



CATALOGUE 1
Septembre - Février
Saison 2025 - 2026

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, Mardi et Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Mercredi et Vendredi de 9h à 12h



www.ideeup.org



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee



idee-universite-populaire

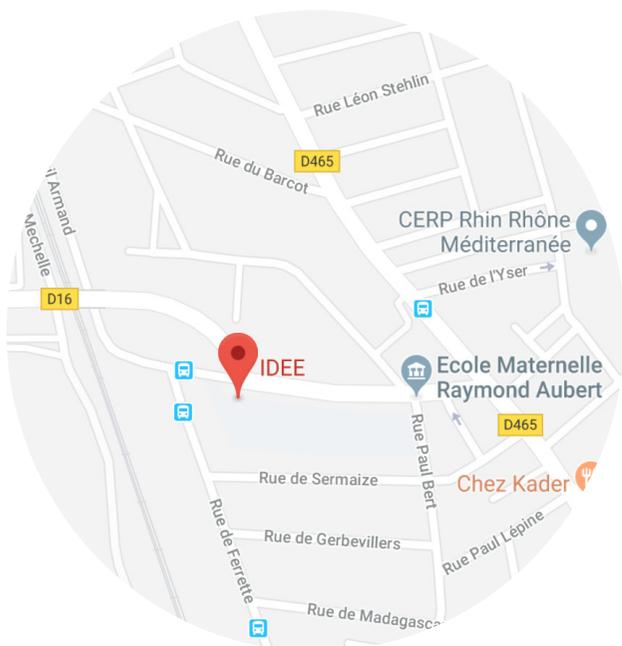
Lignes de bus :

1 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

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 et 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 notre
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 mail : **contact@ideeup.org** ; par téléphone : **03 84 28 70 96**, pour les activités gratuites.

Pour les conférences, gratuites et sans condition d'adhésion, l'inscription est obligatoire.

Votre inscription est confirmée par l'envoi d'une attestation par mail. 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 via HelloAsso.

Nous sommes disponibles par téléphone ou mail 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

Contrôleuse 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

| | |
|-------------------------------------|---|
| Notre semaine Portes Ouvertes | 4 |
|-------------------------------------|---|

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

| | |
|-------------------------------------|----|
| Les conférences du mardi | 5 |
| Les ateliers du savoir | 9 |
| Cours et débats | 12 |
| L'UP chez vous | 15 |
| Les découvertes du patrimoine | 16 |
| Après-midis découvertes | 17 |

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

| | |
|---|----|
| Connaissance de soi et des autres | 19 |
| Prendre soin de soi | 22 |
| Arts et créations | 25 |
| Consommer autrement | 26 |

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

| | |
|--|----|
| Qui sommes-nous ? | 1 |
| IDEE UP "mode d'emploi" | 40 |
| Informations Optymo | 42 |
| Bulletin d'adhésion et d'inscription | 43 |

Portes Ouvertes du 15 au 19 septembre 2025

C'est gratuit et ouvert à tous, sur inscription.

Exposition d'enluminures et d'aquarelles. Avec des photos de l'atelier, et un film de démonstration. *Florence ARNOULD, artisan d'art enlumineur « D'or et de Verre ».*



Découverte d'activités

- Lundi 15.09, 18h – 19h : **Bien-être en entreprise**, *Christelle BERLENDIS-GUIRA*, code : 1200
- Lundi 15.09, 19h – 20h : **Je m'entraîne à l'expression orale**, *Olivier SANDOZ*, code : 1201
- Mardi 16.09, 18h – 19h : **Jouer, se découvrir**, *Gwladys FAVAUT*, code : 1210
- Mardi 16.09, 19h – 20h : **Initiation à la danse libre : lâcher-prise en mouvement**, *Elisa PORCHY*, code : 1211
- Mercredi 17.09, 18h – 19h : **La sophrologie, au-delà de la détente, une rencontre avec soi-même**, *Séverine MARX*, code : 1220
- Mercredi 17.09, 19h – 20h : **Auto-hypnose**, *Catherine SZABO*, code : 1221
- Jeudi 18.09, 18h – 19h30 : **Présentation de l'art-thérapie**, *Corinne MOUHAT*, code : 1230

Découverte des langues

- Lundi 15.09, 18h – 19h : **Russe**, code : 1203
- Lundi 15.09, 19h – 20h : **Arabe**, code : 1234
- Mardi 16.09, 18h – 19h : **Langue des Signes Française**, code : 1212
- Mardi 16.09, 19h – 20h : **Allemand**, code : 1213
- Mercredi 17.09, 18h – 19h : **Chinois**, code : 1222
- Mercredi 17.09, 19h – 20h : **Japonais**, code : 1223
- Jeudi 18.09, 18h – 19h : **Anglais**, code : 1232
- Jeudi 18.09, 19h – 20h : **Espagnol**, code : 1233
- Jeudi 18.09, 19h – 20h : **Italien**, code : 1204

Vendredi 19.09 à 18h30, concert proposé par le Quintet BB5



Au début ils étaient 2 : une chanteuse, Michèle Girod, et un guitariste, Thierry Vautherot. B & B naissait il y a bientôt 10 ans autour d'un répertoire Jazz, Ballades et Blues (d'où les B et B). Très vite, un troisième larron se joignait au duo : Alain Quai à la contrebasse. Le trio s'est produit dans diverses salles de Belfort et il vient d'être rejoint par deux nouveaux musiciens : Roland Semon aux claviers et Rémi Wintrebert à la batterie. Jazz, Blues et Ballades s'étoffent, prennent de l'ampleur et du corps. De plus, chaque musicien apporte son univers personnel et son expérience.

Code : 1240

LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences sont GRATUITES et s'adressent à tous sans condition d'adhésion. Il faut s'inscrire par mail, par téléphone ou à l'accueil. Sans inscription préalable, l'accès ne pourra pas être garanti en cas de forte affluence.

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

07.10 Zoom sur les inégalités de santé en France - et quelques exemples pris ailleurs

Pour mesurer les inégalités de santé, on s'appuie sur de multiples critères, comme le concept de l'espérance de vie en bonne santé, la différence entre femmes et hommes ou les différences socio-économiques. On examine les déterminants, notamment sociaux (logement, conditions de travail), mais aussi l'accès aux soins. Quant aux perspectives futures, un regard sur les tendances passées permet d'informer les tendances et de réfléchir aux défis démographiques en termes de vieillissement de la population : par exemple, l'espérance de vie en bonne santé qui a progressé, mais stagne depuis quelques années.

Laurie RACHET-JACQUET, économiste de la santé (PhD).

Code : 2000

14.10 Le Sahel en crises

Le Sahel a fait l'objet d'une couverture médiatique entre 2013 et 2022, lorsque l'armée française y a lancé les opérations Serval et Barkhane, officiellement destinées à contrer les avancées du djihadisme armé. Mais ce dernier n'est lui-même pas homogène, divisé entre les tenants d'Al Qaida et ceux de l'État islamique. Il faut ajouter à cette complexité la présence de mouvements indépendantistes, réclamant l'autonomie de l'Azawad (région nord du Mali), et les multiples reconfigurations des populations. Pour mieux comprendre cet imbroglio, généralement méconnu, il est nécessaire de remonter l'histoire jusqu'aux débuts de la colonisation française, et mettre en lumière les racines d'évènements qui s'imbriquent actuellement dans la géopolitique africaine et mondiale.

