FAVAUT, ingénierie et psychologue du travail

Le burn-out : quand ton corps dit stop avant ta tête

Et si on prenait le temps de parler du burn-out avant que tout déborde ?

Cet atelier invite à explorer simplement ce qui mène au burn-out, comment le repérer chez soi (et chez les autres), faire le point et repartir avec des outils concrets pour préserver son énergie et son équilibre.

Mardi 10.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5016

Estime de soi, image de soi, amour de soi, confiance en soi... quelles différences ?

On utilise souvent ces mots sans vraiment savoir ce qu'ils recouvrent. Et si on clarifiait tout ça une bonne fois pour toutes ?

Cet atelier vous propose d'explorer ces notions simplement, à travers des situations du quotidien. L'objectif : mieux comprendre comment on se perçoit, comment on se parle, et comment renforcer une relation plus douce et solide avec soi-même.

Mardi 24.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5017

Christophe MISERE, synergologue, décodage du langage corporel

Apprendre à décoder le langage corporel

Si vous souhaitez comprendre l'être humain à partir de sa gestuelle et de ses réactions corporelles, alors la Synergologie® est la discipline qui va vous permettre de décoder le langage corporel avec précision. Dans cet atelier, vous découvrirez les nombreux points de codage placés sur le corps ainsi que les horizons de sens associés. Vous verrez comment il vous sera possible ou non de confirmer votre hypothèse de départ, on parlera également des biais cognitifs qui peuvent altérer votre analyse et que vous devrez prendre en compte.

Avec l'aide des nombreuses vidéos présentées, vous obtiendrez des notions de base pour déchiffrer votre interlocuteur.

Séance 1 : Croisements (bras/jambes), les positions de chaise, le visage.

Mercredi 04.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5170

Séance 2 : La gestuelle des mains.

Mercredi 25.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5171



PRENDRE SOIN DE SOI

*Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation
Un tapis peut être apporté par les participants sur chacun de ces thèmes.*

Stress et angoisse : une question de perspective

Le stress est l'une des expériences les plus courantes. Le travail, les problèmes familiaux, de santé, d'argent augmentent souvent le niveau de stress. Attention, tout ce stress peut engendrer des difficultés voire des soucis de santé. Si vous pensez que vous souffrez d'un excès de stress, venez apprendre à mieux le gérer en adoptant une nouvelle perspective pour une vie plus sereine.

3 séances de 1h, les jeudis 05, 12 et 19.03, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 5101

Transformer la perception de la douleur

Certaines douleurs ou rendez-vous médicaux, que ce soit un mal de dos, un rendez-vous chez le dentiste ou une intervention chirurgicale, peuvent nous gâcher la vie. Les liens entre douleur et émotions sont puissants et complexes. Mais il est possible de cultiver des pensées positives et d'utiliser certaines techniques pour briser ces liens. Ces 3 séances vont vous permettre d'avoir un meilleur contrôle sur la gestion de la douleur et de vos émotions. Venez apprendre ou réapprendre à détendre votre corps et retrouver un esprit plus serein.

3 séances de 1h, les jeudis 23, 30.04 et 07.05, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 5102

Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être

Relaxation avec les bols tibétains

Tensions, stress... les bols tibétains et autres instruments vont vous permettre de prendre un temps pour vous, une parenthèse suspendue qui va vous procurer détente et relâchement corporel, mais surtout bien-être.

3 séances de 1h, le mercredi, 18h30 – 19h30

18.03, code : 5110

29.04, code : 5111

20.05, code : 5112

Prix : 8 € par séance.

Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness

Je médite

Pourquoi méditer ? Aujourd'hui, de nombreuses recherches scientifiques rejoignent ce que disaient déjà certains mystiques il y a des millénaires : une pratique régulière de la méditation peut développer la paix au cœur de l'être humain, et contribuer ainsi à établir une vie sociale apaisée, autant que faire se peut.... Voilà l'enjeu de notre atelier : découvrir que méditer est une activité simple, pas toujours facile certes, susceptible de changer profondément notre vie intérieure et nos interactions sociales. C'est à chacun.e de découvrir les effets de la pratique, au fil de son expérimentation. La méthode proposée, nommée Heartfulness - la pleine conscience du cœur - est un héritage modernisé du Raja - Yoga traditionnel.

