

  
**idée**  
Université Populaire

Depuis 40 ans à vos côtés

**Catalogue 1**

**Septembre - Janvier**

**SAISON 2023 - 2024**

# IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert

25, rue de la 1<sup>ère</sup> Armée française

BP 254 - 90005 BELFORT CEDEX

*Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite*

Lundi au Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30


Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h

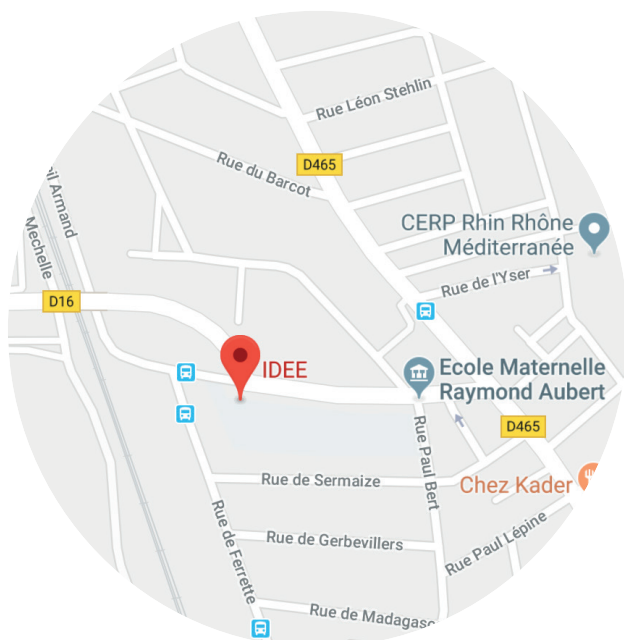
-  [www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)
-  [contact@ideeup.org](mailto:contact@ideeup.org)
-  03.84.28.70.96
-  @idee.universitepopulaire
-  universitepopulaireidee

## Lignes de bus :

-  1<sup>ère</sup> Armée     4 Paul Bert ou Ferrette

## Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

Informations sur le réseau et les services : [www.optymo.fr](http://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](http://www.optymo.fr) ou sur l'application «Optymo»

optymo

# LES VALEURS D'IDEE UP

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

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

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

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

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

# Portes Ouvertes

## DU 18 AU 22 SEPTEMBRE

*Toute la semaine, laissez-vous tenter par la découverte de nos activités !*

*C'est gratuit, il suffit de s'inscrire.*

### Lundi 18 septembre

**18h – 19h** : Hatha yoga, Axelle GAGNARD, formée au Hatha yoga, Yin yoga, yoga Nidra.  
**19h – 20h** : Mes outils de coaching, Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP.

#### Langues

**18h – 19h** : Découverte de l'espagnol  
**19h – 20h** : Découverte du japonais

### Mardi 19 septembre

**18h – 19h** : Sophrologie / hypnose : deux pratiques pour soulager les maux et aller à la rencontre de soi-même. Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation et Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être.  
**19h – 20h** : Communication non-violente, Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV.

#### Langues

**18h – 19h** : Découverte de l'italien  
**19h – 20h** : Découverte du chinois  
**19h – 20h** : Découverte de l'arabe

### Mercredi 20 septembre

**14h – 15h** : Atelier d'initiation théâtrale pour les enfants de 10 – 13 ans, Martine RICAUT-DUBOZ, membre de Tréteaux 90.  
**18h – 19h** : Les émotions et moi, Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.  
**19h – 20h** : Méditation, Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness.

#### Langues

**18h – 19h** : Découverte de l'allemand  
**19h – 20h** : Découverte du russe

## Jeudi 21 septembre

**18h – 19h** : Massage ayurvédique et autres types de massage, Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique.

**19h – 20h** : La prévention : comment rester en pleine forme avec la naturopathie ? Aude CHABANIS, naturopathe de base scientifique certifiée La FENA

**20h – 21h30** : Apéro philo, Laurent DESPLANCQUES.

### Langues

**18h – 19h** : Découverte de l'anglais

**19h – 20h** : Découverte du portugais

Pendant toute la semaine, possibilité de passer des tests de langues et d'informatique.

## Vendredi 22 septembre

### Soirée festive à partir de 18h :

- Vernissage des expositions
- Rencontre avec les intervenants
- Présentation du programme du Club Voyages
- Musique, avec la chorale d'IDEE suivie d'un concert.



### Dans les locaux, trois expositions :

- **Renaissance**, proposée par Corinne MOUHAT et Nina : « Dans cette série de visages et de « masques », j'explore les fissures intérieures à travers la déstructuration-recomposition de la matière. En modelant l'argile, j'explore mes sensations et laisse la place aux émotions. Chaque création me délivre un message. »
- Des **articles en maille** réalisés par Nathalie DEVAUX VEROVE.
- Les **40 ans d'IDEE** en images et en son.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

## Tests de positionnement en langue :

Vous pouvez tester votre niveau de langue en ligne, depuis notre site internet : anglais, allemand, italien, espagnol. Pour les autres langues, s'adresser à IDEE UP.