Pierre BOILLEY, professeur émérite en Histoire de l'Afrique contemporaine à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, membre de l'Institut des mondes africains (IMAf).

Code : 2001

16.10 Charles Darwin, le Newton du brin d'herbe

Jeudi

Les trois grandes humiliations à la mégalomanie de l'humanité et à son narcissisme sont les suivants : en 1543, Nicolas Copernic montre que la terre n'est pas au centre de l'univers, mais qu'elle tourne autour du soleil. En 1859, Charles Darwin établit la descendance humaine du règne animal et l'indestructibilité de sa nature animale. Enfin, en 1917, Freud démontre que le « Moi n'est pas maître dans sa propre maison ». Cette conférence raconte la vie de C. Darwin et la genèse de son œuvre majeure : De *L'origine des espèces*, qui marque le début de la grande aventure de la théorie de l'évolution biologique.

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

Code : 2002

04.11 Portraits de Terrifortains dans la 1^{ère} Guerre mondiale

René Bernat, ancien enseignant d'histoire évoquera la 1^{ère} Guerre mondiale dans le Territoire de Belfort, à travers le prisme de 16 personnages. Ils incarnent chacun un des caractères de la Grande Guerre : la propagande et désinformation, l'espionnage, les combats du Sundgau, le cas des soldats alsaciens, l'état de siège, les débuts de l'aviation, l'importance de l'artillerie, l'effort de guerre, le caractère meurtrier sans égal, l'armée d'Orient, les services de santé, l'arrivée des Américains, la grippe espagnole, etc.

René BERNAT, enseignant d'histoire.

Code : 2003

14.11 A petits pas

*Vendredi
18h* Exposition, témoignage.



Valoriser les parcours de vie de personnes fragilisées, et mettre en avant ces « petites victoires » qui, mises bout à bout, donnent du sens à la vie et permettent l'insertion sociale et professionnelle.

Partenaires : Habitat Jeunes Belfort, le Département, Energie Emploi, l'EPIDE et nos précieux témoins.

Code : 2005

18.11 L'eau : un enjeu global, des actions locales



Trois

Accès à l'eau potable, préservation des ressources, sécheresse, lutte contre les pollutions, inondations, plan d'économie, stratégie industrielle et agricole... Plongez au cœur des enjeux de l'eau, ressource vitale et menacée. Mais une ressource aussi menaçante. C'est un enjeu global, mais les solutions existent aussi au local. Venez écouter la parole de gens qui s'engagent en faveur de la gestion de l'eau à l'occasion d'une soirée exceptionnelle, portée par IDEE et MAIF. *Thibaut QUARTIER, animateur des échanges et rédacteur en chef du Trois.info. Et autour de la table, Claude MONNIER – agriculteur et maire de son village, Daniel GILBERT – Professeur en écologie à l'université Marie et Louis Pasteur, Emmanuel BRUGGER – Société CRISTEL (entreprise à mission), Gwënaelle CHEDEVILLE – L'impact du climat sur l'assurance.*

Code : 2004

Lieu : CCI, 1 Rue du Dr Frery, Belfort.

25.11 La photographie au fil du temps

**ÉCOLE D'ART
DE BELFORT**

Dans le cadre de l'exposition des œuvres de Marine Peixoto, cette conférence propose une traversée sensible de l'histoire de la photographie, du daguerréotype aux appareils numériques contemporains. Au cœur des images exposées, nous interrogerons la place actuelle de la photographie argentique face à l'omniprésence du numérique. Pourquoi continue-t-on à utiliser cette technique lente et matérielle dans une société saturée d'images instantanées ? L'argentique permet-il un autre rapport au temps, à la mémoire, à la contemplation ? En croisant appareils, exemples visuels et réflexions, cette rencontre invite à repenser la photographie comme un acte de regard, de témoignage et de résistance.

Amélia LETT, directrice de l'école d'art Gérard Jacot et Angélique PICHON, chargée des publics à l'école d'art et photographe indépendant.

Code : 2006

Lieu : École d'art Gérard Jacot, 2 Av. de l'Espérance, Belfort.

02.12 L'organisation judiciaire en France

Cette conférence s'attachera à décrire l'organisation du système judiciaire en France, à distinguer du système administratif, à détailler les compétences des magistrats (Siège, Parquet) et des diverses juridictions composant un Tribunal (Cour d'assises, Prud'hommes, Instruction, Juridiction des mineurs etc...) ; il sera intéressant aussi d'aborder les questions essentielles qui s'y rattachent telles que la portée concrète d'une décision de justice, son acceptation, son exécutabilité et la question fondamentale du délibéré.

Marie-Laure SCHMEITZKY, conseiller honoraire de la Cour de cassation.

Code : 2007

09.12 Histoire industrielle du Territoire de Belfort

Le Territoire de Belfort fait partie des départements les plus industriels de France et cela s'explique par une longue histoire dont les fondements prennent racines dès le XVIII^{ème} siècle dans la proto-industrie métallurgique. Mais le vrai tournant est la fin du XIX^{ème} siècle avec l'arrivée d'industries alsaciennes qui donnent une impulsion majeure au développement industriel de la région. La conférence relatera ces 3 siècles d'histoire et les traces encore visibles dans l'architecture et les paysages locaux de ce passé.

Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort.

Code : 2008

16.12 Paul Cézanne (1839 – 1906), père de l'art moderne

À travers des sujets classiques, le portrait, la nature morte, le paysage, etc. Cézanne se place dans la continuité du réalisme puis de l'impressionnisme pour créer une œuvre résolument moderne qui porte en elle le passage du XIX^{ème} au XX^{ème} siècle. Sa peinture explore la construction d'un espace pictural intérieur, plutôt que la fugacité du temps. La célèbre montagne Sainte-Victoire, peinte à maintes reprises, catalyse ses tentatives pour explorer toutes les variations formelles et chromatiques qui vont faire de Cézanne, le « père de l'art moderne ».

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

Code : 2009

13.01 Géopolitique de la puissance étasunienne dans le monde

Un an après l'élection de D. Trump quelles sont les ruptures et les continuités dans sa stratégie planétaire de puissance ? La puissance et l'influence des États-Unis repose sur des bases établies dès le XIX^{ème} siècle à travers la « doctrine Monroe » et la « destinée manifeste » dont les objectifs, a priori contradictoires, ont pourtant été la matrice de la politique extérieure américaine ; sur le temps long de l'histoire, on peut observer les conséquences de leur mise en œuvre puis analyser comment l'administration Trump revient aujourd'hui à une lecture qui a prévalu dans le passé, mais qui s'inscrit en rupture des dernières décennies avec des leviers d'action d'une hyperpuissance, pour reprendre le néologisme forgé par Hubert Védrine.