12 séances de 1h, à partir du jeudi 26.02, 18h30 – 19h30

Prix : 18 €, code : 5121

Sylvie HENCKY, éducatrice sport-santé, professeur des écoles

Gym dos : bien-être, prévention

Comment soulager et libérer son dos au quotidien ?

Pratiquez la gymnastique posturo-respiratoire pour retrouver votre verticalité. Prendre soin de son dos c'est savoir comment le soulager et le libérer avec des principes à respecter, les bons placements du corps au quotidien, des exercices efficaces – renforcement musculaire, étirements, des techniques de relaxation et détente. La gymnastique posturale soulage, apaise, renforce l'estime de soi en gagnant force et mobilité. Elle sollicite les muscles profonds et permet de mieux gérer le stress.

Matériel : tapis, tenue souple, bouteille d'eau. Pratique en chaussettes.

Inscription pour 6 séances ou 12 séances consécutives de 1h15.

À partir du vendredi 06.03 ou du 24.04, 17h15 – 18h30

Prix pour 6 séances : 60 €, code : 5131

Prix pour 12 séances : 120 €, code : 5131 + 5132

Dominique DELOGE, formée au Qi Gong santé

Prendre conscience de son stress et gérer ses émotions - Qi Gong

En chacun de nous existe un grand calme, parfois masqué par de nombreuses couches de stress, induisant raideurs, insomnies, mal-être. Avec des mouvements simples, des exercices de relaxation et l'utilisation de sons vibratoires, le Qi Gong est un formidable outil pour évacuer son stress, gérer ses émotions et cultiver son calme intérieur.

10 séances de 1h15, à partir du lundi 26.01, 18h30 – 19h45

Prix : 100 €, code : 5151

Lucie TRUTT, Masseur-kinésithérapeute, diplômée d'Etat.

Physiologie hormonale féminine : du cycle à la ménopause

De la puberté à la ménopause, les hormones rythment notre vie de femme. Cet atelier propose de comprendre leurs variations, d'en décoder les effets sur le corps et les émotions, et de découvrir des stratégies simples pour mieux vivre chaque étape.

Vendredi 27.03, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 5300

La douleur : mieux la comprendre pour mieux la gérer

Pourquoi a-t-on mal, et pourquoi la douleur persiste parfois ? Entre biologie, émotions et habitudes de vie, cet atelier propose de comprendre le fonctionnement du système de la douleur et de découvrir des gestes simples pour en reprendre le contrôle, sans la peur ni la résignation.

Vendredi 24.04, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 5301

Virginie HENRY, sophrologue

Exercer sa mémoire

Comme un muscle, si la mémoire n'est pas sollicitée, elle s'atrophie. Dans cet atelier, vous découvrirez des exercices ludiques pour entraîner vos mémoires : mémoire à court terme et à long terme. Nous verrons ensemble les 4 étapes d'une mémorisation indestructible et comment stocker directement vos informations dans votre mémoire à long terme.

1 fois par mois, les vendredis 06.03, 27.03, 24.04, 22.05, 18h – 19h30

Prix : 48 €, code : 52711

ARTS ET CRÉATIONS

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

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 06.03, 17h30 – 20h30

Prix : 120 € + 20 € (matériel), code : 52001

Corinne MOUHAT, professeur des écoles, sculptrice, les « ateliers d'Azadi »

Création libre en argile

Entrer en relation avec ses émotions et sensations par le biais de la terre.

Samedi 14.03, 10h – 12h

Lieu : atelier d'Azadi à Moval

Prix : 20 € + 4 € (matériel), **code :** 5221

Laurence HILAIRE SALVI, conteuse professionnelle et formatrice à l'oralité

Comment conter une histoire

À travers jeux et exercices, nous découvrirons les outils de l'oralité, nous chercherons comment choisir un conte et chacun.e trouvera « son » conteur et « sa » conteuse pour la raconter.