## Procédure d'inscription :

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

**Comment ?**

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

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

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

## Notre équipe



# SOMMAIRE

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

Les conférences du mardi .....	6
Les ateliers du savoir .....	10
Cours et débats .....	14
L'UP chez vous .....	17
Les découvertes du patrimoine .....	18

## L'Université Populaire ... pour se former

Les langues .....	20
L'informatique et le multimédia .....	28
Le projet professionnel .....	30

## L'Université Populaire ... pour s'épanouir

J'apprends à mieux me connaître .....	32
J'apprends à me détendre et à prendre soin de mon corps .....	34
Pratiques artistiques .....	35
Balade et nature .....	37
J'apprends à consommer autrement .....	38

## L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP .....	1
Les portes ouvertes d'IDEE UP .....	2
IDEE UP "mode d'emploi" .....	40
Informations Optymo .....	42
Bulletin d'adhésion et d'inscription .....	43

# LES CONFÉRENCES DU MARDI

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

## 03.10 Le Climat, et moi, et moi, et moi ... 12 leviers de sobriété pour agir

Face à l'urgence climatique, l'association des Shifters Nord Franche-Comté propose des solutions pour une mise en action enthousiaste et efficace. Pourquoi doit-on agir sans attendre ? Que peut-on faire concrètement pour limiter le changement climatique ? Cette conférence aborde notre vie quotidienne par le prisme du climat et de la décarbonation. A l'échelle individuelle, des leviers de sobriété permettent un passage à l'action simple et rapide tout en ayant un réel impact sur cette problématique. L'association des Shifters œuvre pour la décarbonation. Elle apporte un soutien bénévole au centre de réflexion The Shift Project. Elle partage sa vision sur la réalité du changement climatique anthropique, l'épuisement inévitable des ressources fossiles et le besoin de la transition carbone de notre économie.

*Florent PAGANI, ingénieur, et Jean-Yves JASKULSKI, consultant carbone, sont tous les 2 bénévoles dans l'association des Shifters Nord Franche-Comté.*

Code : 2000

 [En lien avec l'atelier du savoir le 09.10](#)

## 10.10 Les Papillomavirus Humains : que faire pour s'en protéger ?



L'infection à papillomavirus humain (HPV) fait partie des infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes pouvant conduire à des cancers, de localisation ano-génitale (anus, col de l'utérus, vulve, vagin, pénis) ou orale (oropharynx en particulier). Ces cancers sont évitables grâce à des mesures de prévention adaptées. Certaines localisations comme le col de l'utérus bénéficie d'un dépistage organisé pour détecter les lésions causées par le HPV à un stade précoce. La vaccination permet, quant à elle, d'éviter de contracter l'infection. Elle est recommandée pour les filles et les garçons à partir de 11 ans. Cette mesure de santé publique a pour objectif de réduire le nombre de cancers HPV induits en France et la morbidité associée à leur prise en charge.

*Docteur Quentin LEPILLER, médecin biologiste CNR HPV de Besançon.*

Lieu : CCI, 1 rue du docteur Fréry, Belfort

Code : 2001

## 17.10 La douleur, expérience du corps et de l'esprit

La douleur, expérience du corps et de l'esprit, à la vertu messagère, peut parfois emprunter des circuits ou cheminements complexes et faire irruption dans nos vies, prenant le devant de la scène. Rarement la bienvenue, elle peut mettre à mal nos émotions et les thérapeutiques, aussi sophistiquées soient-elles, n'ont pas toujours le dernier mot. Apprendre à la reconnaître, l'apprivoiser et ne pas lui laisser le pouvoir de nous mettre en prison est un véritable défi.

*Docteur Mastafa IDELCADI, chef de service de la structure douleur, et les membres de son équipe, Hôpital Nord Franche-Comté.*

Code : 2002



## 07.11 L'Education populaire est-elle toujours d'actualité ?



L'Education populaire, apparue dans l'entre-deux-guerres, a porté l'espoir d'une transformation du monde vers plus de paix, de justice et d'émancipation solidaire. Elle se voulait porteuse, tout à la fois, d'un idéal éducatif, culturel, social et politique. Elle espérait que ses militants et ses initiatives permettent, partout et avec tous les publics, de faire reculer toutes les formes d'exclusion et d'avancer vers des formes de coopération et d'enrichissement réciproque... Près de cent ans plus tard, le projet et les modalités d'action de l'Education populaire sont-ils encore pertinents ? Dans un monde aux prises avec l'individualisme social, qui voit croître les injustices et où le populisme ne cesse de gagner du terrain, l'Education populaire a-t-elle encore un rôle à jouer et lequel ?

*Philippe MEIRIEU, professeur des universités émérite en sciences de l'éducation.*

**Lieu : IUT, 19 avenue du Maréchal Juin, Belfort**

**Code : 2003**

## 14.11 L'autisme



Les troubles du spectre de l'autisme sont de mieux en mieux identifiés, acceptés et compris. Notre société en mouvement cherche toutefois des réponses à des questions sensibles et pratiques que la science détient parfois. Quels sont les troubles du spectre de l'autisme ? Combien d'enfants sont concernés ? Comment comprendre leurs modalités de fonctionnement, de perception et d'apprentissage ? L'école inclusive et les institutions de l'enfance disposent-elles des connaissances nécessaires, des outils pratiques et des moyens humains pour accueillir les enfants concernés ? Et pour travailler de concert avec les familles et les professionnels du soin et du médico-social ? Comment agir concrètement dans le quotidien de ces enfants, que ce soit à l'école ou en famille ?

*Léonard VANNETZEL, psychologue spécialisé en neuropsychologie et en psychopathologie de l'enfant, directeur d'Oct-Opus Formations.*

**Lieu : CCSR, 4 rue de Madrid, Belfort**

**Code : 2004**

## 21.11 Partir pour mourir, une immersion au cœur des sauvetages en méditerranée



Un bébé dans une main, la caméra dans l'autre, ballotté dans un canot de sauvetage au milieu de la mer Méditerranée, Sacha Porchet, créateur de contenu pour le média en ligne Tatak, nous embarque dans une immersion qui ne laisse personne indemne. En pleine nuit, au milieu de hautes vagues, on entrevoit une embarcation de fortune, des visages effrayés. L'image bouge dans tous les sens. On entend la voix de Tanguy, marin-sauveteur de SOS MEDITERRANEE, essayer de calmer la foule, à un moment critique où « tout peut basculer ».

