



**Territoire de
BELFORT**



idee
Université Populaire

Cours



Ateliers

Bien-être

Langues



Informatique



Formations

Conférences



Escapades

Arts

Programme
Septembre 2026 • Février 2027



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,
chers amis de l'Université Populaire,

C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons le catalogue de la saison 2026 – 2027. Vous remarquerez que sa présentation a été entièrement renouvelée. Elle se veut à la fois plus attrayante, agréable et pratique par la présence d'outils internes qui faciliteront son utilisation.

Cette nouvelle saison fait une place privilégiée à l'apprentissage des langues, langues classiques mais aussi ouverture sur des langues rares. Véritables passerelles vers les autres et vers le monde, elles permettent non seulement d'acquérir de nouvelles compétences, mais aussi de mieux comprendre les cultures qui nous entourent et d'enrichir nos relations humaines.

Nos conférences, dont le succès ne se dément pas, continueront également d'explorer les grands enjeux de notre époque : culture, littérature, histoire, géopolitique, sciences, environnement, économie, problèmes sociétaux, citoyenneté, santé ou encore innovations technologiques. Grâce à l'intervention de spécialistes passionnés, chacun pourra approfondir ses connaissances, nourrir sa réflexion et développer son esprit critique.

Les voyages et excursions occupent toujours une place importante dans notre programmation. Parce que la découverte passe aussi par l'expérience directe, ces moments privilégiés permettront d'aller à la rencontre des patrimoines, des territoires, des savoir-faire et des richesses culturelles qui façonnent notre environnement proche ou plus lointain.

Enfin, conscients des attentes croissantes en matière d'équilibre personnel, nous poursuivons le développement des activités consacrées au bien-être. Elles offrent à chacun l'opportunité de prendre soin de soi, de cultiver son énergie, de favoriser la détente et de renforcer une meilleure qualité de vie au quotidien.

Je souhaite que cette saison 2026 – 2027 soit pour chacun une source de découvertes, d'enrichissement personnel et de rencontres stimulantes. Que vous soyez fidèle depuis de nombreuses années ou nouvel adhérent, vous trouverez, je l'espère, dans ce catalogue de nombreuses occasions de satisfaire votre curiosité et d'élargir vos horizons.

Au nom du Conseil d'administration, je vous remercie de votre confiance et vous souhaite une excellente saison 2026 – 2027 au sein de notre Université Populaire.

Jean-Jacques LEVY
Président



INFORMATIONS PRATIQUES

Comment adhérer ?

L'adhésion est valable pour l'année scolaire 2026 – 2027, la cotisation s'élève à 25 €. Celle-ci est nominative et individuelle. Votre adhésion vous donne droit à une réduction d'impôt de 66 %.

Vous pouvez prendre votre adhésion en ligne ou directement à l'accueil de l'UP.

Comment s'inscrire aux activités ?

Vous avez plusieurs possibilités :

- En venant sur place : **25, rue de la 1ère Armée Française, Belfort (90)**
- Sur notre site internet : **www.ideeup.org**
- Par e-mail : **contact@ideeup.org** (pour les activités gratuites)
- Par téléphone : **03 84 28 70 96** (pour les activités gratuites)

Les inscriptions et les paiements peuvent être effectués en ligne sur notre site internet : www.ideeup.org (sauf cas spécifiques).

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



Paiement en 3x sans frais

NOUVEAU

Pour plus de souplesse, il est désormais possible d'échelonner vos paiements en plusieurs fois par carte bancaire lors de vos inscriptions via notre site internet.

Besoin de plus d'informations ? Nous restons à votre disposition par téléphone ou par e-mail pour toute information complémentaire.

LE SOMMAIRE

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

Les conférences	10
Les ateliers du savoir	15
Cours et débats	18
L'UP chez vous	20
Les découvertes du patrimoine	21

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

Les ateliers d'épanouissement personnel	22
---	----

L'Université Populaire ... pour se former

Le projet professionnel	28
Les langues	30
Bureautique et multimédia	40

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Mot du Président	2
Agenda	6
Mode d'emploi	42
Informations Optymo	44
Bulletin d'adhésion et d'inscription	45

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



Informations sur le réseau et les services :
www.optymo.fr

optymo

PORTES OUVERTES

Du 14 au 18 septembre 2026

Rencontrez nos intervenants et découvrez nos activités.

C'est gratuit et ouvert à tous !

	Activités	Langues
LUNDI 14 SEPT.	18h – 19h Quelle activité physique après 45 ans ? Lucie TRUTT, masseur-kinésithérapeute, diplômée d'État. Code : 1502	 18h – 19h Langue des Signes Française Code : 1501
	19h – 20h Qu'est-ce que le dessin d'architecture ? Didier ROSOTTE, enseignant de génie mécanique en retraite. Code : 1502	 19h – 20h Italien Code : 1503
MARDI 15 SEPT.	18h – 19h30 Se découvrir avec l'art Corinne MOUHAT, sculptrice, les ateliers d'Azadi. Code : 1504	 18h – 19h Allemand Code : 1505
	19h – 20h Des clés pour mieux se comprendre Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail. Code : 1506	 19h – 20h Portugais Code : 1507
MERCREDI 16 SEPT.	18h – 19h Psychogénéalogie Christelle BERLENDIS, animatrice. Code : 1508	 18h – 19h Espagnol Code : 1509
	19h – 20h Les outils du sophrologue Guylaine BRETA, sophrologue, réflexologue. Code : 1510	 19h – 20h Coréen Code : 1511
JEUDI 17 SEPT.	18h30 – 20h Salsa et suelta Julien DUPRE, animateur. Code : 1512	 18h – 19h Arabe Code : 1513
		 19h – 20h Japonais, code : 1514  Anglais, code : 1515
VENREDI 18 SEPT.	17h – 18h Dictée d'Idee Up Venez tester vos connaissances en orthographe... Zéro pression, 100 % plaisir ! Code : 1516	
	À partir de 18h Cabaret d'improvisation Cabaret de théâtre d'improvisation proposé par la Compagnie Collectif la Girouette : un spectacle interactif où le public est invité à proposer des thèmes (une idée, un mot, une expression), points de départ de saynètes qui sont jouées pour la première, dernière, seule et unique fois ! Code : 1517	

Pour tout renseignement, venez nous rencontrer lors des portes ouvertes.

Inscription par téléphone, e-mail ou depuis www.ideeup.org

AGENDA

Septembre

Lundi 14/09	En journée	Cours de Français Langue Étrangère	Langues
Mardi 15/09	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Jeudi 17/09	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Lundi 28/09	18h30 – 20h	Rentrée des langues	Langues
	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie (avancés)	Atelier d'écriture
Mardi 29/09	18h15 – 20h	L'antisémitisme en France	Conférence
Mercredi 30/09	En journée	Séances d'essai : anglais junior et ados	Langues

Une **réduction de 5%** s'applique pour toute inscription aux cours de langues courantes* effectuée avant le 18/09.

N'attendez plus pour réserver votre place !

* Langues courantes : anglais, allemand, espagnol, italien et Français Langue Étrangère.
Hors kit découverte, conversation et ados / juniors.



Octobre

Lundi 05/10	18h30 – 20h	Démarrage des kits découverte	Langues
	18h30 – 20h	Se libérer du <i>trop-plein</i> mental	Atelier du savoir
	18h30 – 19h45	Qi Gong et animaux divins	Atelier bien-être
	18h30 – 20h	L'actualité en questions	Débat
Mardi 06/10	18h15 – 20h	États-Unis : 250 ans d'histoire	Conférence
Mercredi 07/10	En journée	Anglais ados et juniors	Langues
Jeudi 08/10	18h30 – 19h30	Je médite	Atelier bien-être
Vendredi 09/10	18h – 20h	Danse : exploration du mouvement libre	Atelier bien-être
Lundi 12/10	18h30 – 20h	Plongez dans l'univers fascinant du langage corporel	Atelier du savoir
	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie	Atelier d'écriture
Mardi 13/10	18h – 20h	Produits ultra-transformés et bonne santé	Atelier bien-être
	18h15 – 20h	ONG en transition : crises, engagements et recompositions politiques	Conférence
Jeudi 15/10	18h30 – 19h45	Se libérer du <i>trop-plein</i> mental	Atelier bien-être
	20h – 21h	Salsa et Suelta - niveau 1	Atelier artistique
	21h – 22h	Salsa et Suelta - niveau 2	Atelier artistique
Samedi 17/10	10h – 12h	Découverte et modelage de l'argile	Atelier création

Lundi 19/10	14h – 15h15	Anglais ados	Langues
Les mardis	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Les vendredis	14h – 18h	Accompagnement dans vos démarches en ligne	Questions/ réponses

Vous avez vu une activité qui pourrait intéresser une personne de votre entourage ? N'hésitez pas à lui en parler et à la parrainer.