Les lundis 12.01, 20h – 22h, séance gratuite, **code :** 52300

5 séances de 2h, les lundis 19, 26.01, 23.02, 02.03, 20h – 22h

Prix : 80 €, **code :** 5230

Laurent FAVAUT, architecte d'intérieur, expert en neuro-architecture

Mieux dormir en réorganisant son espace

Un atelier pratique pour comprendre comment l'aménagement de la chambre influence l'endormissement, la qualité du sommeil et le réveil. Pas de recettes magiques : uniquement des principes concrets issus des sciences cognitives, de l'environnement sensoriel et du design d'espace.

Au programme : repérage de ce qui perturbe votre sommeil ; réglages faciles - lumière, couleurs, volumes, placement du lit et mini-diagnostic individuel pour repartir avec des solutions adaptées.

Lundi 20.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, **code :** 5290

Vivre mieux dans un petit espace

Que ce soit un studio étudiant, un petit appartement ou une pièce multifonction, un espace restreint peut devenir étonnamment confortable lorsqu'il est aménagé intelligemment.

Cet atelier propose une méthode simple et accessible pour optimiser chaque mètre carré, avec un focus particulier sur les défis spécifiques du studio étudiant : zone de travail, coin nuit, rangements, circulation, modularité.

Lundi 27.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, **code :** 5291



Véronique HERREN, représentante de l'association Arthropologia

Rendre le jardin "vivant" et accueillir la biodiversité, c'est possible et facile !

À la suite de l'atelier du 16.01, une sortie à l'étang des Forges permettra de poursuivre la réflexion avec des conseils pratiques pour favoriser la biodiversité dans nos jardins et sur nos terrasses. Ce sera aussi l'occasion d'observer la nature et ses habitants ainsi que leurs besoins : la nidification des oiseaux et l'accueil des pollinisateurs, entre autres. Cet atelier est basé sur le diagnostic mis en place par Pollinis'action.

Samedi 04.04, 10h – 12h

Prix : gratuit, code : 5241



Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

Nutri-Score, c'est quoi au juste ?

Comment bien faire ses courses et choisir les bons produits ? Nous allons apprendre à décrypter les étiquettes afin de faire le bon choix : faut-il se fier au Nutri-Score ? Aux allégations nutritionnelles ?

Matériel : apporter quelques emballages de produits que vous avez l'habitude de consommer.

Mardi 03.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5250

Nathalie FERNEY, naturopathe

Les protéines et les muscles

Les protéines sont vitales pour les muscles. Nous verrons quel est leur impact dans le corps, les signes d'un manque de protéines. Nous aborderons les meilleures sources de protéines et comment augmenter leur consommation, ainsi que les erreurs à éviter.

Vendredi 24.04, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 5282

LES BONS PLANS D'IDEE UP

Et si vous deveniez bénévole ?

Aux côtés de nombreux bénévoles engagés, Idee Université Populaire agit pour l'éducation populaire sur le Territoire de Belfort. Rejoignez-nous pour partager vos compétences, animer des ateliers et transmettre vos connaissances. Ensemble, renforçons notre projet associatif et vivons une aventure collective porteuse de sens.

Contactez-nous pour vous engager !



Parrainez vos proches

Vous êtes adhérent.e ? Vous pouvez parrainer une personne qui n'est jamais venue à Idee Université Populaire. L'adhésion est gratuite pour la personne parrainée et le parrain reçoit quant à lui un petit cadeau.
Plus de renseignements à l'accueil.



Offrez des bons cadeaux

Avec Idee Université Populaire, gâtez vos proches en leur permettant de participer à une ou plusieurs activités.
Plus de renseignements à l'accueil.



Formations Professionnelles

Idee Université Populaire est un organisme de formation certifié Qualiopi. Notre objectif est de permettre à tous d'avoir la possibilité de se former tout au long de sa vie pour s'intégrer, s'épanouir et évoluer.



Page 27

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Développer son autonomie, gérer son projet professionnel, valoriser son image.