Février 2022. Trente jours à bord de l'Océan Viking, cinq sauvetages. Dans un format journal de bord, face caméra, le journaliste raconte, sans filtres, les moments les plus forts de son séjour en compagnie de son partenaire, Pablo Delpedro, et des équipes de SOS MEDITERRANEE et de la FICR.

*Documentaire réalisé par Sacha PORCHET, pour la RTS par le média - en ligne - TATAKI. Avec la collaboration des élèves du Parcours de Remobilisation Personnalisé du lycée des métiers Denis Diderot. Dans le cadre du FESTISOL.*

**Lieu : Lycée professionnel Denis Diderot, rue Rond d'Alembert, Bavilliers**

**Code : 2005**

## 05.12 Pascal et la philosophie

Pascal passe aujourd'hui pour philosophe : aurait-il accepté une telle description ? Rien n'est moins certain. Nous nous demanderons ce qu'implique pour notre lecture la catégorisation de Pascal comme « philosophe », ce qui veut dire mesurer la distance de son concept de philosophie d'avec le nôtre, et tâcher de nous mettre aussi au clair sur les intentions foncières de son œuvre, y compris les Pensées, recueil de fragments dont la mort a interrompu l'exploitation en vue d'une Apologie de la religion chrétienne qui ne fut jamais achevée.

*Guillaume COQUI, maître de conférences en philosophie moderne et contemporaine (université de Bourgogne).*

**Code :** 2006

## 12.12 Les 150 ans du 35ème régiment d'Infanterie

Août 2023 marque, pour le 35ème Régiment d'Infanterie, le 150ème anniversaire de son installation à Belfort. Très peu de villes en France peuvent se targuer d'un lien aussi ancien avec un régiment. Belfort n'est cependant pas que la ville du 35ème Régiment d'Infanterie. Depuis le Moyen-Age, la région de Belfort est une zone importante de garnison et de présence militaire pour défendre la Trouée. Cette présence a laissé de nombreuses traces et a façonné le paysage, l'imaginaire et la société locale. Ce sont donc 10 siècles de présence militaire qui seront évoqués lors de cette conférence.

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

**Code :** 2007

## 16.01 Les perturbateurs endocriniens : parlons-en ! Pourquoi et comment les éviter ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances omniprésentes dans notre quotidien et qui peuvent être responsables d'effets nocifs sur notre santé. L'exposition à ces perturbateurs est particulièrement problématique en période de vulnérabilité (grossesse, petite enfance, puberté, vieillesse) et peuvent être responsables de maladies chroniques tout au long de la vie. Comment agissent les perturbateurs endocriniens ? Pourquoi sont-ils une menace ? Comment les repérer dans notre environnement du quotidien ? Et comment les éviter ?

*Amandine BERDELOU, médecin de santé environnementale à l'Hôpital Nord Franche-Comté.*

**Code :** 2008

### 23.01 L'intelligence artificielle

Cette conférence commence par une définition des concepts clés et présente des exemples d'utilisation dans des domaines tels que le transport, la médecine, la vie quotidienne et le marketing. Elle aborde également les intelligences artificielles génératives et interroge leurs applications. Il est important de comprendre que l'IA n'est pas quelque chose à craindre, mais plutôt une technologie qui peut être utilisée pour améliorer notre vie quotidienne. Cette présentation est idéale pour ceux qui souhaitent mieux comprendre le fonctionnement de l'IA et découvrir comment elle peut être bénéfique pour nous tous.

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

Code : 2009

### 30.01 Etat, nation et nationalisme : quels enjeux identitaires et géopolitiques ?

Une analyse de l'émergence de ces notions et des débats qu'ils suscitent, à travers la question franco-allemande du XVIIIème siècle à nos jours, nous invite à nous interroger sur les modèles de formation des identités et des Etats. En effet, c'est l'antinomie entre ces deux visions qui a généré de multiples controverses, en Europe et dans le monde, et qui donne des clés de lecture à la complexité géopolitique du monde contemporain et des conflits qu'elle engendre.

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

Code : 2010

### 06.02 Diego Velázquez

Diego Velázquez (1599-1660), figure majeure de l'âge d'or espagnol, a mené une carrière brillante dans l'Espagne du XVIIème siècle. Peintre de cour, Velázquez a fait sa réputation comme portraitiste. Pour autant, sa production est riche de tous les autres genres picturaux : la peinture religieuse, les scènes mythologiques, le nu, le paysage, la nature morte et les sujets historiques. Le talent et la modernité de Velázquez transparaissent dans son approche picturale qui joue de la réalité, vécue et ressentie, pour exprimer toute son essence.

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

Code : 2011

### 13.02 Les Công Binh, des ouvriers sous régime militaire

Seconde guerre mondiale : dans le cadre de l'entrée en guerre de la France, vingt mille travailleurs indochinois sont amenés en métropole entre novembre 1939 et juin 1940. Pourquoi ? Comment ? Quelles furent leurs conditions de vie ? Quelles répercussions ce déplacement de main d'œuvre eut-il sur les plans économique, politique, personnel et familial ? Qu'en reste-t-il aujourd'hui ?

*Joël PHAM, fils de l'un de ces travailleurs, créateur du site référence sur leur histoire.*

Code : 2012

À l'occasion de cette intervention qui clôt le cycle des conférences du premier semestre, nous nous retrouverons autour d'un buffet asiatique.

# 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 : 2.50 € la séance pour les adhérents et 5 € la séance pour les non-adhérents.

## 02.10 L'art-thérapie

Que ce soit par l'écriture, le modelage de l'argile ou le dessin entre autres, l'art permet de prendre un temps pour soi. La pratique artistique est un moyen de se reconnecter à soi, d'écouter ses ressentis et exprimer ses émotions à travers ses créations, dans un cadre où il n'y a ni attente du « beau » ni jugement. Ainsi l'art thérapie permet de libérer ses émotions et d'apaiser ses douleurs en activant le potentiel créatif que chacun porte en lui et en ouvrant de nouveaux possibles.