Claude CATY, professeur agrégé d'histoire-géographie, lycée Condorcet, Belfort.

Code : 2010

20.01 Les légions perdues : l'armée française à l'épreuve de la Calabre (1806 – 1813)

Cette chronique d'une campagne oubliée se fonde sur les archives du Service historique de l'armée de terre ainsi que sur les récits de trois mémorialistes, trois officiers de carrière parmi lesquels on trouve le pamphlétaire P.L. Courier.

Il apparaît qu'à de rares exceptions près, les actions menées par l'armée française en Calabre se résument à des opérations de maintien de l'ordre. Si cette armée reste maîtresse du terrain, elle échoue à venir à bout d'une rébellion activement soutenue par l'Angleterre. La déstructuration de l'armée française trouve son origine dans les pertes accumulées au cours des années. L'armée de la fin du parcours napoléonien est hétéroclite. L'État-major peine à conserver des unités compétentes pour les batailles en ligne, tandis que les troupes périphériques sont abandonnées à leur sort.

Frédéric MANCHE, professeur d'histoire.

Code : 2011

27.01 Table ronde / Pollution atmosphérique : du constat à l'action

La pollution de l'air est à l'origine de 40 000 décès par an en France. Elle a des impacts sur la santé et l'environnement à court et long terme. Quels sont les enjeux sanitaires et environnementaux liés à la qualité de l'air extérieur ? Qu'en est-il sur le territoire Nord Franche-Comté ? Comment agir à l'échelle collective et individuelle pour améliorer la qualité de l'air que nous respirons ?

Des acteurs du territoire seront présents pour échanger avec vous : responsable modélisation à ATMO Bourgogne Franche-Comté, médecin, agents territoriaux et professionnel des mobilités.

Code : 2012

03.02 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

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

En quinze ans d'un travail acharné (de son arrivé 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

LES ATELIERS DU SAVOIR

IDEE Université Populaire 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.

06.10 Suis-je un aidant sans le savoir ?



Prendre soin des autres, oui... Mais à quel prix ? Vous vous occupez régulièrement d'un proche en situation de handicap, de maladie, d'addiction ou en perte d'autonomie ? Vous êtes parent, professionnel du soin ou de l'accompagnement, ou simplement « toujours là » pour les autres ? Et si, sans le savoir, vous étiez aidant ? Reconnaître ce rôle souvent invisible, prendre conscience des défis quotidiens qu'il implique, et favoriser l'expression et la reconnaissance vous permettront de prendre du recul.

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

Code : 2100

 [En lien avec l'atelier page 21.](#)

13.10 L'Intelligence Artificielle : des origines aux dérives

L'IA envahit peu à peu nos smartphones, nos ordinateurs, nos vies. Mais qu'est-ce que l'IA ? Et pourquoi parle-t-on d'intelligence ? Des premières machines des années 50 jusqu'à l'émergence de modèles capables de créer des images ou de la musique, nous aborderons les grandes étapes techniques et l'émergence de nouveaux modèles capables de créer des œuvres. A l'heure actuelle cette technologie est devenue clivante, c'est pourquoi nous mettrons en lumière ses impacts sociétaux et ses dérives potentielles.

Gabriel FROSSARD, doctorant en Humanités Numériques et Nicolas Vignal, doctorant en génie électrique.

Code : 2101

03.11 C'est quoi au juste l'hypnose ?

Du début de son histoire à aujourd'hui, l'hypnose a toujours interrogé, questionné, voire même fait peur... Lors de cet atelier vous apprendrez son origine, qu'est-ce qu'un état hypnotique, pour quel problème on peut faire appel à elle. Vous découvrirez son origine, en quoi elle consiste et ce pour quoi elle est préconisée.

Catherine SZABO, praticienne en bien-être.

Code : 2102

 [En lien avec l'atelier page 22.](#)

17.11 Le microbiote intestinal et la santé mentale

Il existerait un lien entre votre bien-être psychique et la santé de votre microbiote intestinal. La recherche s'intéresse de plus en plus aux échanges entre vos « deux cerveaux ». Venez découvrir le rôle et l'importance de ce microbiote et échanger sur le sujet.

Aude CHABANIS, titulaire d'un Master recherche en chimie-biologie et naturopathe certifiée La Fena.

Code : 2103

24.11 Apprenez à repérer les ficelles de la manipulation

Vous êtes-vous déjà senti.e obligé.e de dire "oui" alors que vous vouliez dire "non" ? Certaines techniques de persuasion peuvent sembler anodines... mais elles influencent subtilement nos choix au quotidien. Dans cet atelier du savoir, vous découvrirez les principales techniques de manipulation (pied-dans-la-porte, porte-au-nez, effet de halo...), comment elles fonctionnent (et pourquoi elles marchent si bien !) et des astuces pour mieux s'en protéger dans la vie privée comme professionnelle.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Code : 2104

01.12 Au secours, je me sens dérégulé.e ! Comprendre le stress et le système nerveux

Le nerf vague joue un rôle prépondérant dans la régulation émotionnelle, les liens sociaux et les niveaux d'alerte. Nous sommes tous dérégulés à un moment donné, par période ou dans notre quotidien. Comment mieux comprendre ses effets concrets sur le corps, les émotions et le comportement ? Grâce à la théorie polyvagale, vous pourrez dorénavant repérer les signes -même subtils- de dérégulation, et mieux les apprivoiser. Enfin, un panel de techniques de régulation vous sera présenté avec des pratiques simples à expérimenter.

Un atelier mêlant savoir, écoute de soi et outils concrets pour mieux vivre !

Elisa PORCHY, praticienne certifiée en relaxation.

Code : 2105

08.12 Êtes-vous de nature impatient.e ?

L'impatience est un mal moderne qui touche la majorité d'entre nous. Attendre génère souvent de l'impatience, du stress, de la nervosité, de la colère. La plupart du temps nous n'avons pas le choix et nous devons donc trouver des parades, des techniques pour passer le temps sans émotions négatives. Cet atelier du savoir va nous permettre d'explorer les causes de l'impatience, ses manifestations, ses conséquences et, surtout, les stratégies pour la gérer et la transformer en un état d'esprit plus serein et plus équilibré. En fin de présentation, une séance de sophrologie sera proposée.

Séverine MARX, sophrologue.

Code : 2106

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

15.12 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 : 2107

12.01 Un temps sans écran !

Il existe 9 types d'intelligence (selon Howard Gardner) : intelligence verbale-linguistique, intelligence logico-mathématique (celles que l'on nous demande d'exploiter à l'école), mais aussi l'intelligence corporelle-kinesthésique, spatiale, intrapersonnelle, naturaliste, existentielle. Se déconnecter des écrans en s'exerçant à des jeux ludiques sollicite d'autres circuits neuronaux, stimule chacune de nos intelligences et vous permet de les développer.

Virginie HENRY, sophrologue.

Code : 2108

 **En lien avec les ateliers, page 21.**

19.01 Alimentation et diabète

Comment adapter son alimentation en prévention ou en cas de diabète ? Dois-je réellement me priver ?