Vous pouvez parrainer une personne qui n'est jamais venue dans notre Université Populaire. L'adhésion est gratuite pour la personne parrainée et le parrain reçoit quant à lui un petit cadeau.



Novembre

Lundi 02/11	20h – 22h	Dessiner des bâtiments en perspective	Atelier création
	18h30 – 20h	L'actualité en questions	Débat
	18h30 – 20h	Kit de découverte	Langues
Mardi 03/11	18h15 – 20h	La photographie est-elle un art ?	Conférence
	18h30 – 20h	L'index glycémique	Atelier bien-être
	18h – 20h	Partir à la rencontre de mon arbre familial	Atelier bien-être
Mercredi 04/11	17h – 18h30	Les sources de la langue française	Cours
	18h30 – 19h30	Grammaire et orthographe en français	Cours
	14h	Visite de la maison Mazarin et du musée de la mine à Giromagny	Découvertes du patrimoine
Vendredi 06/11	17h – 20h	Réalisation d'une enluminure	Atelier artistique
	14h – 16h	Cours de bureautique	Cours
Lundi 09/11	18h30 – 20h	Microbiote et stress : une conversation intime entre le cerveau et l'intestin	Atelier du savoir
Mardi 10/11	18h15 – 20h	Changement climatique : démêlons les idées reçues	Conférence
Lundi 16/11	18h – 19h30	Créer des visuels pour communiquer	Atelier
	18h30 – 20h	Quelle activité physique après 45 ans ?	Atelier du savoir
	18h30 – 19h45	Self défense	Atelier
Mardi 17/11	18h15 – 20h	Boulevard des Macaronis	Conférence
Jeudi 19/11	18h30 – 20h	Géopolitique des États-Unis	Cours
Vendredi 20/11	18h – 19h30	Les alicaments, des alliés naturels pour la santé	Atelier bien-être
	18h – 20h	Danser les 5 éléments	Atelier bien-être
Lundi 23/11	18h30 – 20h	Les rumeurs : pourquoi on y croit ?	Atelier du savoir
	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie	Atelier d'écriture

Mardi 24/11	18h – 20h	Créer son arbre de vie	Atelier bien-être
	18h15 – 20h	Naître ici ou ailleurs : l'éducation peut-elle vraiment changer un destin ?	Conférence
Jeudi 26/11	18h15 – 20h	Oikocrédit pour soutenir les micro-entreprises du monde	Conférence
Vendredi 27/11	18h – 19h30	Quelle activité physique après 45 ans ?	Atelier bien-être
Lundi 30/11	18h30 – 20h	La fabrique de l'infox ne date pas d'aujourd'hui	Atelier du savoir
	18h30 – 20h	L'actualité en questions	Débat
Les jeudis	20h – 22h	Salsa et Suelta	Atelier artistique
Les mardis	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	18h30 – 19h30	Je médite	Atelier bien-être
Les lundis	18h30 – 19h45	Qi Gong et animaux divins	Atelier bien-être
Les lundis	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie	Atelier d'écriture
Les mercredis	17h – 18h30h	Les sources de la langue française	Cours
Les mercredis	18h30 – 19h30	Grammaire et orthographe en français	Cours

Les inscriptions aux cours de langues sont possibles toute l'année.
En cours d'année, il est possible de faire une séance d'essai.



Décembre

Mardi 01/12	18h15 – 20h	Eau - Climat - Biodiversité, trio gagnant du XXI^{ème} siècle ?	Conférence
Mercredi 02/12	18h30 – 20h	Langage corporel : les micromouvements de la bouche	Atelier bien-être
Vendredi 04/12	18h – 19h30	Le renforcement musculaire	Atelier bien-être
Lundi 07/12	18h15 – 20h	Phèdre, l'intemporelle	Conférence
Mardi 08/12	18h15 – 20h	Le stoïcisme comme art de vivre	Conférence
Vendredi 11/12	18h00 – 20h	Danser les émotions	Atelier bien-être
Lundi 14/12	18h30 – 20h	Le mystérieux manuscrit de Voynich	Atelier du savoir
Mardi 15/12	18h15 – 20h	La vie des archives	Conférence
Les jeudis	20h – 22h	Salsa et Suelta	Atelier artistique
Les mardis	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	18h30 – 19h30	Je médite	Atelier bien-être
Les jeudis	18h30 – 20h	Géopolitique des États-Unis	Cours
Les lundis	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie	Atelier d'écriture
Les mercredis	18h30 – 19h30	Grammaire et orthographe en français	Cours

Janvier

Lundi 11/01	18h30 – 20h	Les aides financières : ce qui change pour 2027	Atelier du savoir
	18h30 – 20h	L'actualité en questions	Débat
Mercredi 13/01	14h	Visite de la Ferronnerie d'Art de Valdoie	Découvertes du patrimoine
Jeudi 14/01	18h30 – 19h45	Offrez-vous des nuits paisibles	Atelier bien-être
Lundi 18/01	18h30 – 20h	Qu'est-ce que « rester stoïque » ou « être épicurien » ?	Atelier du savoir
Mardi 19/01	18h – 20h	Journal créatif	Atelier bien-être
	18h15 – 20h	Ces méconnus de nos plaques de rues	Conférence
Mercredi 20/01	18h30 – 20h	Langage corporel : les gestes de préhension	Atelier bien-être
	14h	Visite des archives départementales	Découvertes du patrimoine
Lundi 25/01	18h30 – 20h	Le soroban	Atelier du savoir
Mardi 26/01	18h – 20h	Dire les choses ... pas si simple	Atelier bien-être
Jeudi 28/01	18h15 – 20h	Jehan BAUHIN, médecin des Ducs de Wurtemberg à Montbéliard	Conférence
Les jeudis	20h – 22h	Salsa et Suelta	Atelier artistique
Les mardis	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	18h30 – 19h30	Je médite	Atelier bien-être
Les jeudis	18h30 – 20h	Géopolitique des États-Unis	Cours
Les lundis	18h30 – 20h	Écrire son récit de vie	Atelier d'écriture
Les mercredis	18h30 – 19h30	Grammaire et orthographe en français	Cours

Février

Lundi 01/02	18h30 – 20h	L'alimentation anti-inflammatoire	Atelier du savoir
Mardi 02/02	18h15 – 20h	Le triomphe des égoïsmes	Conférence
	18h – 20h	Journal créatif	Atelier bien-être
Mercredi 03/02	18h30 – 20h	Le langage corporel et les émotions	Atelier bien-être
Lundi 08/02	18h30 – 20h	Le bien être au bout de vos doigts	Atelier du savoir
Mardi 09/02	18h15 – 20h	La Palestine romaine au premier siècle	Conférence
Mercredi 17/02	14h30	Visite de l'église orthodoxe de Belfort	Découvertes du patrimoine
Les jeudis	20h – 22h	Salsa et Suelta	Atelier artistique
Les mardis	14h – 16h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	9h – 11h	Code de la route	Atelier
Les jeudis	18h30 – 19h30	Je médite	Atelier bien-être
Les jeudis	18h30 – 20h	Géopolitique des États-Unis	Cours

LES CONFÉRENCES

Les conférences sont **GRATUITES** et s'adressent à tous sans condition d'adhésion. Elles se déroulent dans les locaux d'Idee Université Populaire, de 18h15 à 20h, le mardi – sauf avis contraire.

Il est fortement conseillé de s'inscrire par e-mail ou par téléphone. Sans inscription préalable, l'accès ne pourra pas être garanti en cas de forte affluence.

29/09 L'antisémitisme en France : histoire, mutations et enjeux contemporains



Surnommé « la plus vieille haine du monde », l'antisémitisme connaît une actualité particulièrement préoccupante, en France comme dans le monde, depuis l'attaque terroriste du Hamas en Israël le 7 octobre 2023, au point d'avoir récemment inspiré une proposition de loi visant à lutter contre les « formes renouvelées » du phénomène. En rappelant les grandes lignes de son histoire en France, cette conférence cherchera à analyser ses dynamiques contemporaines, les débats qu'il suscite ainsi que les manières, passées et présentes, d'envisager l'action pour le combattre.