Page 30

APPRENDRE UNE LANGUE

Les langues courantes et rares, le Français Langue Étrangère et la Langue des Signes Française.



Page 38

SE FORMER À L'INFORMATIQUE ET LE MULTIMÉDIA

Parcours environnement numérique, parcours bureautique, création de visuels pour communiquer et initiation à l'intelligence artificielle.

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.



GÉRER SON PROJET PROFESSIONNEL

Comprendre son parcours professionnel et le valoriser

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.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

6 séances de 2h.

Prix et dates : nous consulter, **code :** 8001

Rédiger son CV et sa lettre de motivation

On vous accompagne dans la rédaction de votre CV et de votre lettre de motivation.

Anaïs MEZQUITA et Mergim DURGUTI, animateurs.

2 séances de 3h.

Prix et dates : nous consulter.

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.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

2 séances de 2h

Prix et dates : nous consulter, **code :** 8000



DÉVELOPPER L'AUTONOMIE

S'entraîner au code de la route

Connaître la signalisation et les règles de conduite.

Apprendre les 10 thèmes articulés autour des 9 familles qui composent l'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.

Laura KOENIG, formatrice.

12 séances de 2h, les lundis de 9h – 11h, à partir du 16.03

Prix : nous consulter, **code :** 9010

12 séances de 2h, les mardis 14h – 16h, à partir du 31.03

Prix : nous consulter, **code :** 9011



COMPRENDRE LE MONDE DU TRAVAIL ET S'Y PRÉPARER

Olivier SANDOZ, coach professionnel certifié Positivio

Je m'entraîne à l'expression orale

La prise de parole dans un groupe est un savoir-faire qui s'apprend. Nous vous proposons de vous exercer à l'expression orale (élocution, posture, savoir quoi dire) de façon ludique.

Dans une ambiance empathique et bienveillante propice à la pratique, vous pourrez appliquer des techniques simples pour formuler vos idées avec votre propre personnalité.

C'est un temps pour vous, pour renforcer la confiance et l'affirmation de soi.

Lundi 23 et 30.03, 18h – 20h

Prix : 32 €, code : 5310

Alain PRENAT, management de PME, gestion de projets, ingénierie de formation

Mieux se connaître et connaître les autres pour réussir dans les domaines professionnels et privés

Objectifs de cette formation :

- Définir et identifier les 4 types de comportements
- Connaitre les points forts et les points faibles de chacun de ces comportements
- Découvrir et comprendre le processus de décision
- Sensibiliser les participant(e)s aux comportements développés en situation de stress
- Définir, comprendre et développer les notions d'empathie et de flexibilité
- Créer une relation de confiance pour mieux communiquer

Les outils utilisés sont variés.

Mercredis 29.04, 06 et 20.05, 18h – 21h

Prix : 72 €, code : 5340

Christelle BERLENDIS-GUIRA, consultante en bilan de compétences

Préserver sa santé mentale au travail

Ces ateliers sont destinés à des salariés qui souhaitent **s'engager activement** dans une transformation profonde de leur approche du travail et de leur bien-être professionnel.

Cela peut inclure des notions comme le bien-être, l'équilibre vie pro/perso, l'épanouissement, ou encore des modes de travail plus flexibles et collaboratifs.

Ces ateliers visent à accompagner les salariés dans une **réflexion et une action concrète** pour améliorer leur qualité de vie au travail en adoptant une nouvelle manière de penser et de travailler.

Ma boussole du bien-être

Comprendre mes leviers de motivation, cartographier mes sources de bien-être, expérimenter des outils pour renforcer mon engagement, définir un plan d'action personnel.

Vendredi 06.03, 17h – 21h

Prix : 24 € + 11 € (matériel), code : 9100

Mission communication zen

Décoder les bases d'une communication bienveillante (écoute active, etc.), pratiquer la communication non violente, expérimenter des outils pour gérer les tensions et éviter les malentendus, créer un kit de survie communicationnel pour le quotidien.