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Code : 2109

26.01 La préparation mentale dans le sport et au-delà

Un sportif exploite près de 100% de ses capacités physiques et seulement 10% de ses capacités mentales. Au cours de cet atelier, vous découvrirez comment les champions se préparent et comment les sportifs peuvent focaliser leur énergie sur la performance. En plein essor, la préparation mentale permet d'apprendre à renforcer la confiance en soi, à trouver sa motivation, à canaliser ses émotions dans les activités sportives et également scolaires, musicales ou scéniques. Pour vous et vos enfants, c'est une formidable discipline pour apprendre à se connaître, à développer son autonomie, à être en phase avec sa personnalité.

Olivier SANDOZ, coach professionnel certifié et préparateur mental du sport Positivo.

Code : 2110

02.02 La rénovation performante et les matériaux bio-sourcés

Comment réaliser une rénovation performante dans son habitation ? Quels sont les points de vigilance ? 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 aux questions qu'elle suscite.

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

Code : 2111

LES COURS ET DÉBATS

09.10 **La « Guerre froide » dans les Relations internationales (1947 – 1991)**

13.11 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.

27.11 Une analyse détaillée autour des thématiques suivantes est proposée :

11.12 • Pourquoi la Grande Alliance s'essouffle et s'éteint entre 1945 et 1947 pour laisser place à la Guerre froide. On pourra parcourir cette période entre les grandes conférences internationales de Yalta à Potsdam et les contentieux qui jaillissent entre l'URSS et l'Occident.

08.01 • Les premières crises en Europe de Prague à Berlin.

22.01 • La planétarisation de la Guerre froide qui s'étend en Asie, avec les purges et procès du côté soviétique et dans le bloc de l'Est, et le Maccarthysme aux États Unis.

05.02 • Sa spécificité au Moyen Orient à travers les enjeux de décolonisation.

05.03 • Les crises « aiguës » : Berlin, Cuba et les leçons géopolitiques tirées par les grandes puissances.

19.03 • Le temps de la Détente Est - Ouest après 1963 jusqu'au milieu des années 70 (conférence d'Helsinki) avec un nouveau contexte international et de nouveaux enjeux.

23.04 • Des crises de la Pologne à l'Afghanistan dans un contexte de réarmement massif.

• La fin de la Guerre froide après l'arrivée de Gorbatchev au pouvoir en 1985, jusqu'à l'implosion du bloc de l'Est en 1989 puis de l'URSS en 1991.

Claude CATY, agrégé d'histoire.

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

Prix adhérent : 50 €

Prix non-adhérent : 100 €

Code : 2202

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

20.11 Ce cours d'initiation à la géopolitique autour de la question du Moyen-Orient se propose d'aborder « un des points chauds » les plus actifs de la planète. Cette région du monde a, en effet, connu depuis la fin de la première Guerre mondiale un nombre

18.12 de conflits très important, mais aussi de nombreuses tentatives de paix qui n'ont pas toutes abouti. L'objet de ce cours est donc bien d'aborder, à travers une approche

15.01 historique, mais aussi géopolitique, la complexité de cette partie du monde.

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

26.02 8 séances de 1h30, les jeudis, 18h30 – 20h

12.03 **Prix adhérent :** 40 €

Prix non-adhérent : 80 €

Code : 2203

05.11 Le libre-échange (versus protectionnisme)

19.11 Est-ce le grand retour du protectionnisme avec l'élection de Donald Trump ? En effet, si le libre-échange alterne avec le protectionnisme, il domine sensiblement l'économie depuis 1945, entraînant, entre autres, un phénomène que l'on appelle la mondialisation. On peut ainsi se demander si l'hypothèse d'un protectionnisme plus fort n'entraînerait pas une guerre commerciale (celle-ci a d'ailleurs déjà commencé !). Ce cours permet de comprendre les mécanismes économiques et leurs conséquences.

Serge POHORYLES, professeur d'économie en retraite.

2 séances de 1h30, les mercredis, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 10 €

Prix non-adhérent : 20 €

Code : 2204

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. Elle mène, depuis l'Antiquité, à des découvertes prodigieuses,

11.03 de la mesure du méridien terrestre jusqu'aux amas de galaxie et aux trous noirs. Ce

25.03 cours est en 3 parties.

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

4 séances de 1h30, les mercredis, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 20 €

Prix non-adhérent : 40 €

Code : 2205

14.01 Le Paléolithique : Franche-Comté, Alsace, bordure suisse, Bade Wurtemberg

Le Paléolithique débute quand certains grands singes subissent des transformations dont le bipédisme (déplacements debout) est la modification fondamentale. Le plus ancien humain vivait en Afrique (région du Tchad) il y a 6 millions d'années. A partir de cette date des déplacements, des transformations morphologiques et intellectuelles vont apparaître à des rythmes différents selon les lieux pour donner des espèces humaines variées avant d'arriver à une espèce unique (l'Homo sapiens sapiens) à laquelle tous les humains actuels de la planète appartiennent. Découvrons que l'évolution de l'Homme n'est pas linéaire et qu'on peut la suivre par des modifications osseuses, des dents, le façonnage des pierres pour en faire des outils et même par l'ADN s'il est récupérable.

André BRUNETTA, historien.

Mercredi 14.01, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 €

Prix non-adhérent : 10 €

Code : 2206

Offre de parrainage

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.



28.01 Le Néolithique : Franche-Comté, Alsace, bordure suisse, Bade Wurtemberg

S'il est vrai que le mot « Néolithique » est justifié par le façonnage de nouveaux outils en pierre généralement polie, le Néolithique est surtout une véritable révolution culturelle. Au Paléolithique, l'Homme est un chasseur cueilleur esclave de la nature. Au Néolithique, l'Homme apprend à cultiver des plantes, domestiquer des animaux et devient un agriculteur et un éleveur ; il découvre que d'esclave de la nature il est passé désormais maître de la nature... Vous découvrirez un fait unique en Europe : dans notre région dès le début du Néolithique (il y a 7300 ans) apparaît une différence culturelle importante entre le Nord et le Sud de la Franche-Comté qui subsistera pendant presque 6000 ans. Alors que les échanges entre les différentes tribus sont importants, même si celles-ci sont éloignées, ils sont quasi inexistantes entre le Nord et le Sud de la Franche-Comté.

André BRUNETTA, historien.

Mercredi 28.01, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 €

Prix non-adhérent : 10 €

Code : 2207

06.02 Débat : 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 06.02, 18h – 19h30

Prix adhérent : 5 €

Prix non-adhérent : 10 €

Code : 2201

06.10 L'actualité en questions

01.12 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). **26.01** On échange avec ce qu'on sait ou ce qu'on a appris. On vient ici pour muscler son esprit critique et faire preuve d'intelligence collective et citoyenne.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates : lundis 06.10 (code : 2908), 01.12 (code : 2909) et 26.01 (code : 2910)

Horaire : 18h30 – 20h

Prix adhérent (par séance) : 5 €

Prix non-adhérent (par séance) : 10 €

22.09 Écrire son récit de vie

17.11 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 **12.01** 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 : lundis 22.09 (code : 2911), 17.11 (code : 2912) et 12.01 (code : 2913)

Horaire : 18h30 – 20h

Prix adhérent (par séance) : 5 €

Prix non-adhérent (par séance) : 10 €

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.