Emmanuel DEBONO, historien, docteur en histoire de l'Institut d'Etudes Politiques de Paris.

Lieu : Salle des fêtes, 11 Pl. de la République, Belfort.

Code : 3000

06/10 Les États-Unis : 250 ans d'histoire

La jeune nation célèbre avec faste ses 250 ans d'histoire avec la volonté de montrer au monde l'exceptionnalisme de son modèle politique. Née de la déclaration d'indépendance de Philadelphie et de la guerre contre l'Angleterre, sa Constitution reste l'arche sainte d'une nation construite sur des valeurs et une mystique. En quelques décennies la Destinée manifeste fut la matrice d'un territoire immense dont l'unité a résisté à tout projet sécessionniste. Mais, au-delà du récit national glorieux, célébré et calibré par les autorités officielles, on peut aussi y lire les contradictions et les failles d'un système qui n'a pas toujours tenu ses promesses. *Claude CATY, professeur agrégé d'histoire-géographie, lycée Condorcet, Belfort.*

Code : 3001

13/10 **ONG en transition : crises, engagements et recompositions politiques**

Les ONG traversent une période de turbulences inédites : guerres, crises climatiques et remises en cause du modèle humanitaire classique redessinent en profondeur leurs modes d'action et leur positionnement politique. À partir d'une recherche conduite au sein de grandes ONG internationales françaises, cette intervention propose de comprendre comment ces organisations négocient des tensions constitutives — entre efficacité gestionnaire et engagement militant, entre héritage colonial et ambitions de transformation sociale. Elle interroge ce que les crises actuelles révèlent sur la nature profonde des ONG : non de simples prestataires techniques, mais des acteurs de médiation politique aujourd'hui fragilisés.

Vincent PRADIER GOETING, docteur de l'IAE Paris-Sorbonne, chercheur associé à l'observatoire des crises et de l'action humanitaire (OCCA/H/UQAM).

Code : 3002

03/11 **La photographie est-elle un art ?**

ÉCOLE D'ART
DE BELFORT
— GÉRARD JACOT —

Pendant longtemps, la photographie a été considérée comme une technique de reproduction. C'est au cours du XX^{ème} siècle que cet art nouveau a acquis ses lettres de noblesse, du professionnel à l'amateur. Nous allons explorer l'apport des pionniers talentueux, puis l'arrivée du pictorialisme et surtout les influences réciproques qui se sont tissées entre photographie et peinture.

Aujourd'hui la multiplication des lieux dédiés à la photographie atteste de son importance et de sa reconnaissance.

Nicole GRANGIER, professeur de Lettres modernes.

Lieu : École d'art Gérard Jacot, 2 av. de l'espérance, Belfort.

Code : 3003

10/11 **Changement climatique : démêlons les idées reçues**

Le changement est une réalité physique qui transforme déjà notre quotidien, nos communes et nos métiers. Pourtant, entre fausses informations et idées reçues, les clés pour comprendre et agir nous échappent encore souvent. Co-construite sur les données scientifiques du GIEC et les réalités du terrain, cette « conférence-émotion » analyse comment l'évolution des risques climatiques bouscule tout le monde, des budgets de nos municipalités jusqu'à notre sécurité alimentaire. L'objectif ? Repartir avec des clés d'action concrètes. Que vous soyez citoyen curieux de réduire votre empreinte carbone, élu local ou dirigeant d'entreprise désireux de mobiliser ses équipes, découvrez comment chacun, à son échelle, peut devenir acteur d'un futur vivable.

Thomas SOIRON (Purple Pepper), Spécialiste Climat, certifié Climate Reality Leader (Al Gore), prestataire Bilan Carbone® / ACT® pas-à-pas, et formateur.

Code : 3014

17/11 **Boulevard des Macaronis**

C'était dans les années 50. Cela pourrait être aujourd'hui. Des immigrés venus d'Italie « envahissaient » des terrains le long de la RN 83. La France était à reconstruire. L'arrivée de cette population pauvre fut saluée par des usines qui, comme l'Alsthom, avaient besoin de main-d'œuvre ; en revanche, l'accueil de certains habitants fut parfois distant, voire agressif. Pour un jeune enfant immigré, comment faire face à cette réalité ? Qui va le guider dans la vie ? Le livre *Boulevard des Macaronis* n'apporte pas de recettes, du moins offre-t-il une expérience de vie authentique où l'on comprend que certaines rencontres, notamment avec le corps enseignant, sont décisives et dont la lecture pourrait aider les jeunes immigrés d'aujourd'hui.

Luigi DE POLI, professeur des universités, agrégé d'italien.

Code : 3004



24/11 **Naître ici ou ailleurs : l'éducation peut-elle vraiment changer un destin ?**



Expert en éducation, formation et renforcement des capacités, Ludovic Levasseur a travaillé plus de quinze années pour des organisations multilatérales et bilatérales dans le développement international en Asie du Sud-Est, en Afrique de l'Ouest et dans le Pacifique. Il dirige l'association Enfants d'Asie depuis mai 2020. Lors de cette conférence, il s'appuie sur son expérience et compare des trajectoires de vie pour répondre à cette question : que peut l'éducation face aux inégalités de naissance ? Sa réflexion est nourrie par 35 ans d'engagement éducatif en Asie du Sud-Est.

Ludovic LEVASSEUR, directeur de l'association Enfants d'Asie.

Avec la participation de *Solidarité Burkina* qui témoignera de l'impact du soutien à l'éducation.

Code : 3005



26/11 **Oikocrédit pour soutenir les micro-entreprises du monde**

(Jeudi)

Oikocrédit est une coopérative qui oeuvre pour la promotion d'une justice globale en finançant sous forme de prêts, des projets économiques de développement dans le Sud au bénéfice de personnes désavantagées et marginalisées. Elle encourage les particuliers et institutions à investir leurs fonds de manière socialement responsable, pour financer des coopératives ou des PME, travaillant dans l'agriculture, le commerce, les services et la production. Il donne du crédit au lieu de faire des dons.

À travers une exposition « Micro entrepreneurs du monde » et un jeu qui rend visibles les déséquilibres économiques et écologiques, et permet à chacun de mieux comprendre le monde et d'envisager des solutions collectives.

Claire LORIN, coordinatrice développement, Christian MOUGEL, membre du CA, Oiko Crédit Bourgogne, Franche-Comté, Méditerranée.

Code : 3006

01/12 Eau – Climat – Biodiversité, trio gagnant du XXI^{ème} siècle

Les 25 premières années du XXI^{ème} siècle renforcent les tendances du XX^{ème}. Le réchauffement climatique s'accélère et menace gravement l'avenir des régions du monde les plus exposées. Les épisodes de chaleur extrême affectent déjà les zones tropicales telle que l'Inde, mais la principale conséquence du réchauffement pour l'Europe concerne les modifications du cycle de l'eau. Finalement, la vulnérabilité la plus importante pourrait venir de l'effondrement de la biodiversité dont dépend la production agricole et la plupart des services écosystémiques.

Daniel GILBERT, professeur en écologie à l'Université Marie et Louis Pasteur.

Code : 3007

07/12 Phèdre, l'intemporelle

(Lundi)



Qui est-elle, cette Phèdre qui se présente comme *la fille de Minos et Pasiphaé* ? Celle dont Jean Racine a fait l'héroïne de sa pièce en 1677 ? Phèdre, dévorée de passions que le destin condamne à une fin prématurée ? Il est intéressant de se pencher sur sa personnalité, d'essayer de cerner les contours de cette héroïne et de voir pourquoi et comment elle fascine les metteurs en scène d'époques et de styles différents. Voilà quelques pistes pour aborder le spectacle programmé en janvier 2027 par le Théâtre du Pilier : un « seul en scène » qui fera revivre *la Brillante* (c'est le sens du nom Phaedra), à la fois si vivante et si théâtrale, si proche de nous et si intemporelle.

Jocelyne LEVY, professeure de Lettres à la retraite.

Code : 3015

En partenariat avec le Théâtre du Pilier.

Si vous assistez à ce rendez-vous, vous bénéficiez d'un tarif réduit de 15 € pour le spectacle *Phèdre !* de François Grémaud, 2b company / Théâtre Vidy-Lausanne. Théâtre Louis Juvet, Belfort, jeudi 7 et vendredi 8 janvier à 19h.