Vendredi 13.03, 17h – 21h

Prix : 24 € + 11 € (matériel), code : 9101

Le jeu des équilibres

Comprendre les dimensions de l'équilibre travail / bien-être (gestion du temps, charge mentale, priorités), identifier les signaux de déséquilibre, expérimenter des outils pour réajuster ses habitudes professionnelles, construire un plan d'actions personnalisé.

Vendredi 20.03, 17h – 21h

Prix : 24 € + 11 € (matériel), code : 9102

Ma boîte à outils positive

Comprendre les mécanismes du stress et de la fatigue, tester des stratégies anti-stress efficaces, co-créer une boîte à outils adaptée à chacun, définir son plan de mise en action personnalisé.

Vendredi 27.03, 17h – 21h

Prix : 24 € + 11 € (matériel), code : 9103



Préparer les oraux du Brevet et du Bac

Passer une épreuve orale peut devenir une source d'appréhension avant les examens. Parler devant les autres, ça se prépare, ça s'apprend !

Posture, élocation, confiance en soi, nous appliquerons les techniques pour s'exprimer de manière détendue et posée.

Olivier SANDOZ, coach professionnel certifié Positivio.

Mercredi 08 et jeudi 09.04, 9h30 – 12h

Prix : 40 €, code : 5311

LE CENTRE DE FORMATION



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS 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

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).

A Utilisateur élémentaire		B Utilisateur indépendant		C Utilisateur expérimenté	
A1 Niveau découverte	A2 Niveau intermédiaire	B1 Niveau seuil	B2 Niveau avancé	C1 Niveau autonome	C2 Niveau maîtrise
A1.1 A1- A1 A1+	A1.2 A1 A1+	A1.3 A1 A1+	A2.1 A2- A2 A2+	A2.2 A2 A2+	A2.3 A2 A2+
B1.1 B1- B1 B1+	B1.2 B1 B1+	B1.3 B1 B1+	B2.1 B2- B2 B2+	B2.2 B2 B2+	B2.3 B2 B2+

* 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.ideeup.org.**
- Évaluation en fin de parcours et délivrance d'une attestation de présence aux bénéficiaires d'une prise en charge financière.
- 12 stagiaires maximum par cours.

Allemand, anglais, espagnol, italien

28 séances de 1h30

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.

Vous êtes débutant et souhaitez vous lancer dans l'apprentissage d'une nouvelle langue ? Venez découvrir nos kits découvertes en allemand, anglais et espagnol. C'est le meilleur moyen de tester et d'acquérir les premières bases !

10 séances de 1h30.

Prix : 120 €

Démarrage la 1^{ère} semaine de mars !

Allemand

Kit découverte	A1.2	A2	B2	C1	C2
Mardi 18h30 – 20h Code : 60001	Jeudi 18h30 – 20h Code : 6000	Mardi 18h30 – 20h Code : 6010	Mercredi 18h30 – 20h Code : 6030	Vendredi 14h – 16h Code : 6040	Jeudi 18h30 – 20h Code : 6050

Anglais

Kit découverte	A1.2	A2	B1	B2	C1
Jeudi 18h30 – 20h Code : 61001	Jeudi 18h30 – 20h Code : 6101	Mardi 18h30 – 20h Code : 6110	Mercredi 18h30 – 20h Code : 6120	Mardi 10h30 – 12h Code : 6130	Lundi 13h30 – 15h Code : 6140

Espagnol

Kit découverte	A2	B1
Lundi 18h30 – 20h Code : 62001	Mardi 18h30 – 20h Code : 6201	Mercredi 18h30 – 20h Code : 6220

Italien

A1.1	A1.2	A2.1	A2.2	B2
Mardi 18h30 – 20h Code : 6300	Mardi 18h30 – 20h Code : 6301	Lundi 18h30 – 20h Code : 6310	Mardi 18h30 – 20h Code : 6311	Jeudi 18h30 – 20h Code : 6330

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 02.03, 18h30 – 20h

Prix : 144 €, code : 6150

Anglais junior

Le cours est entièrement en anglais. Les enfants apprennent de manière ludique, à travers des chansons, des jeux, des petits exercices et en racontant les histoires. On y aborde les événements culturels les plus importants des principaux pays anglophones, ce qui permet aux élèves d'accroître leur bagage culturel tout en apprenant l'anglais !