Et si vous offriez un bon cadeau ?

Avec IDEE Université Populaire, gâtez vos proches en leur permettant de participer à une ou plusieurs activités.

Plus de renseignements à l'accueil.



LES DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

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

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

05.11 Maison Mazarin à Giromagny

Maison construite en 1561 pour y abriter le siège de la justice des Mines. Elle fut attribuée par Louis XIV à Mazarin un siècle plus tard, et réaménagée au début du XX^{ème} siècle.

(Inscription avant le 22.10.2025)

RDV : 14h, place des Mineurs, Giromagny.

Code : 3723

Prix : 10 € pour les adhérents, sinon 20 €

19.11 Visite du musée Bull

Vous êtes invités à visiter le musée Bull, également appelé musée de la mécanographie, en raison de son lien avec l'informatique et les cartes perforées. Vous y découvrirez des machines des années 1960 encore en état de fonctionnement. La visite se poursuivra avec les imprimantes qui ont fait la notoriété de Bull à Belfort. Vous plongerez dans l'univers de l'impression non impact avec Mathilde, la première imprimante magnétographique.

(Inscription avant le 07.11.2025)

RDV : 14h, 5 rue Jacqueline-Auriol, Belfort.

Code : 3720

04.02 Fruitière du Lomont

Vous pourrez découvrir l'atelier de fabrication où sont produites 900 tonnes de Comté par an, et déguster des produits confectionnés pas le maître fromager et son équipe.

(Inscription avant le 23.01.2026)

RDV : 9h, 21 rue des Herbiers, Noirefontaine.

Code : 3721

02.04 Fort du Mont-Bart

Jendredi

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 : 14h, 32 rue du Mont Bart, Bavans.

Code : 3722

Prix : 10 € pour les adhérents, sinon 20 €

Temple Saint-Martin

Dès la fin définitive des travaux du Temple St Martin à Montbéliard, la date précise vous sera communiquer.

Code : 3724

APRÈS-MIDIS DÉCOUVERTES

L'adhésion est nécessaire.

06.11 Action Streit et musée de Clerval

Visite de l'association Action Philippe Streit qui concilie handicap, travail et santé : centre de relations clients, micro-crèche, centre médico-sportif... suivie de la visite guidée du musée de la Mémoire et de la Paix qui retrace l'histoire des grands conflits des XIX^{ème} et XX^{ème} siècle.

(Inscription avant le 16.10.2025)

Départ : 12h30 sur le parking d'IDEE Université Populaire.

Prix : 38 €

Code : 3710

23.04 Musée des maisons comtoises à Nancray

Partez pour un voyage au cœur de la Franche-Comté... Dans un musée à ciel ouvert niché au cœur des plateaux jurassiens, 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 €

Code : 3711

Chaque saison, IDEE Université Populaire vous fait découvrir divers lieux emblématiques, insolites et culturellement riches. Que ce soit à travers des excursions, des escapades ou des voyages, les participants en apprennent beaucoup sur le monde qui les entoure !



*En savoir plus sur les
visites réalisées*

Coup de cœur

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 22

PRENDRE SOIN DE SOI



Page 25

ARTS ET CRÉATIONS



Page 26

CONSOMMER AUTREMENT

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

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



CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation

Un tapis peut être apporté par les participants sur chacun de ces thèmes.

Voyage pour optimiser sa performance

Améliorer sa performance par la préparation mentale va permettre au pratiquant de se donner les moyens d'atteindre un objectif réalisable. Que cela soit dans le domaine sportif, scolaire, professionnel, l'entraînement sophrologique va permettre d'optimiser vos capacités et tout votre potentiel. Ces 3 séances vont vous permettre d'être prêt.e le jour J, de savoir gérer votre stress, de vous libérer de vos tensions inutiles et d'augmenter votre concentration, de déployer le meilleur de votre potentiel pour aborder l'événement de façon optimale.

3 séances de 1h, les jeudis 09 et 16.10 et 06.11, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 5000

Retrouver nos capacités enfouies

Vous est-il déjà arrivé de ressentir un manque de confiance en vous pour accomplir certaines choses par peur de ne pas y arriver ou d'échouer ? Vous n'avez plus conscience de vos capacités et de vos atouts ? Ces 3 séances de sophrologie vont vous permettre de reconnaître vos capacités existantes, de célébrer vos succès et de mobiliser vos ressources et votre potentiel. 3 séances pour retrouver un sentiment de sécurité intérieure, améliorer l'image de soi et accroître la confiance et l'estime de soi.

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

Prix : 24 €, code : 5001

La « positive attitude »

Changez votre regard sur les choses, changez de perspective en regardant le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide. Ces 3 séances de sophrologie vont vous permettre d'entraîner votre pensée à être plus constructive et bienveillante avec vous-même. Venez apprendre à voir les choses de manière optimiste et à tirer le meilleur parti de chaque situation. À vous les « good vibes » (les bonnes vibrations).

3 séances de 1h, les jeudis 04, 11 et 18.12, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 5002

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail

Approivoiser, gérer et utiliser ses émotions et celles des autres

En occident, notre éducation nous pousse à rationaliser et à inhiber nos émotions. Nous entendons « Arrête de pleurer », « La colère, ce n'est pas beau ». Et si nos émotions devenaient nos alliées plutôt que nos obstacles ? Finalement qu'est-ce qu'une émotion, à quoi cela sert ? Ai-je le comportement approprié ? Et si le temps d'une conférence, nous prenions le temps de rencontrer Joie, Tristesse, Surprise, Peur, Dégoût et Colère, de découvrir le passionnant univers des émotions, son rôle. Enfin nous apprendrons à identifier, comprendre et maîtriser nos émotions et nos réactions. Un passionnant voyage vers plus de calme et de sérénité.

- **Séance 1 : apprivoiser les émotions de bases**

Obligatoire si l'on veut suivre les autres séances.

Mardi 14.10, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5010

- **Séance 2 : gérer ses émotions face à une remarque / Donner un feedback**

Mardi 04.11, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5011

Pour s'inscrire à la séance 2, il faut avoir suivi la séance 1.

- **Séance 3 : recevoir sa colère et/ou celle des autres**

Mardi 18.11, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5012

Pour s'inscrire à la séance 3, il faut avoir suivi la séance 1.

- **Séance 4 : l'anxiété**

Mardi 25.11, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5013

Pour s'inscrire à la séance 4, il faut avoir suivi la séance 1.

Libérons nos esprits : un voyage contre les préjugés, les stéréotypes et la discrimination

Et si nous remettons en question nos idées reçues, nos perceptions et nos jugements ? Cet atelier interactif vous invite à explorer les stéréotypes, la discrimination et les préjugés à travers des jeux et des discussions. Découvrez comment ces phénomènes influencent notre quotidien et apprenez à les comprendre pour interagir plus sereinement avec les autres.