08/12 Le stoïcisme comme art de vivre – Initiation à la philosophie

D'un point de vue stoïcien, chacun est en mesure de bien-vivre, d'être heureux, à condition d'avoir sur le monde et sur soi-même un regard lucide. Qu'est-ce que le monde et quelle est notre place en son sein ? Comment concilier liberté et destinée ? Peut-on être maître de soi et de ses émotions ? Autant de questions que nous aborderons aux côtés des grands noms du stoïcisme de la Grèce antique : Épictète, Sénèque et Marc Aurèle.

Maxime MANCHO, professeur certifié en philosophie.

Code : 3008

15/12 La vie des archives

Jules Michelet écrivait à propos des Archives : « ces papiers, ces parchemins laissés là depuis longtemps, ne demandaient pas mieux que de revenir au jour. Ces papiers ne sont pas des papiers, mais des vies d'hommes, de provinces, de peuples ». La conférence abordera les raisons de la création des Archives départementales par la loi du 5 brumaire an V (26 octobre 1796), les particularités de celles du Territoire de Belfort, leurs trésors, leur utilité hier et aujourd'hui et leur devenir à l'ère du numérique.

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

Code : 3009

 **En lien avec la visite des Archives départementales le mercredi 20/01.**

19/01 Ces méconnus de nos plaques de rues

La place Corbis, le quai Keller, le marché Fréry, les rues du Comte de la Suze ou Auguste Scheurer-Kestner, le square Saget ... autant de lieux souvent fréquentés par les Belfortains. Mais que savent-ils de ces personnages qui ont donné leurs noms à ces lieux-là ? René Bernat, enseignant d'histoire en retraite, évoquera une quinzaine de personnages dont l'action locale a été suffisamment marquante pour que leurs noms figurent sur une plaque de rue.

René BERNAT, enseignant d'histoire en retraite.

Code : 3010

← PLACE CORBIS

RUE COMTE DE LA SUZE →

28/01 Jehan BAUHIN, médecin des Ducs de Wurtemberg à Montbéliard

(Jeudi)

Jehan Bauhin fut archiatre des Ducs de Wurtemberg pendant 40 ans et modernisa la médecine de son temps. Il fut le créateur des jardins de Montbéliard et le premier archéologue officiel de Mandeure : il publia de nombreux ouvrages sur la peste, la rage, la parasitologie, la crénothérapie... Mais son œuvre reste *Historia Plantarum* qui fut publiée, hélas, 40 ans après sa mort. Son jeune frère Caspar fit une carrière brillante à l'Université de Bâle et fut le premier à nommer scientifiquement la pomme de terre : *Solanum tuberosum*, soit 200 ans avant Parmentier !

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

Code : 3011

02/02 Le triomphe des égoïsmes



L'égoïsme comme contrainte sociale généralisée progresse à mesure que recule l'État social, miné par plusieurs décennies de néolibéralisation. L'égoïsme ne remet en cause ni l'intensité des liens sociaux ni le nombre des engagements solidaires. Surtout, il se voit expurgé de toute charge morale. Il est le produit d'un fonctionnement social adapté au contexte d'une compétition accrue pour les places et les ressources. Il convient d'en comprendre les ressorts et d'en expliciter les conséquences afin de construire une alternative politique durable.

Camille PEUGNY, professeur de sociologie, directeur du laboratoire Printemps (UVSQ/CNRS), Le Triomphe des égoïsmes, PUF 2026. Une intervention est également prévue dans une classe du lycée Courbet dans le cadre d'un cours en Sciences économiques et sociales (SES) sur le thème : Jeunesse, mobilité sociale et lien social.

En partenariat avec la Ligue des Droits de l'Homme.

Code : 3012

09/02 La Palestine romaine au premier siècle

La Palestine au premier siècle est une terre intégrée au monde romain depuis sa conquête en 63 avant J.-C. par Pompée. Mais, ce n'est pas une terre comme les autres : elle a connu le pouvoir d'Hérode le Grand, entendu le message de Jésus, subi la destruction du Temple, vu se développer le judaïsme rabbinique, abrité la première communauté chrétienne de Jérusalem. Soumise à l'autorité de Rome, elle a nourri une civilisation à l'activité spirituelle intense, reflétée par de nombreux écrits très importants, comme les *Manuscrits de la mer Morte*.

Fabien DAVIER, docteur en histoire romaine, UMLP Besançon.

Code : 3013

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.

05/10 Se libérer du *trop-plein* mental

Votre esprit tourne en boucle, surtout le soir ou dans les moments de calme ? Les pensées s'enchaînent sans répit et il devient difficile de lâcher prise...

Ce cycle vous propose une pause pour apprendre à apaiser le mental en douceur. Grâce à des techniques simples de sophrologie, vous découvrirez comment prendre du recul face à vos pensées, relâcher la pression intérieure et retrouver un espace de calme en vous. Au fil des séances, vous développerez des outils concrets pour sortir du flot des ruminations, vous recentrer et vivre votre quotidien avec plus de légèreté et de sérénité.

Guylaine BRETÀ, sophrologue, réflexologue.

Code : 3100

 [En lien avec l'atelier, page 23.](#)

12/10 Plongez dans l'univers fascinant du langage corporel

Décryptez gestes, postures et micro-expressions au quotidien. Découvrez la Synergologie®, d'où vient cette discipline, quels sont ses objectifs et comment elle se pratique. Quelles sont les limites et quels sont les biais cognitifs à prendre en compte dans ses analyses. Apprenez à lire ce que les mots ne disent pas.

Christophe MISERE, synergologue, décodage du langage corporel.

Code : 3101

 [En lien avec les ateliers, page 26.](#)

09/11 Microbiote et stress : une conversation intime entre le cerveau et l'intestin

Le stress et le microbiote intestinal sont étroitement liés. Lorsque nous sommes stressés, notre corps produit du cortisol, une hormone qui peut perturber l'équilibre de notre intestin. Le nerf vague, véritable autoroute de communication entre le ventre et le cerveau, joue aussi un rôle clé dans ce dialogue.

À l'inverse, un microbiote déséquilibré peut influencer notre humeur et notre capacité à gérer le stress. Comprendre ce lien, c'est découvrir que notre bien-être se joue à la fois dans la tête... et dans le ventre. Venez découvrir comment prendre soin de votre microbiote intestinal et mieux gérer le stress.

Aude CHABANIS, naturopathe certifiée et diplômée d'un master recherche en chimie-biologie.

Code : 3102

 [En lien avec l'atelier, page 23.](#)

16/11 **Quelle activité physique après 45 ans ?**

Quels sont les effets de l'activité physique et ses bienfaits sur la masse musculaire, osseuse, sur le système cardio-vasculaire, surtout après 45 ans ? Nous évoquerons le phénomène de mécano-transduction, c'est à dire la façon dont les cellules transforment un signal mécanique en signal chimique pour le métabolisme musculaire et osseux.

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

Code : 3103

 **En lien avec les ateliers, page 26.**

23/11 **Les rumeurs : pourquoi on y croit... et pourquoi elles circulent si vite**

Une information circule, se transforme, s'amplifie... et finit parfois par être prise pour vraie. Mais comment naissent les rumeurs ? Pourquoi se propagent-elles si facilement ? Et surtout, pourquoi avons-nous tendance à y croire ? Cette conférence propose de plonger au cœur des mécanismes des rumeurs : comment elles apparaissent, comment elles se transforment au fil des échanges, et ce qu'elles révèlent de notre façon de penser et de communiquer. À travers des exemples concrets, vous découvrirez pourquoi il est si difficile de les arrêter. Un temps pour prendre du recul, mieux comprendre ces phénomènes du quotidien... et aiguiser son regard face aux informations qui circulent.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Code : 3104

30/11 **La fabrique de l'infox ne date pas d'aujourd'hui**

L'histoire témoigne que l'information a toujours été, depuis qu'elle existe et circule, sujette à la falsification, autrement-dit, pour employer un mot à la mode, à l'infox ou infox. La presse, les pamphlets, le théâtre de rue sont autant de médias qui ont véhiculé des informations erronées dans un but politique. Quel raisonnement adopter pour ne pas se laisser happer et intoxiquer ?

Conférence illustrée par une exposition.

Virginie HENRY, sophrologue.