*Corinne MOUHAT, professeur des écoles, art-thérapeute, sculptrice, Mouvement des Arts-thérapeutes, Les Ateliers d'Azadi.*

Code : 2100

 En lien avec les ateliers pratiques " Oser rêver, créer et partager", page 36.

## 09.10 Comprendre les mécanismes du changement climatique : jeux de cohésion de la Fresque du Climat



En mobilisant l'intelligence collective du groupe, La Fresque du Climat, qui repose sur la vulgarisation des travaux du GIEC, permet à tous les publics de s'approprier le sujet des changements climatiques. En retraçant les liens de cause à effet, les participants peuvent pour la première fois prendre du recul et comprendre les enjeux climatiques dans leur globalité.

*Clémence GAINER, <https://fresqueduclimat.org>.*

Code : 2101

 En lien avec la conférence sur le climat du 03.10

## 16.10 C'est quoi le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal, cet écosystème incroyable composé de micro-organismes divers et variés et de plus en plus étudié, a une importance considérable pour notre santé. Pilier de notre immunité, de notre santé mentale, de notre santé intestinale... et plus globalement de notre santé de manière générale, le microbiote intestinal comporte plus de bactéries que de cellules dans tout notre corps, ce qui fait de lui le plus important des microbiotes en termes de taille. Venez discuter des rôles et des fonctions de ce microbiote et comment en prendre soin pour optimiser notre bien-être général.

*Aude CHABANIS, naturopathe de base scientifique certifiée La FENA.*

Code : 2102

 En lien avec avec les ateliers page 38.

### 06.11 Pourquoi entretenir les muscles profonds ?

Vous souffrez de maux de dos, raideurs dans les mouvements du quotidien, relâchement du ventre, tassement, diminution de l'amplitude aux mouvements simples, respiration trop superficielle et essoufflement rapide... Cela est dû au mauvais entretien de vos muscles profonds. Ces muscles de posture et de stature sont atrophiés d'environ 30% par des métiers sédentaires et par le manque d'activités physiques. Votre corps, en perdant sa tonicité, sa vitalité et sa souplesse, subit des douleurs, une diminution fonctionnelle et des problèmes posturaux. Et si toutes ces gênes n'étaient pas une fatalité ?

*Christelle BEAUSSIER, thérapeute en micro osteo digitale et Sandrine MAILLARBAUX, éducatrice & coach sportive spécialisée en sport-santé-bien-être.*

Code : 2103

 [En lien avec les ateliers, page 34.](#)

### 13.11 Mon cerveau me joue-t-il des tours ?

Les situations perçues ne sont pas toujours celles que l'on croit. En effet, notre capacité de perception est très limitée et présente des biais. La réalité, le monde qui nous entoure, va passer par nos 5 sens, nos biais cognitifs et être distordu par nos filtres personnels inconscients (nos croyances, notre éducation, notre culture, nos valeurs...). Ces différents mécanismes vont contribuer à concevoir notre propre représentation de la réalité. Cet atelier du savoir vous propose de découvrir quelques-uns de ces mécanismes surprenants.

*Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.*

Code : 2104

### 20.11 L'enfant : un adulte en devenir, ses besoins en lien avec la question de la parentalité

Pour grandir, se développer et devenir autonome, l'enfant, au-delà de son patrimoine génétique, a besoin que son milieu lui offre les conditions suffisantes à son épanouissement, sa sécurité physique et affective. A travers ce thème, nous aborderons la question des relations précoces, de l'attachement et de la parentalité avec un focus particulier sur les écrans et la disponibilité parentale envers les tout-petits.

*Delphine BARTHELEMY, psychologue clinicienne.*

Code : 2105

 [En lien avec les ateliers, page 32.](#)

### 27.11 Programmation Neuro Linguistique (PNL)

Découvrez comment la PNL peut vous aider à améliorer votre communication et vos relations, à déprogrammer de mauvaises habitudes, à mieux gérer vos émotions, votre stress... Les grands principes de la PNL, les techniques de base et les applications pratiques dans différents domaines sont au programme.

*Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.*

Code : 2106

 [En lien avec les ateliers, page 30.](#)

## 04.12 Aller à la rencontre de soi-même pour comprendre et soulager ses maux grâce à la sophrologie

Bien-être, harmonie entre votre corps et votre esprit, gestion du stress, amélioration de votre qualité de vie..., vous vous reconnaissez dans la recherche de l'un de ces buts ? Alors, nous vous attendons à cet atelier du savoir pour vous présenter la sophrologie et en quoi elle peut vous aider à les atteindre. En apprenant des techniques de respiration, de visualisation positive en pleine conscience vous apprendrez à mieux contrôler vos muscles et votre corps tout entier pour apaiser et maîtriser vos maux.

*Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.*

Code : 2107

 [En lien avec les ateliers, page 32.](#)

## 11.12 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 emblématiques vestiges 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 quantité de surprises.

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

Code : 2108

 [En lien avec les ateliers, page 36.](#)

## 15.01 Limiter le dérèglement climatique : 2 tonnes et pas plus !

(18h - 21h)

Atelier qui permet de comprendre les solutions à apporter pour limiter le dérèglement climatique et passer à l'action concrètement, à sa façon ! La plateforme interactive permet de vivre en accéléré les 30 prochaines années, et de choisir des actions individuelles ET collectives. On explore le futur en équipe pour essayer de limiter ses émissions de CO2 d'ici à 2050, soit l'objectif fixé par l'Accord de Paris, en atteignant 2 tonnes par personne et par an.