Mardi 13.01, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 5015

Partagez vos connaissances

Vous avez un talent, un savoir, des connaissances.
N'hésitez pas à nous en parler.



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.

Une fois par mois, les vendredis 17.10, 21.11, 12.12, 16.01, 18h – 19h30

Prix : 48 €, code : 5271

Un temps sans écran !

Lors de ces séances, un des buts est d'être complètement déconnecté des écrans durant l'heure en pratiquant des jeux. L'intelligence se construit et évolue. L'entraînement cognitif va favoriser la création de nouveaux circuits neuronaux. Des jeux qui vont stimuler chacune de nos intelligences et vous permettent de les développer.

Vendredi 23.01, 18h – 20h

Prix : 20 €, code : 5270

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 17.11, 18h – 21h

Prix : 24 €, code : 5272

Angélique LORENTZ, coach certifiée, co-présidente de l'association ENDOLIVE FEES pour le Nord Franche-Comté

Reprendre le contrôle face aux bouleversements de la vie

Que ce soit dans son rôle d'aidant, un changement professionnel, une transition personnelle, ou la gestion de la maladie, chaque étape demande des ajustements. Mais comment reprendre les rênes de sa vie quand tout change autour de soi ? Cet atelier participatif propose de prendre conscience des changements et de découvrir des outils pour mieux gérer son quotidien. Partage, réflexion, et échanges pour retrouver son équilibre, face à l'incertitude.

- **Équilibrer son temps et ses priorités pour respirer**

Vendredi 17.10, 18h30 – 20h, prix : 15 €, code : 5020

- **Identifier ses besoins essentiels pour tenir dans la durée**

Vendredi 07.11, 18h30 – 20h, prix : 15 €, code : 5021

- **Activer ses ressources pour avancer malgré tout**

Vendredi 28.11, 18h30 – 20h, prix : 15 €, code : 5022

Catherine SZABO, praticienne en bien-être et hypnose

L'hypnose pour mobiliser ses compétences

Lors d'un passage d'examen, notre mémoire a parfois du mal à restituer les informations du fait d'un manque de concentration, de la crainte d'oublier, ou juste d'un manque de confiance, ou le fait de se sentir observé parfois... Lors de ces ateliers, l'hypnose va vous aider à remobiliser vos compétences pour pouvoir retrouver plus facilement une certaine aisance, être confiant dans son savoir et transmettre celui-ci avec sérénité.

3 séances de 1h30, les mercredis, 18h30 – 20h

Séance 1 : prépa examen (mémoire et concentration) : 12.11

Séance 2 : mémoriser (être zen lors d'examens) : 19.11

Séance 3 : parler avec aisance : 26.11

Prix : 36 €, **code** : 5030

Christine GRUDLER, professeur des écoles

Besoin, envie, obligation : comment comprendre la motivation ?

On rêve d'être motivé tout le temps. Mais... ce n'est pas toujours évident ni facile. Déterminer ses besoins pour trouver la motivation, faire la différence entre envie et obligation, et trouver des raisons pour faire les choses, c'est loin d'être évident. Et même si je sais que je dois faire du sport et que je dois envoyer ce CV !

3 séances de 1h30, les mercredis 5, 12, 19.11, 18h30 – 20h

Prix : 18 €, **code** : 5040

La violence, une colère mal exprimée

Que ce soit au travail ou dans la sphère privée, les conflits peuvent revenir au quotidien. Il est important de comprendre ce qui est en jeu, en quoi la colère exprimée peut s'envenimer lors d'un conflit. Faut-il tout dire ? Comment le dire ?

3 séances de 1h30, les mercredis 14, 21 et 28.01, 18h30 – 20h

Prix : 18 €, **code** : 5041



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.

S'offrir une pause

Offrez-vous un vrai cadeau : offrez-vous une pause. Dans ce monde de stress, d'agitation, venez prendre un moment pour vous, pour vos détendre et vous reconnecter à vous-même. Ces 3 séances de sophrologie vont vous permettre de vous relaxer afin de prendre soin de votre santé physique et mentale. Vous pouvez apporter un tapis pour vous allonger afin de profiter pleinement de ce moment.

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

Prix : 24 €, **code** : 5100

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 09.10, 18h30 – 19h30

Prix : 18 €, code : 5120

Sylvie HENCKY, éducatrice sport-santé, professeuse des écoles

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

La « Gym-dos prévention » est destinée aux femmes et aux hommes qui veulent gagner en force et en mobilité, selon la méthode posturo-respiratoire. Comment rééduquer sa posture en renforçant les muscles posturaux et profonds ? Des réponses adaptées à la vie quotidienne, professionnelle ou sportive, pour « libérer » son dos. Comment étirer le corps (les fascias) pour soulager son dos ? 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.

12 séances de 1h15, à partir du vendredi 10.10, 17h15 – 18h30

Prix : 120 €, code : 5130

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 13.10, 20h – 21h15

Prix : 120 €, code : 5140

Dominique DELOGE, formée au Qi Gong santé

Prendre conscience de son stress et gérer ses émotions

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 13.10, 18h30 – 19h45

Prix : 100 €, code : 5150

*Aude CHABANIS, titulaire d'un Master recherche en chimie-biologie
et naturopathe certifiée La Fena*

Bien vieillir, prendre soin de soi après 60 ans

Avoir une hygiène de vie adaptée est essentielle pour vous accompagner à vivre sereinement après la retraite. Venez découvrir quels outils peuvent vous aider au quotidien. L'alimentation, les huiles essentielles, prendre soin de soi... sont autant de techniques que nous évoquerons. Vous repartirez avec un stick olfactif aux huiles essentielles apaisantes que vous pourrez utiliser au quotidien.

Mercredi 05.11, 18h – 20h

Prix : 20 € + 2 € (matériel), code : 5260

Le stress et son impact sur le corps

Le stress, et notamment le stress chronique, peut avoir un impact sur votre organisme. Venez en savoir plus sur les conséquences de ce stress, avoir quelques outils pour vous apaiser et savoir comment soutenir votre organisme, grâce à la naturopathie. L'alimentation, les huiles essentielles, prendre soin de soi... sont autant de techniques que nous évoquerons. Vous repartirez avec un stick olfactif aux huiles essentielles apaisantes que vous pourrez utiliser au quotidien.

Mercredi 28.01, 18h – 20h

Prix : 20 € + 2 € (matériel), code : 5261

Nathalie FERNEY, naturopathe

Comment détoxifier son corps ?

Quels sont les acteurs du « nettoyage » interne de notre organisme ? Comment accompagner le corps dans son processus naturel de détox, en harmonie avec le terrain de chaque personne ? Nous détaillerons les différents moyens et techniques naturels.

Vendredi, 14.11, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 5280

Comprendre et renforcer son système immunitaire naturellement

Qu'est-ce que le système immunitaire ? Pourquoi l'immunité peut être affaiblie ? Comment peut-on le soutenir ? Quels sont les bienfaits des graines de chia, de la spiruline, de la levure de bière, le collagène... ?