Les enfants sont évalués tout au long de l'année pour vérifier une bonne assimilation.

2 groupes :

CE1 et CE2

Séance d'essai (gratuit) le 25.02, 9h30 – 10h30, **code : 61620**

12 séances de 1h, à partir du 04.03, 9h30 – 10h30

Prix : 96 €, code : 6162

CM1 et CM2

Séance d'essai (gratuit) le 25.02, 10h30 – 11h30, **code : 61630**

12 séances de 1h, à partir du 04.03, 10h30 – 11h30

Prix : 96 €, code : 6163

Anglais ado

Jeux, chansons, jeux de rôle, audios et textes sont utilisés pour encourager les jeunes à s'exprimer en anglais et améliorer leurs compétences communicatives.

Révision des contenus grammaticaux avec des explications ciblées, jeux et des exercices afin de les maîtriser. Ce cours entièrement en anglais, permet également l'élargissement des connaissances.

2 groupes :

Pour les collégiens de sixième et cinquième :

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 09.02 au vendredi 13.02, 14h – 15h

Prix : 50 €, code : 61701

Pour les collégiens de quatrième et troisième :

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 09.02 au vendredi 13.02, 15h – 16h

Prix : 50 €, code : 61711

Le saviez-vous ?

Lorsque vous inscrivez votre enfant à l'une de nos formations, l'adhésion doit être faite au nom d'un parent. Cette adhésion vous donne accès à l'ensemble du catalogue.



Autres langues

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

Prix :

- 85 € pour le kit, 6 séances de 1h30

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

- 200 € pour 14 séances de 1h30
- 285 € pour 20 séances de 1h30

JAPONAIS



ARABE



CORÉEN



CHINOIS



PORTUGAIS



TURC



RUSSE



Une langue à suggérer ?

Vous ne trouvez pas la langue que vous souhaitez apprendre dans notre programme actuel ? Contactez-nous.



Langue des Signes Française

Accessible à tous, la langue des signes française est une langue à part entière depuis 2005. Basée sur le visuel, la gestuelle et l'expression corporelle, cet apprentissage unique permet d'élargir les modes de communication et de s'ouvrir au monde des personnes sourdes et malentendantes.

Nastasia LANDBECK, formatrice en LSF.

LSF A1.2 : 15 séances de 1h30, lundi, 18h30 – 20h.

Prix : 215 €, **code** : 66511

Suite du kit de découverte : 12 séances de 1h, lundi, 12h15 – 13h15.

Prix : 115 €, **code** : 66501

LE PLAISIR DU FRANÇAIS

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 rédacteur et concepteur rédacteur à L'Est Républicain.

Le lundi, 20h – 22h.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 6480

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 04.03, 18h30 – 19h30

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 6481

Le plaisir de la lecture

L'objectif de ces séances est de se sentir à l'aise en lisant à voix haute et de gagner en fluidité. À partir de toute sortes de textes qui vous procurent du plaisir, nous verrons comment poser sa voix. Pour cela, nous nous appuierons sur la posture, l'articulation et la respiration.

Martine DUBOZ, comédienne, Tréteaux 90.

4 séances de 1h30, du 07 au 10.04, 14h – 15h30

Prix : 48 €, **code** : 5320

Français Langue étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, entrée permanente.
- 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 sur rendez-vous, dans la mesure des places disponibles.

Les cours en journée

Ils ont lieu 3 fois par semaine, à raison d'1h30 par séance, sauf le niveau AZ avec 2 séances.

45 séances de 1h30 par semestre, soit 90 séances pour l'année scolaire.

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, soit 28 séances pour un semestre.