Code : 3105

14/12 **Le mystérieux manuscrit de Voynich**

Daté du XV^{ème} siècle, ce manuscrit anonyme, découvert dans une bibliothèque jésuite près de Rome en 1912 par Wilfrid H. Voynich, demeure indéchiffrable puisqu'écrit dans une langue inconnue. S'agit-il d'un simple herbier ou d'une œuvre ésotérique ? D'un traité d'alchimie ou d'une mystification ? Toutes les hypothèses restent ouvertes...

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

Code : 3107

11/01 **Les aides financières : ce qui change pour 2027**

Les aides à la rénovation énergétique : les conditions des aides en rénovation globale ; geste par geste. Les modalités de dépôts d'une demande d'aide.

Les différentes solutions de financement et d'avance d'aides et des exemples concrets. **Cet atelier est gratuit.**

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

Code : 3108



18/01 Qu'est-ce que « rester stoïque » ou « être épicurien » ?

Explorons les sagesses de l'Antiquité en partant d'expressions connues, mais mal comprises : « rester stoïque » - impassible face aux souffrances du monde - et « être épicurien » - goûter aux plaisirs de la vie. Si on s'en tient à la signification contemporaine de ces termes, on manque l'essentiel de ce que ces sagesses ont à nous offrir. Le stoïcisme n'est pas un éloge de l'insensibilité et de la passivité mais une discipline de la volonté nous permettant d'aider les autres malgré la douleur. L'épicurisme ne nous invite pas à jouir de tout, mais à trier nos désirs pour ne pas en devenir esclaves.

Maxime MANCHO, professeur certifié en philosophie.

Code : 3109

 [En lien avec la conférence, page 13.](#)

25/01 Le soroban

Le soroban est une méthode de calcul basée sur l'utilisation d'un boulier japonais. Au-delà de l'outil de calcul, le soroban est présenté comme une méthode structurante développant rapidité, précision, concentration et calcul mental avancé. La conférence met en lumière sa valeur pédagogique et ses bénéfices cognitifs, ainsi que son utilisation dans l'apprentissage moderne des mathématiques.

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

Code : 3110



01/02 L'alimentation anti-inflammatoire

Découvrez les bases de l'alimentation anti-inflammatoire et ses bienfaits pour la santé notamment concernant les douleurs articulaires, les problèmes digestifs, la fatigue etc...

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Code : 3111

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

08/02 Le bien-être au bout de vos doigts

Découvrez les bases de la réflexologie plantaire et palmaire lors d'un atelier théorique convivial et accessible à tous.

Vous découvrirez comment la stimulation de zones précises des pieds et des mains peut relâcher les tensions et harmoniser l'ensemble du corps, une méthode simple pour prendre soin de soi au quotidien.

Guylaine BRETA, sophrologue, réflexologue.

Code : 3112

 [En lien avec l'atelier, page 27.](#)

COURS ET DÉBATS

12/10 **Écrire son récit de vie (débutants)**

16/11 Vous avez envie d'écrire, mais ne savez pas comment vous y prendre ?

07/12 4 ateliers pour vous donner quelques clefs pour démarrer :

- Les sujets : comment utiliser ses souvenirs pour déclencher l'écriture ?

18/01 - Le style : comment rédiger un texte court ?

- Le projet : comment donner forme et organiser son récit ?

- La durée : comment entretenir sa motivation à écrire ?

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Les lundis, 18h30 – 20h

Prix : 20 €

Code : 3900

28/09 **Écrire son récit de vie (avancés)**

23/11 Écrire fait partie de votre vie, comme manger ou respirer ? Atelier pour échanger

14/12 sur le plaisir d'écrire, mais aussi les méthodes ou les défis que cela pose. On peut
venir avec un texte et solliciter le retour des autres. On s'encourage, on partage
25/01 des trucs et astuces pour stimuler sa créativité. Un thème par séance, proposé
par l'animateur ou choisi en groupe.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Les lundis, 18h30 – 20h

Prix : 20 €

Code : 3910

05/10 **L'actualité en questions**

02/11 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,
30/11 radio, réseaux sociaux). On échange avec ce qu'on sait ou ce qu'on a appris. On
11/01 vient ici pour muscler son esprit critique et faire preuve d'intelligence collective
et citoyenne. Cette année, l'intégralité de l'atelier sera consacrée à l'élection
présidentielle pour tenter d'en éclairer les enjeux.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Les lundis, 18h30 – 20h

Dates :

05.10, 18h30 – 20h, **code : 3920**

02.11, 18h30 – 20h, **code : 3921**

30.11, 18h30 – 20h, **code : 3922**

11.01, 18h30 – 20h, **code : 3923**

Prix : 5 € par séance



19/11 Géopolitique des États-Unis

03/12 Quelques clés de lecture pour mieux comprendre l'histoire des États-Unis de 1787 au début du XX^{ème} siècle : le système politique américain et son fonctionnement, les relations entre État fédéral et les États de l'Union dans les premières décennies du jeune État, l'émergence des deux partis qui dominent encore aujourd'hui la vie politique américaine. La déchirure entre deux projets politiques portés par le Nord et le Sud avec en filigrane la question de l'esclavage et son abolition avec toutes les conséquences géopolitiques de la guerre de Sécession. L'émergence et l'impérialisme des États-Unis vus par les Républicains et par les Démocrates entre la fin du XIX^{ème} siècle et le début des années vingt pour mieux comprendre les débats et les choix actuels.

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

Les jeudis, 18h30 – 20h

Prix : 20 €

Code : 3200

Le plaisir du français

04/11 Les sources de la langue française

18/11 La formation d'une langue résulte d'un processus complexe impliquant des transformations nombreuses et une recherche étymologique. Celle-ci consiste à établir l'origine formelle et sémantique d'un mot, mais aussi à en retracer l'histoire dans les rapports qu'il entretient avec les mots de la même famille, avec les mots de forme et de sens voisins et avec la chose qu'il désigne. L'objectif de l'atelier est de travailler sur des exemples concrets, montrer les filiations et les parentés entre le français et les langues anciennes – latin, grec - et entre les langues parlées aujourd'hui en Europe.

Jean-Jacques LEVY, maîtrise de philologie.

5 séances de 1h30, les mercredis, 17h – 18h30

Prix : 30 €

Code : 3230

04/11 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, les mercredis, 18h30 – 19h30

Prix : 80 €

Code : 3220



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 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.

04/11 **Maison Mazarin**

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

(Inscription avant le 21/10/2026)

Départ : 14h sur le parking d'Idee ou 14h30 à la Maison Mazarin.

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

Prix : 10 €

Code : 2000

13/01 **Ferronnerie d'Art de Valdoie**

Découvrez les travaux de menuiserie métallique et serrurerie d'art de M. Islamaj.

(Inscription avant le 30/12/2026)

Départ : 14h sur place - 1, rue Pierre Kammerlocher à Valdoie.

Prix : 5 €

Code : 2001

20/01 **Archives départementales de Belfort**

Suite à sa conférence du 15 décembre, M. Tamborini nous guidera pour la visite des archives départementales du Territoire de Belfort.

(Inscription avant le 06/01/2027)

Départ : 14h sur place aux archives départementales - 4, rue de l'Ancien théâtre à Belfort.

Prix : 5 €

Code : 2002

17/02 **Église orthodoxe de Belfort**

Découverte de l'église orthodoxe de Belfort et de son histoire.

(Inscription avant le 03/02/2027)

Départ : 14h30 sur place - 15, rue du Berger à Belfort.

Prix : 5 €

Code : 2003

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

05/10 **Qi gong et animaux divins : la tortue, le dragon, le phœnix et la licorne**

12/10 Le Qi Gong est un art ancestral chinois : mouvements lents, travail interne, méditation font partie des techniques. Nous nous transformerons en tortue, en dragon, en phœnix et en licorne qui symbolisent la bonne santé, le bonheur et la longévité à travers des mouvements faisant travailler tout le corps et accessibles à tous. Nous aborderons aussi la respiration abdominale bouddhiste et taoïste avec les postures statiques.

02/11 *Dominique DELOGE, formée au Qi Gong santé.*

09/11 **4 séances de 1h15, les lundis, 18h30 – 19h45**

Prix : 40 €

Code : 8060

08/10 **Je médite**



21/01 La pratique régulière de la méditation est une activité simple, pas toujours facile certes, mais 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.

Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness.