Vendredi 09.01, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 5281

Elisa PORCHY, praticienne certifiée en danse

Libérez vos émotions par le mouvement : dansez et apprenez à lâcher prise !

Un cycle pour démarrer cette année avec douceur et renouveau : se (re)connecter à soi, libérer les tensions du corps et se remplir d'un nouvel élan ! En 3 sessions progressives, vous apprendrez à laisser s'exprimer votre corps en mouvements libres et en musique. Une pratique guidée avec bienveillance et sans chorégraphie, où des thèmes comme les éléments (terre, eau, feu, air, espace), et les émotions serviront à explorer de nouveaux mouvements. Je vous accompagnerai pas à pas pour apprendre à danser pour extérioriser les émotions : joie, colère, tristesse, sécurité, ouverture... Yeux fermés ou ouverts. Un espace de libération et redécouverte de soi ! Aucun niveau requis, tenue confortable.

3 séances de 2h, les vendredis 16, 23 et 30.01, 18h30 – 20h30

Prix : 48 €, code : 5160

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 07.11, 17h30 – 20h30

Prix : 120 € + 20 € (matériel), **code :** 5200

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

Créer son arbre de vie

Un temps pour se recentrer, revenir à l'essentiel et à la présence à soi. Par le dessin et l'écriture, tracer son parcours de vie en utilisant le modèle de l'arbre, depuis ses racines.

Mardi 07.10, 18h – 20h

Prix : 20 € + 5 € (matériel), **code :** 5201

Découverte et modelage de l'argile

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

Samedi 11.10, 10h – 12h

Prix : 20 € + 4 € (matériel), **code :** 5220

Lieu : atelier d'Azadi à Meroux-Moval.

Journal créatif : des clés pour déposer et exprimer ses émotions dans son journal

Se reconnecter à soi, à son intimité par le biais de l'écriture et des mots puis jouer avec les matières et les couleurs grâce à des collages, dessins etc. Explorer vos moments de vie, vos questionnements... Comme dans un journal intime, vous viendrez vous y ressourcer, déposer vos pensées positives, rendre hommage à vos souvenirs et moments de joie mais aussi déposer vos idées négatives et votre stress. La force du journal : il amène au lâcher-prise, ramène au moment présent. Journal inspiré par A.M Jobin.

Mardi 02.12, 18h – 20h

Prix : 20 € + 4 € (matériel), **code :** 5210

Mardi 20.01, 18h – 20h

Prix : 20 € + 4 € (matériel), **code :** 5211

Mardi 03.02, 18h – 20h

Prix : 20 € + 4 € (matériel), **code :** 5212

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

J'apprends à raconter : l'atelier du conte

Nous savons tous parler. Dans cet atelier, nous chercherons comment mieux raconter une anecdote, une histoire ou un conte. Nous jouerons avec les mots, avec les voix, avec le souffle. Nous écouterons ce que les corps racontent en plus des mots. J'amènerai des outils pour empoigner le récit, et nous donnerons rendez-vous à la conteuse - et au conteur - qui sommeille en vous !

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

5 séances de 2h, les lundis 19 et 26.01, 02 et 23.02 et 02.03, 20h – 22h

Prix : 80 €, **code** : 5230

CONSOMMER AUTREMENT

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

Nutriscore, 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 18.11, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, **code** : 5250

Véronique HERREN, bénévole de l'association Arthropologia

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

Quelques conseils pour favoriser la biodiversité partout : dans un jardin, une résidence, sur un balcon ou une terrasse. Peu importe les dimensions du projet, que vous habitiez en plein centre-ville, ou en rase campagne, la diversité peut être installée, ce n'est pas très sorcier. En fonction de vos objectifs, vous aurez l'opportunité, de favoriser les ressources alimentaires, les lieux d'abri/nidification, l'accueil des pollinisateurs en général et de communiquer autour de vous sur ces thématiques.

Cet atelier est basé sur le diagnostic mis en place par Pollinis'action.

Vendredi 16.01, 18h – 19h30

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 5240

 **En lien avec une découverte à l'étang des Forges, le samedi 04.04, matin. Code : 52401**



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 28

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.



JE GÈRE MON 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.

3 séances de 2h

Prix et dates : nous consulter, **code :** 8002

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.

3 séances de 1h30

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



JE DÉVELOPPE MON AUTONOMIE

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.

Laura KOENIG, formatrice.

16 séances de 2h, les lundis 9h – 11h, à partir du 06.10

Prix : nous consulter, **code :** 9000

16 séances de 2h, les mardis 14h – 16h, à partir du 07.10

Prix : nous consulter, **code :** 9001

Christelle BERLENDIS-GUIRA, consultante en bilan de compétences

Bien-être 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. Le terme "changement de paradigme" suggère une remise en question des modèles traditionnels du travail pour adopter de nouvelles perspectives favorisant une meilleure qualité et condition de vie. 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. En résumé, 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 10.10, 17h – 20h

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 07.11, 17h – 20h

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 14.11, 17h – 20h

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 05.12, 17h – 20h

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

LE CENTRE DE FORMATION



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



IDEE Université Populaire 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 (OPCA, 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- | A1.2 A1 | A1.3 A1+ | A2.1 A2- | A2.2 A2 | A2.3 A2+ | B1.1 B1- | B1.2 B1 | B1.3 B1+ | B2.1 B2- | B2.2 B2 | B2.3 B2+ | C1.1 C1- | C1.2 C1 | C1.3 C1+ | C2.1 C2- | C2.2 C2 |
| * Niveau des cours | | | | | | ** Équivalence certification CLOE | | | | | | | | | | |

Chaque niveau nécessite 3 cycles de 28 séances de 1h30.

- 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'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, à partir du 29.09

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

Possibilité de payer 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 | B2 | B2 | C1 |
|--|--|--|---|---|--|
| Jeudi 18h30 – 20h Code : 6000 | Lundi 18h30 – 20h Code : 6001 | Mardi 18h30 – 20h Code : 6010 | Mercredi 18h30 – 20h Code : 6030 | Vendredi 14h – 16h Code : 6040 | Jeudi 18h30 – 20h Code : 6050 |

Anglais

| A1.1 | A1.2 | A2 | B1 | B2 | B2 |
|--|--|--|---|--|--|
| Jeudi 18h30 – 20h Code : 6100 | Jeudi 18h30 – 20h Code : 6101 | Mardi 18h30 – 20h Code : 6110 | Mercredi 18h30 – 20h Code : 6120 | Mardi 10h30 – 12h Code : 6130 | Lundi 18h30 – 20h Code : 6131 |

| C1 |
|--|
| Lundi 13h30 – 15h Code : 6140 |

Espagnol

| A1 | A1.2 | A2 | B1 |
|--|--|--|---|
| Lundi 18h30 – 20h Code : 6200 | Mardi 18h30 – 20h Code : 6201 | Lundi 18h30 – 20h Code : 6210 | Mercredi 18h30 – 20h Code : 6220 |

Italien

| A1.1 | A1.2 | A2.1 | A2.2 | B1 | B2 |
|---|--|--|--|--|--|
| Mercredi 18h30 – 20h Code : 6300 | Lundi 18h30 – 20h Code : 6301 | Mardi 18h30 – 20h Code : 6310 | Mardi 18h30 – 20h Code : 6311 | Jeudi 18h30 – 20h Code : 6320 | 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 19.01, 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.