Niveaux du AZ au C1

- Le niveau AZ est un cours supplémentaire proposé pour les personnes ayant de grandes difficultés en lecture, soit parce qu'elles ne connaissent pas l'alphabet latin, soit parce qu'elles sont en situation d'illettrisme.
- Le A1 correspond à un niveau débutant pour des personnes qui n'ont aucune notion en français.
- Le A2 permet d'affirmer les bases (phrases simples).
- Le niveau B1 correspond à un niveau d'utilisateur indépendant.
- Le niveau B2 permet de comprendre un contenu plus complexe.
- 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 déjà inscrites en cours à Idee UP et qui rencontrent de grandes difficultés dans la lecture et l'écriture du français, et pour suivre un cursus normal.

Prix : gratuit pour les inscrits en cours, code : 6482

Important :

Il est impératif 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.

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.

Depuis le 1er janvier 2026, il est exigé de la part des candidats :

- **Niveau B2 pour la naturalisation**
- **Niveau B1 pour la carte de résident**
- **Niveau A2 pour la carte de séjour pluriannuelle**

France Éducation international, en réponse à la demande du ministère, a mis à disposition des candidats une nouvelle version du test de connaissance de français dont les 4 épreuves (compréhension orale et écrite et expression orale et écrite) seront insécables et dont la durée totale sera de **1 heure 35**.

À la demande de la DIAN, les attestations doivent obligatoirement comporter une **photographie du candidat** prise le jour de l'examen par nos soins.

Les 4 épreuves :

- **Compréhension orale** (25 questions) épreuve collective. Durée : 20 minutes
- **Compréhension écrite** (25 questions) épreuve collective. Durée : 35 minutes
- **Expression écrite** (3 tâches) épreuve collective. Durée : 30 minutes
- **Expression orale** (3 tâches) épreuve individuelle. Durée : 10 minutes

Les résultats sont connus 4 semaines après la passation de l'examen.

Prix : 100 €

Mercredi
Epreuves collectives : 11h – 12h35
Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun

Dates	S'inscrire avant le ...	TCF Code
25.03	27.02	64950 / 64951 / 64952
29.04	03.04	64960 / 64961 / 64962
27.05	30.04	64970 / 64971 / 64972
24.06	29.05	64980 / 64981 / 64982

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

04 et 05.03, **code : 64955**

20 et 21.05, **code : 64975**

Prix : 15 € par session.

Examen civique (nouveauté)

L'examen civique permet d'évaluer les connaissances essentielles liées aux droits, devoirs et valeurs de la citoyenneté. Il s'adresse aux personnes souhaitant valider leur compréhension des principes civiques fondamentaux. Cet examen est demandé pour la naturalisation, la carte de résident et la carte de séjour pluriannuelle.

Inscription et renseignement à l'accueil.

Prix : 50 €

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique (capacité : 10 personnes) : 10 postes avec une connexion Internet. Moyens techniques mis à disposition des formateurs : vidéoprojecteur, photocopies, 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 ses besoins en veillant à son identité numérique.
- Trouver sur Internet des informations pertinentes et fiables, les organiser pour les conserver de façon durable.

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.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

IA, médias et réseaux sociaux

Plongez dans l'univers fascinant des algorithmes qui façonnent notre expérience en ligne. Comment fonctionnent les recommandations sur les réseaux sociaux ? Quel est l'impact des IA sur notre consommation d'information ? Un atelier essentiel pour développer un regard éclairé sur notre environnement numérique avec une approche transgénérationnelle.

Nicolas SANDOZ, formateur.

Mercredi 04.02, 18h30 – 20h

Prix : 20 €, code : 7011

Un pas de côté face à l'IA

Prenez du recul et explorez les enjeux sociaux, écologiques et cognitifs liés au développement de l'IA. Cet atelier propose une réflexion critique sur notre relation à la technologie, ses impacts environnementaux et ses implications pour notre autonomie cognitive.

Nicolas SANDOZ, formateur.

Mercredi 25.02, 18h30 – 20h

Prix : 20 €, code : 7012

L'IA dans l'éducation : introduction aux chatbots - atelier pratique

Un chatbot est un programme informatique qui permet de créer une conversation entre un humain et une machine (dotée d'une intelligence artificielle). Appliqué à l'éducation, le chatbot offre un accompagnement individualisé dans l'apprentissage, et, le cas échéant, facilite la communication entre enseignants et apprenants.