12 séances de 1h, les jeudis, 18h30 – 19h30

Prix : 18 €

Code : 8030

Dancez pour lâcher-prise en mouvement

Des ateliers pour mieux écouter le corps, libérer les tensions et s'exprimer autrement... yeux ouverts ou fermés ! Vous serez guidé.es pas à pas dans cette pratique, sans chorégraphie, et portée par la musique. À chaque séance des thèmes comme les éléments (terre, eau, feu, air, espace) ou encore les émotions serviront à explorer de nouveaux mouvements et à extérioriser joie, colère, tristesse, sentiment de sécurité, d'ouverture...

Aucun prérequis, apporter gourde et tenue confortable.

Elisa PORCHY, professionnelle Mieux-être global & Hypnothérapeute certifiée.

Les vendredis, 18h – 20h

09/10 **Écoute du corps et exploration du mouvement libre**

Prix : 16 €, code : 8070

20/11 **Danser les 5 éléments**

Prix : 16 €, code : 8071

11/12 **Danser les émotions**

Prix : 16 €, code : 8072

13/10 Produits ultra-transformés et bonne santé

Les aliments ultra-transformés, riches en sucres, graisses et additifs, sont très présents dans notre alimentation. Leur consommation excessive est associée à des pathologies comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires... À l'inverse, privilégier des aliments bruts et peu transformés permet de soutenir sa santé et de prévenir de nombreux troubles. Mais qu'est-ce qu'un produit ultra-transformé et comment mieux manger en revenant à des choix simples et naturels ?

Aude CHABANIS, naturopathe certifiée et diplômée d'un master recherche en chimie-biologie.

Mardi, 18h – 20h

Prix : 16 €

Code : 8140

15/10 Apprendre à danser la Salsa et la Suelta

NOUVEAU

↓
28/01

Si la Salsa cubaine et moderne ou Timba se danse à deux, La Suelta désigne la danse salsa solo et improvisée (« lâchée »). Elle commence par un échauffement physique assez poussé des différents « étages » corporels, appelé Body Isolation. Le tout en musique bien sûr !

Julien DUPRE, Tempo Cubano.

12 séances de 1h, les jeudis

- 20h – 21h, cours d'initiation à la salsa pour les débutants.

Prix : 96 €, code : 8050

- 21h – 22h, cours de Suelta & Body Isolation.

Prix : 96 €, code : 8051



15/10 Se libérer du trop-plein mental

05/11

19/11

Votre esprit tourne en boucle, surtout le soir ou dans les moments de calme ? Ce cycle vous propose une pause pour apprendre à apaiser le mental en douceur. Grâce à des techniques simples de sophrologie, vous découvrirez comment prendre du recul face à vos pensées, relâcher la pression intérieure et retrouver un espace de calme en vous. Au fil des séances, vous développerez des outils concrets pour sortir du flot des ruminations et vous recentrer.

Guylaine BRETA, sophrologue, réflexologue.

3 séances de 1h15, les jeudis, 18h30 – 19h45

Prix : 30 €

Code : 8090

17/10 Découverte et modelage de l'argile

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

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

Samedi, 10h – 12h

Lieu : ateliers d'Azadi à Moval.

Prix : 16 € + 4 € (matériel)

Code : 8124

24/11 Créer son arbre de vie

Par le dessin et les mots, re-tracer son parcours de vie en utilisant l'image de l'arbre depuis ses racines jusqu'aux fruits.

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

Mardi, 18h – 20h

Prix : 16 € + 5 € (matériel)

Code : 8120

02/11 Apprendre à dessiner des bâtiments en perspective !

NOUVEAU

09/11 Vous avez envie de dessiner en perspective des bâtiments tels que celui de IDEE, des intérieurs de bâtiments, des pièces d'une maison, par

16/11 exemple. Venez apprendre les règles de base du dessin d'architecture dans ce module :

23/11 perspective et ligne de fuite, angles, etc.

Matériel : apporter crayon de papier, gomme, règle, équerre et feuilles de papier à petits carreaux.

Didier ROSOTTE, enseignant de génie mécanique en retraite - mécanique, dessin industriel, automatisation – IUT Belfort.

4 séances de 2h, les lundis, 20h – 22h

Prix : 64 €

Code : 8110



03/11 L'index glycémique

Qu'est-ce que l'index glycémique et pourquoi est-il important d'avoir une alimentation à index glycémique bas pour ma santé ? Apprenez à faire les bons choix alimentaires au quotidien.

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Mardi, 18h30 – 20h

Prix : 12 €

Code : 8130

03/11 Partir à la rencontre de mon arbre familial

10/11 Atelier dédié à la création et à la compréhension de son arbre psycho-généalogique.
17/11 Cet espace d'exploration permet de mettre en lumière l'histoire familiale, les liens visibles et invisibles, les transmissions, les répétitions et les schémas récurrents qui peuvent influencer nos choix, nos relations ou notre place dans la vie. La psycho-généalogie s'appuie sur l'observation de l'arbre familial, des événements marquants, des loyautés et des répétitions intergénérationnelles. Cet atelier a pour objectif de remettre chacun à sa juste place, de reconnaître les héritages reçus, d'alléger certaines confusions de rôle et d'ouvrir un chemin plus libre et plus apaisé.

Matériel : 4 surligneurs, feuille A3, stylo 4 couleurs.

Christelle BERLENDIS-GUIRA, animatrice.

4 séances de 2h, les mardis, 18h – 20h

Prix : 64 €

Code : 8020

06/11 Réalisation d'une enluminure : l'art de la lumière

13/11 L'art médiéval allie couleurs et finesse du trait. Réalisation
20/11 de petites enluminures sur parchemin (du style celtique
27/11 au style contemporain : nombreux modèles disponibles).
04/12 Apprentissage des techniques de pose de l'or à la feuille
et de préparation des pigments.

Florence ARNOULD, artisan d'art enlumineur

« D'or et de Verre ».

5 séances de 3h, les vendredis, 17h – 20h

Prix : 120 € + 20 € (matériel)

Code : 8100



16/11 La Self-défense



23/11 Découverte des techniques physiques et mentales pour tendre vers une
30/11 meilleure confiance en soi et ainsi mieux faire face, entre autres, aux situations
conflituelles de la vie quotidienne. Le programme sera adapté à chacune
et chacun selon les aptitudes des pratiquants souhaitant découvrir les arts-
martiaux sous forme de self-défense. À partir de 16 ans.

*Azeddine GOUTAS, Ceinture noire 3^{ème} dan de Karaté, diplômé d'État en Arts
Martiaux (FFKDA) et en Activités physiques pour tous (FFKDA).*

3 séances de 1h15, les lundis, 18h30 – 19h45

Prix : 30 €

Code : 8040

20/11 Les alicaments, des alliés naturels pour votre santé

Et si certains aliments pouvaient soutenir notre équilibre et notre bien-être au quotidien ? Qu'apportent le curcuma, l'ail, le safran et d'autres trésors naturels, quels sont leurs bienfaits - vitalité, immunité, inflammation, circulation, etc., leurs usages en alimentation et en cures de compléments alimentaires, et quelles sont les précautions à connaître ? L'atelier s'appuie sur des produits qu'on utilise régulièrement dans notre alimentation.

Nathalie FERNEY, naturopathe.

Vendredi, 18h – 19h30

Prix : 12 €

Code : 8150

Quelle activité physique après 45 ans ? Les ateliers pratiques

Quels sont les effets de l'activité physique et ses bienfaits sur la masse musculaire, osseuse, sur le système cardio-vasculaire, surtout après 45 ans ? Nous évoquerons le phénomène de mécano-transduction, c'est à dire la façon dont les cellules transforment un signal mécanique en signal chimique pour le métabolisme musculaire et osseux.

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

27/11 La mobilité - qui n'est pas de la souplesse, mais plutôt un meilleur contrôle musculaire de ses amplitudes articulaires.

Vendredi, 18h – 19h30

Prix : 12 €

Code : 8080

04/12 Le renforcement musculaire

Vendredi, 18h – 19h30

Prix : 12 €

Code : 8081

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 et les biais cognitifs qui peuvent altérer votre analyse.

Christophe MISERE, synergologue, décodage du langage corporel.

02/12 Les micromouvements de la bouche

Mercredi, 18h30 – 20h

Prix : 12 €

Code : 8010

20/01 Les gestes de préhension (actions avec les habits, les objets)

Mercredi, 18h30 – 20h

Prix : 12 €

Code : 8011

03/02 Le langage corporel et les émotions

Mercredi, 18h30 – 20h

Prix : 12 €

Code : 8012

19/01 **Journal créatif : des clés pour déposer et exprimer ses émotions dans son journal**

02/02

02/03

Je vous propose un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative. Comme dans un journal intime, vous viendrez vous y ressourcer, 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.