*Thomas SOIRON, animateur 2tonnes, Contributiv'Actions.*

Code : 2109

 [En lien avec l'atelier du savoir, le 09.10, et la conférence le 03.10](#)

## 22.01 La musicothérapie

Baptiste Jeandel, musicien et musicothérapeute vous propose un atelier autour du son et de la musique. Vous découvrirez les bienfaits de la relaxation sonore, en quoi la musicothérapie peut améliorer le quotidien des personnes âgées atteintes de maladie neuro-dégénérative. Nous aborderons également l'éveil musical et sonore du jeune enfant. Présentation de l'instrumentarium.

*Baptiste JEANDEL, musicien et musicothérapeute.*

Code : 2110

## 29.01 La graphothérapie : de quoi s'agit-il ?

Cette discipline a pour cœur de métier l'écriture manuscrite. C'est sur celle-ci que l'évaluation est réalisée et c'est ce qui la différencie principalement de la psychomotricité, de l'ergothérapie et autre profession annexe. Elle permet un travail non seulement pour les enfants (présence de dysgraphie), mais également lors de la désorganisation de l'écriture de l'adulte (vieillesse, accidents de santé) ou un besoin de réconciliation avec une écriture qui ne reflète pas suffisamment sa personnalité. Seront abordés lors de cette présentation l'historique, les symptômes et la rééducation.

*Muriel SELTZ, graphothérapeute.*

Code : 2111

## 05.02 L'univers des émotions

En occident, notre éducation nous pousse à rationaliser et inhiber nos émotions. Nous entendons souvent « arrête de pleurer », et parfois, de manière véhémement, en s'adressant à un enfant : « arrête de crier, de répondre, de provoquer... », « La colère, ce n'est pas beau », etc.

Et si le temps d'un atelier, nous prenions le temps de rencontrer Joie, Tristesse, Surprise, Peur, Dégoût et Colère. Ressentons nos émotions, jouons avec elles pour nous développer à travers des jeux de rôles et enfin les analyser pour mieux les comprendre.

*Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.*

Code : 2112

 [En lien avec les ateliers, page 33.](#)

## 12.02 Naissance du paysage : de l'origine à Léonard de Vinci

Longtemps, les scènes religieuses occupèrent tout l'espace de la peinture sans qu'aucun cadre naturel leur soit donné. Au cours du XIIème siècle, le sol fait son apparition, sol sur lequel les deux siècles suivants vont faire croître une végétation encore très conventionnelle. Mais voici qu'au XVème siècle, Les Très riches Heures du Duc de Berry – le plus célèbre manuscrit enluminé de tous les temps – puis Van Eyck et les flamands, vont atteindre dans l'évocation du paysage une maturité et un charme unique que l'Italie peinera à égaler.

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

Code : 2113

# COURS ET DÉBATS



## Les cours d'art

Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.

### Le Corbusier et l'Union des Artistes Modernes

Quand les artistes tournent le dos à l'art déco ! 1925, l'exposition des arts décoratifs et industriels modernes fait la part belle aux décorateurs et laisse de côté les avant-gardistes en quête d'un art social. En réaction, l'union des artistes modernes est créée. Parmi eux, Charlotte Perriand et le Corbusier.

4 séances de 2h, les jeudis 05 et 19.10, 09 et 23.11, 18h30 – 20h30

**Prix non adhérent** : 20 €

**Prix adhérent** : 10 €

**Code** : 2800

### Le Style international : l'architecture moderne synonyme de liberté

Le Corbusier, Gropius, Oud et Mies van der Rohe sont présentés au MOMA en 1932 comme les initiateurs et les guides de la nouvelle architecture. Le mariage des idées du Bauhaus et des techniques de construction des Etats-Unis – en acier et en verre – dessinera un courant architectural qui se développera mondialement à partir des années 20 pour atteindre son apogée au lendemain de la seconde guerre mondiale.

4 séances de 2h, les jeudis 07 et 21.12, 11 et 25.01, 18h30 – 20h30

**Prix non adhérent** : 20 €

**Prix adhérent** : 10 €

**Code** : 2801

### Le christianisme dans le monde romain du II<sup>ème</sup> au début du IV<sup>ème</sup> siècle : entre tolérance et persécutions (suite)

Après avoir évoqué la genèse de la religion chrétienne au premier siècle, nous aborderons cette année la question du statut du christianisme et des Églises chrétiennes au sein d'un empire romain avant tout païen. Il s'agit donc de comprendre comment les Églises, les communautés, les fidèles se sont organisés dans un univers politique, religieux et culturel, qui leur est progressivement devenu hostile. Cette période qui se termine par l'Édit de Milan (313), publié à Nicomédie par les empereurs Constantin et Licinius, montre la complexité des relations entre l'Empire, les autorités impériales, les "Gentils" et des Églises en cours de structuration.

*Fabien DAVIER, docteur en histoire romaine, formateur au CUCDB (Dijon) et chercheur associé au laboratoire ISTA, Besançon.*

7 séances de 1h30, les jeudis 12.10, 09 et 23.11, 14.12, 18.01, 01 et 15.02, 18h30 – 20h

**Prix non adhérent** : 35 €

**Prix adhérent** : 17.5 €

**Code** : 2810



## L'actualité en questions

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

*Guillaume GUTHLEBEN, animateur.*

Les jeudis, 18h30 – 20h

12.10, **code** : 2900

16.11, **code** : 2901

18.01, **code** : 2902

15.02, **code** : 2903

**Prix non adhérent** : 5 € par séance

**Prix adhérent** : 2.50 € par séance

## Écrire son récit de vie

Atelier d'écriture sur un semestre pour vous accompagner dans un écrit autobiographique. On y travaille : l'émergence des souvenirs ; les formes de narration ; la structuration du récit ; la relecture par soi et par d'autres. On échange aussi sur ses doutes ou difficultés à écrire. On s'encourage, on partage des trucs et astuces. On s'inspire mutuellement. Et si votre œuvre n'est pas achevée : possibilité de poursuivre l'atelier lors d'une deuxième session à la prochaine saison ou de rejoindre le cercle de lecture de récits de vie. (voir ci-dessous)

*Guillaume GUTHLEBEN, animateur.*

4 séances de 1h30, les jeudis 19.10, 23.11, 11.01, 08.02, 18h30 – 20h

**Prix non adhérent** : 20 €

**Prix adhérent** : 10 €

**Code** : 2820

Pour ceux et celles qui ont déjà avancé dans un projet d'écriture autobiographique, un rendez-vous par trimestre est proposé. En recherche d'un premier cercle d'auditeurs bienveillants, on y lit ses propres textes à haute voix. On vient ici pour écouter et partager au sein d'une communauté humaine et sensible.