Les ateliers pratiques permettent d'expérimenter la création et l'utilisation de chatbots éducatifs simples.

Lina KARKAR, docteure en éducation - Spécialiste des troubles de l'apprentissage.

Cet atelier est précédé d'un atelier théorique, lundi 09.03, 18h30 – 20h.

Jeudi 26.03, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5330

Créer des visuels pour communiquer

Initiation à l'outil de création Canva. 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.

Mergim DURGUTI, formateur.

2 séances de 1h30, les lundis 16 et 23.03, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 7001

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).

Nous contacter

-  Site Internet : www.ideeup.org
-  [@idee.universitepopulaire](https://www.facebook.com/idee.universitepopulaire)
-  [@universitepopulaireidee](https://www.instagram.com/universitepopulaireidee)
-  [@idee-universit%C3%A9-populaire](https://www.linkedin.com/company/idee-universit%C3%A9-populaire)
-  Téléphone : 03 84 28 70 96
-  Mail : contact@ideeup.org

Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2025/2026, 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 € minimum.

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

Adhésion réduite à 10 € à partir du 1^{er} février 2026.

Privilège : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2025 (au titre des revenus 2024).

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 UP. L'adhésion est gratuite pour la personne parrainée, le parrain reçoit quant à lui un petit cadeau.

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'Idee UP ont débuté le **lundi 1^{er} septembre 2025 à 9h**. Elles sont possibles tout au long de l'année.

Les inscriptions se font 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 ou sur notre site internet via HelloAsso).

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 prise 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 2025/2026 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 18.10.2025 au dimanche 02.11.2025

Noël : du samedi 20.12.2025 au dimanche 04.01.2026

Hiver : du samedi 07.02.2026 au dimanche 22.02.2026

Printemps : du samedi 04.04.2026 au dimanche 19.04.2026

Été : à partir du samedi 04.07.2026

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



EN 2025
ON BOUGE !

POUR AUJOURD'HUI & POUR DEMAIN

ophymo

Bulletin d'adhésion et d'inscription 2025/2026

A renvoyer dûment complété, accompagné du règlement à l'ordre de :
IDEE UP – BP 254 – 90005 Belfort Cedex

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



INTITULE DU CYCLE	CODE	TARIF

Adhésion :

20 € 8 € *

**pour les personnes non soumises à l'imposition sur le revenu de l'année, les détenteurs de la carte jeunes ou de la carte demandeur d'emploi (justificatifs requis).*

Adhésion de soutien : €

PAIEMENT <input type="checkbox"/> Espèces <input type="checkbox"/> CB <input type="checkbox"/> Chèque <input type="checkbox"/> Chèques vacances	CARTE DE REDUCTION (sur justificatif) <input type="checkbox"/> Pôle Emploi <input type="checkbox"/> Carte jeunes N° _____ <input type="checkbox"/> Inscription avant le 19/09/2025 Réduction 5 % (uniquement cours généraux de langues courantes - Anglais, Allemand, Italien, Espagnol)
<u>TOTAL GENERAL :</u> €	

L'adhésion à l'association donne droit à une réduction fiscale de 66 % du montant. Un reçu fiscal vous est délivré au moment du paiement (Art. 200-l et 238-B du CGI). L'adhésion à Idées UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions indiquées dans le catalogue et les statuts (disponibles sur demande) et n'est en aucun cas remboursable, quel que soit le motif.

Date :

Signature :

Ma formation est prise en charge

Je m'inscris et je règle le montant du cours (prix catalogue).

Il me sera remboursé dès réception par Idee UP de l'acceptation du devis.

Nom de l'organisme ou de l'employeur qui assure la prise en charge :

Demande de devis

NB : Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, modifiée en août 2004, et à la délibération du 10 juin 2010, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression concernant vos informations personnelles. Pour l'exercer, merci de nous contacter.