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

Mardi 19.01, 18h – 20h

Prix : 16 € + 4 € (matériel)

Code : 8121

Mardi 02.02, 18h – 20h

Prix : 16 € + 4 € (matériel)

Code : 8122

Mardi 02.03, 18h – 20h

Prix : 16 € + 4 € (matériel)

Code : 8123



26/01 **Dire les choses... pas si simple ! Des clés pour mieux se comprendre**

Communiquer, ça paraît simple... et pourtant ! Et si on prenait le temps de voir ce qui se joue vraiment dans nos échanges ?

Cet atelier propose de découvrir comment fonctionne la communication au quotidien : ce qu'on dit, ce que l'autre entend... et tout ce qui peut venir brouiller le message. Émotions, interprétations, réactions automatiques : autant de petites choses qui influencent nos relations sans qu'on s'en rende toujours compte. À travers des exemples concrets et des outils simples, vous apprendrez à mieux vous comprendre pour communiquer de façon plus claire, plus sereine et plus ajustée.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Mardi, 18h – 20h

Prix : 16 €

Code : 8000

14/01 **Offrez-vous des nuits paisibles**

21/01

28/01

Vous avez des difficultés à vous endormir, des réveils nocturnes ou un sommeil peu réparateur ? Ce cycle vous accompagne en douceur pour apaiser le mental, relâcher les tensions du corps et retrouver un endormissement plus serein. À travers des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation, vous découvrirez des outils simples à intégrer dans votre quotidien pour améliorer durablement la qualité de vos nuits.

Guylaine BRETA, sophrologue, réflexologue.

3 séances de 1h15, les jeudis, 18h30 – 19h45

Prix : 30 €

Code : 8091

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 :** 6010

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, **code :** 6020

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 :** 6000



JE DÉVELOPPE MON AUTONOMIE

S'entraîner au code de la route

Ce cours vous permet d'acquérir une connaissance solide de la signalisation et des règles de conduite pour réussir l'examen du code de la route. Vous découvrirez les 10 thèmes structurés autour des 9 familles de l'épreuve, grâce à des séances d'entraînement et des mises en situation. Le cours vous apprend aussi à réviser seul, via des ressources en ligne et des applications sur smartphone.

Laura KOENIG, formatrice.

16 séances de 2h, les mardis de 14h – 16h, à partir du 15/09

Prix : nous consulter, **code :** 4000

16 séances de 2h, les jeudis 9h – 11h, à partir du 17/09

Prix : nous consulter, **code :** 4001

COURS DE LANGUES

NOTRE CENTRE DE FORMATION



Idee UP est certifié QUALIOPI depuis juillet 2021 (référentiel national qualité).

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

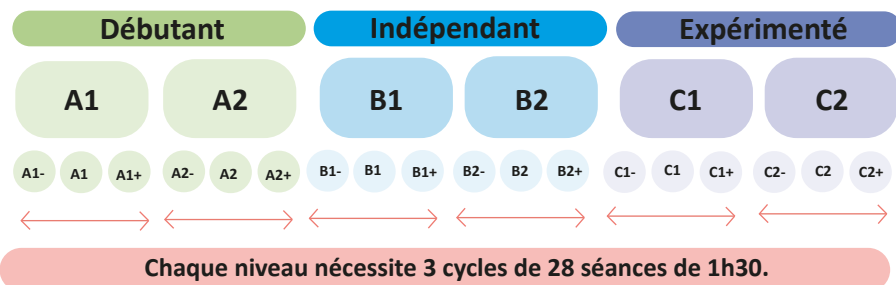
Nous contacter pour construire ensemble un parcours adapté.

NOS FORMATIONS DE 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).

LE PROJET PÉDAGOGIQUE

La formation s'appuie sur le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL).



LES+ DE L'UP

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée, tests de positionnement disponibles sur notre site internet : 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.

LES FORMATIONS ÉLIGIBLES À LA FORMATION PROFESSIONNELLE



Anglais



Allemand



Espagnol



Italien



FLE

Les étapes à suivre :

- 1 - Passer le test de positionnement en ligne.
- 2 - Faire une demande de devis par e-mail : comptabilite@ideeup.org

Dès réception de votre demande de devis, nous vous accompagnerons étape par étape dans votre démarche d'inscription.



Une **réduction de 5%** s'applique pour toute inscription aux cours de langues courantes* effectuée avant le 18/09. **N'attendez plus pour réserver votre place !**

* Langues courantes : anglais, allemand, espagnol, italien et Français Langue Étrangère.
Hors kit découverte, conversation et ados / juniors.

N.B : Avant de vous inscrire en A1-, il est nécessaire de suivre le kit découverte.



Anglais



Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Judi	18h30 – 20h	10 séances	01/10	7100	120 €
A1-	Judi	18h30 – 20h	18 séances	07/01	7110	216 €
A2	Mardi	18h30 – 20h	28 séances	29/09	7120	336 €
B1	Mercredi	18h30 – 20h		30/09	7130	
B2	Mardi	10h30 – 12h		29/09	7140	
C1	Lundi	13h30 – 15h		28/09	7150	

28/09 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.

20 séances de 1h30, les lundis, 18h30 – 20h

Prix : 250 €

Code : 7160



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 élèves de quatrième et troisième, préparation à Evalang.

Pour les collégiens de sixième et cinquième :

07/10 Des cours toute l'année :

Mercredi, 14h – 15h15

Séance d'essai (gratuit) le 30/09, code : 7173

14 séances de 1h15, à partir du 07/10 jusqu'au 10/02

Prix : 140 €, code : 71731

19/10 Et pendant les vacances :

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 19/10 au vendredi 23/10, 14h – 15h15

Prix : 50 €, code : 7172

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 15/02 au vendredi 19/02, 14h – 15h15

Prix : 50 €, code : 71721

07/10 Pour les collégiens de quatrième et troisième**Des cours toute l'année :**

Mercredi, 15h30 – 16h45

Séance d'essai (gratuit) le 30/09, code : 7175

14 séances de 1h15, à partir du 07/10 jusqu'au 10/02

Prix : 140 €, code : 71751**19/10 Et pendant les vacances :**

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 19/10 au vendredi 23/10, 15h30 – 16h45

Prix : 50 €, code : 7174

5 séances de 1h15, la semaine du lundi 15/02 au vendredi 19/02, 15h30 – 16h45

Prix : 50 €, code : 71741**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.

Matériel : un crayon à papier, 1 gomme, 1 taille crayon dans une trousse simple, 1 porte-vue, pas d'accessoire.

07/10 Pour les enfants de 5 à 7 ans

Les mercredis, 10h30 – 11h30

Séance d'essai (gratuit) le 30/09, code : 7170

14 séances de 1h, à partir du 07/10 jusqu'au 10/02

Prix : 112 €, code : 71701

14 séances de 1h, à partir du 03/03 jusqu'au 16/06

Prix : 112 €, code : 71702**07/10 Pour les enfants de 8 à 10 ans**

Les mercredis, 9h – 10h

Séance d'essai (gratuit) le 30/09, code : 7171

14 séances de 1h, à partir du 07/10 jusqu'au 10/02

Prix : 112 €, code : 71711

14 séances de 1h, à partir du 03/03 jusqu'au 16/06

Prix : 112 €, code : 71712**Le saviez-vous ?**

Lorsque vous inscrivez votre enfant mineur à l'une de nos formations, l'adhésion doit être faite au nom d'un parent.

Cette adhésion vous donne aussi accès à l'ensemble du catalogue.





Allemand



Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Mardi	18h30 – 20h	10 séances	29/09	7000	120 €
A1-	Mardi	18h30 – 20h	18 séances	05/01	7010	216 €
A1	Jeudi	18h30 – 20h	28 séances	01/10	7011	336 €
B2	Mercredi	18h30 – 20h		30/09	7040	
C1	Vendredi	14h – 15h30		02/10	7050	
C2	Jeudi	18h30 – 20h		01/10	7051	



Espagnol



Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Lundi	18h30 – 20h	10 séances	28/09	7200	120 €
A1-	Lundi	18h30 – 20h	18 séances	04/01	7210	216 €
A2	Mardi	18h30 – 20h	28 séances	29/09	7220	336 €
B1	Lundi	18h30 – 20h		28/09	7230	



Italien



Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Mardi	18h30 – 20h	10 séances	29/09	7300	120 €
A1-	Mardi	18h30 – 20h	18 séances	05/01	7310	216 €
A1	Mercredi	18h30 – 20h	28 séances	30/09	7311	336 €
A2+	Lundi	18h30 – 20h		28/09	7320	
B1	Mardi	18h30 – 20h		29/09	7330	
B2	Jeudi	18h30 – 20h		01/10	7340	



Paielement en 3x sans frais

NOUVEAU

Pour plus de souplesse, il est désormais possible d'échelonner vos paiements en plusieurs fois par carte bancaire lors de vos inscriptions via notre site internet.