2 séances de 2h, les lundis 06.11, 12.02, 20h – 22h

**Prix non adhérent** : 10 €

**Prix adhérent** : 5 €

**Code** : 2821

## La petite histoire et la Grande Histoire : quels sont les liens ?

Atelier interactif et intergénérationnel inspiré par la Coopérative d'Éducation Populaire Le Pavé. On y travaille les liens entre son histoire personnelle et son époque. On réfléchit ensemble sur ce qui change dans notre société : les valeurs, les mœurs, les comportements, les liens entre nous. Entre citoyens, on prend conscience individuellement et collectivement et on parle de notre pouvoir d'agir. On réalise une frise murale pour garder trace de nos échanges.

*Guillaume GUTHLEBEN, animateur.*

2 séances de 1h30, les mercredis 29.11, 06.12, 18h30 – 20h

**Prix non adhérent** : 10 €

**Prix adhérent** : 5 €

**Code** : 2830

## Fêtes et rituels

Isabelle OSENCIAT - Infirmière sophrologue.

### Toussaint, Halloween, el dia de muertos : une seule fête mais différents rites de célébration des défunts

Dans l'exubérance ou la sobriété, la joie, la peine ou la superstition, chaque culture possède sa propre tradition pour commémorer ses ancêtres.

Cette séance vous apportera des informations sur les différentes coutumes dans le monde et vous proposera une foule d'idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel, qu'il soit religieux ou laïc.

Mercredi 18.10, 18h30 – 20h

**Prix non adhérent** : 5 €

**Prix adhérent** : 2.5 €

**Code** : 2500

À cette occasion Mila Del Moral, mexicaine, illustratrice et enseignante d'espagnol à IDEE UP, propose ses illustrations sur la mort et, plus particulièrement, « el dia de muertos » au Mexique.

### Les fêtes de Noël : une période de joie, de partage et de générosité

Au-delà de la fête religieuse, c'est la féérie, le folklore, qui font de Noël une fête si spéciale qui invite au rapprochement avec des êtres chers et à la générosité avec son prochain. Que l'on soit en famille ou entre amis, on célèbre Noël partout dans le monde avec des rites et des usages différents. Cette séance vous apportera des informations sur les traditions dans le monde et vous présentera une abondante source d'idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel, qu'il soit religieux ou laïc.

Mercredi 20.12, 18h30 – 20h

**Prix non adhérent** : 5 €

**Prix adhérent** : 2.5 €

**Code** : 2501

### La veillée-conte en lecture : une ambiance intimiste, une expérience individuelle et partagée



Autrefois, les veillées avaient pour but de se retrouver, se distraire, travailler ou se détendre ensemble. Par l'écoute passive et dans un état de profonde détente, le conte permet d'utiliser toute la puissance de l'imagination pour impliquer l'auditeur et lui permettre, en fonction de la situation évoquée, de se projeter dans l'avenir, de revivre une situation ancienne ou d'élaborer des réflexions.

Déroulement d'une séance : accueil / relaxation / lecture d'un conte par l'animatrice / méditation / échanges.

Les mercredis, 20h – 21h

15.11, **code** : 26000

13.12, **code** : 26001

17.01, **code** : 26002

14.02, **code** : 26003

13.03, **code** : 26004

15.05, **code** : 26005

**Prix non adhérent** : 5 €

**Prix adhérent** : gratuit (inscription obligatoire)

**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.

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

## 22.11 Patinoire et piscine du Grand Belfort



Le Grand Belfort gère les grands équipements sportifs structurants de l'agglomération. Nous visiterons deux structures emblématiques : la piscine et la patinoire (parcs des loisirs). Nous pourrions comprendre comment fonctionnent ces équipements avec notamment la visite des locaux techniques.

*(Inscription avant le 08.11.2023)* - (Attention : maximum 15 personnes)

**RDV** : 9h devant la patinoire

**Code** : 3000

## 29.11 L'aéroport de Mulhouse

Découverte de la plateforme aéroportuaire en zone réservée (en bus) ainsi que le hall de départ. Pièce d'identité obligatoire. Vos noms, prénoms, date et lieu de naissance, nationalité vous seront demandés lors de l'inscription.

*(Inscription avant le 23.10.2023)*

**RDV** : 8h30 Parking IDEE UP ou 9h30 sur place (Attention : frais partagés pour le covoiturage)

**Code** : 3001

## 13.12 Le Sertrid à Bourogne : visite de l'Ecopôle

Rendez vous à l'écopôle de Bourogne pour comprendre comment le Sertrid (Syndicat chargé du traitement des déchets) organise la collecte, le tri, le traitement et leur valorisation. Visite de l'écopôle et du processus de tout le traitement des déchets.

*(Inscription avant le 29.11.2023)*

**RDV** : 8h30 Parking IDEE UP ou 9h devant le Sertrid (Attention : frais partagés pour le covoiturage)

**Code** : 3002

## 17.01 ESAT de Menoncourt – La Meltière

Présentation et visite de l'établissement dont le cœur de métier est la fabrication de pièces automobiles pour l'industrie.