• Pour les enfants du CE1 et CE2

Séance d'essai (gratuit) le mercredi 15.10 de 9h30 – 10h30, **code** : 61600

20 séances de 1h, les mercredis, à partir du 05.11, 9h30 – 10h30

Prix : 160 €, **code** : 6160

• Pour les enfants du CM1 et CM2

Séance d'essai (gratuit) le mercredi 15.10 de 10h30 – 11h30, **code** : 61610

20 séances de 1h, les mercredis, à partir du 05.11, 10h30 – 11h30

Prix : 160 €, **code** : 6161

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.

• Pour les collégiens de 6^{ème} et 5^{ème}

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 20.10 au vendredi 24.10, 14h – 15h15

Prix : 50 €, **code** : 6170

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

Prix : 50 €, **code** : 61701

• Pour les collégiens de 4^{ème} et 3^{ème}

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 20.10 au vendredi 24.10, 15h30 – 16h45

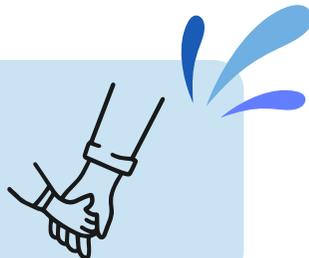
Prix : 50 €, **code** : 6171

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 09.02 au vendredi 13.02, 15h30 – 16h45

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 de découvertes : ces cours s'adressent à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une langue. **S'il y a suffisamment d'inscrits, le kit peut se poursuivre.**

Prix :

- 85 € pour le kit, 6 séances de 1h30
- 200 € pour 14 séances de 1h30 (pour le niveau A1.1)
- 285 € pour 20 séances de 1h30 (pour les autres niveaux)

Arabe

| Kit de découverte |
|---|
| Mardi 18h30 – 20h À partir du 04.11 Code : 6600 |

Portugais

| Kit de découverte |
|---|
| Lundi 18h30 – 20h À partir du 03.11 Code : 6630 |

Chinois

| Kit de découverte | A1.1 |
|---|---|
| Mardi 18h30 – 20h À partir du 04.11 Code : 6610 | Jeudi 18h30 – 20h À partir du 02.10 Code : 6611 |

Japonais

| Kit de découverte | A1.1 | A2.1 | A2.2 |
|---|---|--|---|
| Lundi 18h30 – 20h À partir du 29.09 Code : 6620 | Mardi 18h30 – 20h À partir du 30.09 Code : 6621 | Mercredi 18h30 – 20h À partir du 01.10 Code : 6622 | Jeudi 18h30 – 20h À partir du 02.10 Code : 6623 |

Russe

| Kit de découverte | A1.2 | A2.1 |
|--|---|---|
| Mercredi 18h30 – 20h À partir du 05.11 Code : 6640 | Jeudi 18h30 – 20h À partir du 02.10 Code : 6641 | Lundi 18h30 – 20h À partir du 29.09 Code : 6642 |

Découverte de la langue ourdou

Initiation à la langue ourdou, à travers ses bases essentielles. Ce sera aussi l'occasion de découvrir la richesse culturelle qui entoure l'ourdou : musique, poésie, cinéma et traditions. Une invitation accessible à tous pour s'ouvrir à une langue belle et méconnue.

Maria RAHMAN, enseignante.

Jeudi 08.01, 18h30 – 20h

Prix : gratuit, code : 6670

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.

• Kit de découverte

9 séances de 1h, à partir du lundi 29.09, 12h15 – 13h15

Prix : 85 €, code : 6650

• A1.1, 15 séances de 1h30

À partir du lundi 22.09, 18h30 – 20h

Prix : 215 €, code : 6651

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, rédacteur et concepteur rédacteur à L'Est Républicain depuis 1990.

Le lundi, 20h – 22h, à partir du 06.10

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 6480

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 05.11, 18h30 – 19h30

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 6481

Une langue à suggérer ?

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



Français Langue étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 22.09, 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 Université Populaire se réserve le droit de vous désinscrire.**

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.

Les cours en soirée

Ils ont lieu 2 fois par semaine, en soirée, à raison d'1h30 par séance.

Niveaux du AZ au C1

- Le niveau AZ correspond à un public non-lecteur 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 de consolider 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 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. Ils s'adressent à des personnes déjà inscrites en cours.

Prix : gratuit, code : 6482

2 séances de 1h30 par semaine.

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.

Actuellement, il est exigé de la part des candidats :

- Niveau B1 pour la naturalisation
- Niveau A2 pour la carte de résident

Attention !

À partir du 1^{er} janvier 2026, il sera exigé :

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

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

Format du TCF, 4 épreuves obligatoires :

- **Compréhension orale** (20 questions) épreuve collective. Durée : 20 minutes
- **Compréhension écrite** (20 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 – 12h30 | | |
| Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun | | |
| Dates | S'inscrire avant le ... | Codes |
| 10.09 | 25.07 | 64900/64901 |
| 15.10 | 12.09 | 64910/64911 |
| 19.11 | 17.10 | 64920/64921 |
| 14.01 | 14.12 | 64930/64931 |
| 25.02 | 25.01 | 64940/64941 |

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 :

Mercredis et jeudis, 10h30 – 12h

01 et 02.10, **code** : 64915

05 et 06.11, **code** : 64925

21 et 22.01, **code** : 64945

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 ses besoins en veillant à son identité numérique.
- Trouver sur Internet des informations pertinentes et fiables, les organiser pour les conserver de façon durable.

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 (choix de séances spécifiques) afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

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 01.12 et 08.12, 18h00 – 19h30

Prix : 12 €, code : 7000

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.

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 (choix de séances spécifiques) afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

Nicolas SANDOZ, formateur

L'art de bien parler aux intelligences artificielles

Découvrez les secrets pour interagir efficacement avec les IA génératives. Cet atelier pratique vous permettra de comprendre les principes du "prompt engineering" et d'optimiser vos interactions avec les outils d'IA. Apprenez à formuler des requêtes pertinentes et à obtenir des résultats plus précis et utiles.

Mercredi 21.01, 18h30 – 20h

Prix : 20 €, code : 7010

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.

Mercredi 04.02, 18h30 – 20h

Prix : 20 €, code : 7011

Un pas de côté face à l'IA

Prenez du recul et explorez les enjeux sociétaux, 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.

Mercredi 25.02, 18h30 – 20h

Prix : 20 €, code : 7012

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

 universitepopulaireidee

 idee-universite-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.

Privège : 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 débuteront 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, chèques vacances connect (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

© Bureau O3 841 22 24



EN 2025

ON BOUGE !

POUR AUJOURD'HUI & POUR DEMAIN

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 2026**
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, Mardi et Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30
Mercredi et Vendredi de 9h à 12h



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