Arabe

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Jeudi	18h30 – 20h	6 séances	05/11	7600	85 €
A1-	Jeudi	18h30 – 20h	14 séances	17/12	7601	200 €



Coréen

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Mercredi	18h30 – 20h	6 séances	04/11	7610	85 €
A1-	Mercredi	18h30 – 20h	14 séances	06/01	7611	200 €



Portugais

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Lundi	18h30 – 20h	6 séances	02/11	7620	85 €
A1-	Lundi	18h30 – 20h	14 séances	14/12	7621	200 €



Japonais

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Lundi	18h30 – 20h	6 séances	02/11	7630	85 €
A1-	Lundi	18h30 – 20h	14 séances	14/12	7631	200 €
A2	Mercredi	18h30 – 20h	20 séances	30/09	7633	285 €
B1	Jeudi	18h30 – 20h	20 séances	01/10	7634	



Russe

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Mercredi	18h30 – 20h	6 séances	04/11	7640	85 €
A1-	Mercredi	18h30 – 20h	14 séances	06/01	7641	200 €
A2	Jeudi	18h30 – 20h	20 séances	01/10	7642	285 €



Langue des signes française

Niveau	Jour	Horaire	Séances	À partir du	Code	Prix
Kit découverte	Lundi	12h15 – 13h15	10 séances	28/09	7650	120 €
A1-	Lundi	12h15 – 13h15	10 séances	04/01	7651	120 €
A2-	Lundi	18h30 – 20h	20 séances	28/09	7652	360 €

Une langue à suggérer ?

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





Français Langue Étrangère



Les formations de FLE débutent le 14 septembre 2026.

- 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, Idée 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 par semaine.

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 pour l'année complète.

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 Idée 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 Idée UP. L'Université Populaire participe à l'apprentissage du français en complément de ces dispositifs.

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 **1h35**.

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 : 110 €

Mercredi Epreuves collectives : 11h – 12h35 Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun		
Dates	S'inscrire avant le ...	TCF Code
07/10	04/09	74900 / 74901 / 74902
18/11	16/10	74910 / 74911 / 74911
16/12	13/11	74920 / 74921 / 74922
20/01	11/12	74930 / 74931 / 74932

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

30/09 et 01/10, **code** : 74905

04 et 05/11, **code** : 74915

13 et 14/01, **code** : 74935

Prix : 15 € par session

Examen civique

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 : 60 €

Pour faire votre
pré-demande :
[https://test-civique.fr/
inscription](https://test-civique.fr/inscription)



Pour vous entraîner,
rendez-vous sur :
[https://formation-civique.
interieur.gouv.fr](https://formation-civique.interieur.gouv.fr)



Ensuite, il suffit de réserver une date d'examen sur www.ideoeup.org à l'accueil d'Idee Université Populaire.

BUREAUTIQUE ET MULTIMÉDIA

Salle informatique : 9 postes avec une connexion Internet.

Moyens techniques mis à disposition des formateurs : vidéoprojecteur, photocopieurs, ordinateurs portables, tablettes, wifi...

Bureautique : traitement de texte et tableur

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.

Christelle BERLENDIS, formatrice.

06/11 Niveau débutant

13/11 4 séances de 2h, les vendredis, 14h – 16h

20/11 Prix : 64 €

27/11 Code : 4030

05/02 Niveau intermédiaire

12/02 4 séances de 2h, les vendredis, 14h – 16h

19/02 Prix : 64 €

26/02 Code : 4040



Test préconisé pour toute inscription en bureautique.
Sur rendez-vous, les vendredis, 14h – 17h.

Accompagnement dans vos démarches en ligne



La salle informatique est ouverte aux adhérents et une personne ressource est présente pour vous aider si besoin.

Les vendredis, 14h – 18h

Prix : Gratuit pour les adhérents

Code : 4020

16/11 Créer des visuels pour communiquer

23/11 Initiation à l'outil de création Canva. Imaginer des visuels percutants en utilisant des outils simples et indispensables pour créer des affiches, des QR codes, etc., et tout ce qui permet de communiquer efficacement.

Mergim DURGUTI, formateur.

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

Prix : 12 €

Code : 4010

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 2026/2027, 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 : 25 € minimum.

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

Adhésion réduite à 12 € à partir du 1^{er} février 2027.

Privilège : 10 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2026 (au titre des revenus 2025).

Structure : 120 € pour les comités d'établissement, amicales du personnel... partageant les mêmes valeurs et objet social que Idee UP.

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

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

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'Idee UP débutent le **mardi 1^{er} septembre 2026 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 connect). Possibilité de payer en plusieurs fois (en laissant des chèques à l'inscription). **Paiement en ligne sur notre site.**

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

Toute participation à un cours exige le règlement préalable.

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

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

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

Conditions de remboursement

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

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

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

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

Le coût des activités

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

Faire financer votre formation

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

Idee UP est certifié Qualiopi (référentiel national qualité) depuis juin 2021. Les formations peuvent donc être 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 2026/2027 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 17/10/2026 au dimanche 01/11/2026

Noël : du samedi 19/12/2026 au dimanche 03/01/2027

Hiver : du samedi 13/02/2027 au dimanche 28/02/2027

Printemps : du samedi 10/04/2027 au dimanche 25/04/2027

Été : à partir du samedi 03/07/2027

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.

DÉPLACEZ-VOUS SUR LE TERRITOIRE DE BELFORT AVEC OPTYMO

Créez votre Pass Optymo pour accéder
au bus, au vélo (e-VLS) et à l'auto en libre-service (ALS)

Il est **gratuit** et **sans engagement** !

Seuls les trajets effectués sont facturés :



le **bus** : 1 € le trajet et un plafonnement
à 36 €/mois



le **e-VLS** : 0.04 €/min



l'**ALS** : 1 €/heure et 0.20 € par kilomètre
effectué (*assurance et carburant inclus*)

Documents à fournir :

Accès au bus et au e-VLS

- Pièce d'identité
- RIB
- Justificatif de domicile (- de 3 mois)
- Photo

Accès à l'ALS :

- Les justificatifs ci-dessus + l'original du permis
de conduire (*en cours de validité*)



CONTACTS UTILES

0 800 304 863

Service & appel
gratuits

Agences Optymo Belfort

- Pôle liberté, 13 rue de Madrid
Du lundi au vendredi : 10h-12h / 13h-18h
- 1 boulevard Carnot
Du mardi au samedi : 10h-13h / 14h-18h

www.optymo.fr

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :



optymo



Bulletin d'adhésion et d'inscription 2026/2027

À 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 ☐



INTITULÉ DU CYCLE	CODE	TARIF
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
Adhésion :		
☐ 25 € ☐ 10 € *		
*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	CARTE DE RÉDUCTION (sur justificatif)	
☐ Espèces ☐ CB	☐ France Travail ☐ Carte jeunes N°	
☐ Chèque ☐ Chèques vacances	☐ Inscription avant le 18/09/2026 Réduction 5 % (uniquement cours généraux de langues courantes - Anglais, Allemand, Italien, Espagnol, FLE)	
		TOTAL GENERAL : €

L'adhésion à l'association donne droit à une déduction fiscale de 66 % du montant. Un reçu fiscal vous est délivré au moment du paiement (Art. 200-I et 238-B du CGI). L'adhésion à Idee 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.



Nos partenaires

ÉCOLE D'ART
DE BELFORT
— HÉRAUD JACOT —



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



Retrouvez la suite de notre programme
dans notre deuxième catalogue
de février à juin 2027
distribué à partir de février.

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

(*) Fermeture à 17h durant les vacances scolaires.

NOUS CONTACTER



www.ideoeup.org



contact@ideoeup.org



03.84.28.70.96

NOS RÉSEAUX SOCIAUX



@ideoe.universitepopulaire



universitepopulaireideoe



ideoe-universite-populaire