*(Inscription avant le 03.01.2024)*

**RDV** : 13h30 Parking IDEE UP ou 14h sur place (Attention : frais partagés pour le covoiturage)

**Code** : 3003

### 31.01 **Abbaye d'Oelenberg**

Découverte de l'histoire religieuse du site de cette abbaye cistercienne du XI<sup>ème</sup> siècle, de la vie des moines et visite du cloître, de la chapelle et de l'église. Achats possibles au magasin de l'abbaye.

*(Inscription avant le 10.01.2024)*

**RDV** : 13h45 Parking IDEE UP ou 14h30 sur place (Attention : frais partagés pour le covoiturage)

**Code** : 3004

## APRÈS-MIDI CULTUREL

### 08.11 **Musée Courbet pour Delacroix**

Suite à la réfection du musée Delacroix à Paris, une large sélection d'œuvres sera déposé au musée d'Ornans, en relation avec le travail de Gustave Courbet.

*(Inscription avant le 08.10.2023)*

**RDV** : 12h Parking IDEE UP

**Code** : 3200

### 13.03 **Vesoul : restauration des oeuvres d'art et centre-ville**

Visite du centre-ville de Vesoul (autour de l'église Saint Georges), visite du centre de restauration des œuvres d'art : sculptures, mobilier et peintures.

*(Inscription avant le 13.02.2024)*

**RDV** : 12h30 Parking IDEE UP

**Code** : 3201

### 26.06 **Belvoir, son château et le village**

Visite du château moyenâgeux de Belvoir, édifié sur le site d'un oppidum gaulois. Le peintre Pierre Jouffroy a consacré sa vie à sa restauration. Visite du village, des halles en bois du 14<sup>ème</sup> siècle et de la chapelle Sainte Anne.

*(Inscription avant le 31.05.2024)*

**RDV** : 12h30 Parking IDEE UP

**Code** : 3202

**Passionnés de découvertes et de voyages ?  
Retrouvez nos propositions dans le catalogue Voyages.**

## LE CENTRE DE FORMATION

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

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

Nous contacter pour construire ensemble un parcours adapté.

## LES LANGUES

Les formations linguistiques sont conformes à la loi n° 2014-288, concernant la formation/éducation tout au long de la vie, qui est entrée en vigueur début 2015. Dans le cadre d'une prise en charge par un prescripteur (OPCA, entreprise, Pôle Emploi), 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](mailto:comptabilite@ideeup.org)

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

## LE PROJET PÉDAGOGIQUE

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

Nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

A – Utilisateur élémentaire	B – Utilisateur indépendant	C – Utilisateur expérimenté
A1 : Découverte	B1 : Seuil	C1 : Autonome
A2 : Intermédiaire	B2 : Avancé	C2 : Maîtrise

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée, **tests de positionnement en ligne sur [www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)**.
- Évaluation en fin de parcours et délivrance d'une attestation de présence aux bénéficiaires d'une prise en charge financière.
- 12 stagiaires maximum par cours.

## Allemand, Anglais, Espagnol, Italien



28 séances de 1h30, à partir du 02.10

**Prix** : 305 € (pour l'année complète), soit 7,26 € de l'heure.

Payable en plusieurs fois.

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

### Allemand

A1.1	A1.2	B1.1	B2.1	B2.2	B2.2
Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9000	Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9001	Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9020	Mercredi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9030	Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9031	Vendredi 14h30 – 16h <b>Code</b> : 9032

C1
Jeudi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9040

### Espagnol

A1.1	A1.2	A2.1	A2.2
Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9200	Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9201	Jeudi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9210	Mercredi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9211

### Italien

A1.1	A1.2	A2.1	A2	B1
Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9300	Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9301	Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9310	Jeudi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9311	Jeudi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9320

### Anglais

A1.1	A1.2	A2.2	B1.1	B2.1	B2.2
Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9100	Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9101	Mercredi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9110	Mardi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9120	Mardi 10h30 – 12h <b>Code</b> : 9130	Lundi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9131

C1	C1
Jeudi 18h30 – 20h <b>Code</b> : 9140	Lundi 13h30 – 15h <b>Code</b> : 9141

## Anglais conversation

Conversation avec une américaine native. Amy vous propose de perfectionner votre anglais à l'oral. Pour participer il faut maîtriser les bases (niveau A2 acquis au minimum).

12 séances de 1h30 à partir du mercredi 04.10, 18h30 – 20h.

**Prix** : 144 €

**Code** : 9150

## L'UP dans le Sud Territoire, Beaucourt

Lieu : Mairie de Beaucourt, place Salengro.


### Anglais

Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi le cours en 2022 – 2023 et à des personnes débutantes qui ont quelques notions de l'anglais et/ou qui ont suivi un cursus à l'école.

28 séances de 1h30, à partir du jeudi 05.10, 18h30 – 20h

**Prix** : 305 € (pour l'année complète), **code** : 9180

## Stage de vacances d'hiver

 **Anglais junior**  
Pour les enfants de 5 à 9 ans

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

5 séances de 1h, du lundi 26.02 au vendredi 01.03, 13h30 – 15h

**Prix** : 40 €, **code** : 9160

 **Anglais ados**  
Pour les collégiens de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

On parle en anglais et seulement en anglais !

5 séances de 1h30, du lundi 26.02 au vendredi 01.03, 15h30 – 16h30

**Prix** : 60 €, **code** : 9161



## Autres langues

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

**Prix :**

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

	Arabe	Chinois	Japonais	Portugais	Russe
Kit découverte	Mercredi À partir du 08.11 de 18h30 – 20h Code : 9600	Jeudi À partir du 09.11 de 18h30 – 20h Code : 9610	Mercredi À partir du 04.10 de 18h30 – 20h Code : 9620	Mercredi À partir du 08.11 de 18h30 – 20h Code : 9630	Lundi À partir du 06.11 de 18h30 – 20h Code : 9640
A1.1 (suite du kit)	Mercredi À partir du 10.01 de 18h30 – 20h Code : 9601	Jeudi À partir du 11.01 de 18h30 – 20h Code : 9611	Mercredi À partir du 29.11 de 18h30 – 20h Code : 9621	Lundi À partir du 02.10 de 18h30 – 20h Code : 9631	Lundi À partir du 08.01 de 18h30 – 20h Code : 9641
A1.2			Mercredi À partir du 03.04 de 18h30 – 20h Code : 9622		Lundi À partir du 02.10 de 18h30 – 20h Code : 9642
A2.1			Jeudi À partir du 05.10 de 18h30 – 20h Code : 9623		Mardi À partir du 03.10 de 18h30 – 20h Code : 9643

### Nouveau !

#### Kit découverte du coréen

6 séances de 1h30, à partir du lundi 13.11, 18h30 – 20h

**Prix :** 85 €, **code :** 9650

## Langues anciennes

### Initiation au grec

Au programme : apprendre à tracer les lettres de l'alphabet grec. Comprendre l'étymologie avec des jeux sur la formation des mots et leur orthographe. S'initier aux déclinaisons. Apprendre à conjuguer au présent et au passé. Maîtriser le vocabulaire essentiel au fil des thèmes chers au monde grec : de l'Olympe à la philosophie, en passant par la vie quotidienne, la lutte entre Athènes et Sparte, la guerre de Troie et la rencontre de quelques grands auteurs !

*Françoise BOMBARDA, professeure certifiée de grec et de latin.*

• **Niveau 1** : 10 séances de 1h30, à partir du mercredi 11.10, 18h30 – 20h

**Prix** : 120 €, **code** : 9660

• **Niveau 2** : 10 séances de 1h30, à partir du jeudi 12.10, 18h30 – 20h

(Pour les personnes ayant suivi le cours de niveau 1)

**Prix** : 120 €, **code** : 9661

### Aux sources de la langue française

L'étymologie de la langue française et ses curiosités s'appuie sur le grec et le latin. Le français appartient au groupe des langues romanes (comme par exemple l'italien, l'espagnol et le portugais), qui, lui-même, s'inscrit au sein des langues dites « indo-européennes » (notamment l'anglais et l'allemand). Il s'enrichit par des emprunts à d'autres langues, comme l'arabe, l'hébreu, le breton etc...

Nous aborderons aussi dans cet atelier les mots rares et partirons à la recherche de trésors enfouis dans l'oubli. Enfin nous examinerons certaines particularités de la phonétique historique propres à la langue française.

*Jean-Jacques LEVY, master de philologie romane.*

5 séances de 1h30, les mercredis, 17, 24, 31.01, 07, 14.02, 18h30 – 20h

**Prix** : 30 €, **code** : 9670

### 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.*

28 séances de 2h, à partir du lundi 02.10, 20h – 22h

**Prix** : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 9452

### 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 1h30 à partir du lundi 06.11, 18h30 – 20h

**Prix** : 120 € (adhésion obligatoire), **code** : 9451

## Français Langue étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 02.10
- Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.
- **Prix : en fonction des ressources. Nous consulter.**
- Possibilité de payer en plusieurs fois.
- Attention : en cas d'absences répétées et injustifiées, IDEE UP se réserve le droit de remettre en cause l'inscription.

### Le test de positionnement

Les tests ont lieu pendant la semaine de découverte, du lundi 18.09 au jeudi 21.09, nous consulter. Des tests sont possibles toute l'année sur rendez-vous.

### Les cours en journée

Ils ont lieu 3 fois par semaine, à raison d'1h30 par séance.  
45 séances de 1h30 par semestre, soit 90 séances pour l'année scolaire.

### Les cours en soirée

Ils ont lieu 2 fois par semaine, en soirée, à raison d'1h30 par séance.  
56 séances de 1h30 pour l'année complète, soit 28 séances pour un semestre.

### Niveaux du A1 au C1

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

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

### Soutien en écriture et lecture

Ce cours s'adresse à des personnes qui rencontrent de grandes difficultés dans la lecture et l'écriture du français, et qui, pour ces raisons, ne peuvent suivre un cursus normal.

Les jeudis, 10h30 – 12h

**Code : 9450**

### **Important :**

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

## TCF INTÉGRATION, RÉSIDENCE ET NATIONALITÉ

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

Le test de langue française unique souhaité par la DIAN, en réponse à la demande du ministère, a donc remplacé les deux tests déployés jusqu'alors : le TCF Carte de Résident en France (TCF CRF) et le TCF Accès à la naturalisation française (TCF Bureau des Tests France Éducation international), et met à disposition des candidats une nouvelle version du test de connaissance de français appelée TCF Intégration, Résidence et Nationalité dont les 4 épreuves (compréhension orale et écrite et expression orale et écrite) seront insécables et d'une durée totale de 1h15.

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

Format du TCF, 4 épreuves obligatoires :

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

Prix : 100 € (TCF blanc compris)

MON  
COMPTE  
FORMATION

TCF blanc		TCF (mercredi)	
Mercredi 11h15 – 12h		Epreuves collectives : 11h – 12h30 Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun	
Date	Code	Dates	TCF Code
11.10	9491	18.10	94911/94912
22.11	9492	29.11	94921/94922
10.01	9493	17.01	94931/94932
07.02	9494	14.02	94941/94942

Inscription possible sur notre site internet : [www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)

Attention : Il faut s'inscrire 4 semaines avant l'examen, les places sont limitées.  
Les résultats sont connus 3 semaines après la passation.

### **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 seront donnés.

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

#### **Dates :**

Mercredi et jeudi, 10h30 – 12h

04 et 05.10, **code** : 94915

08 et 09.11, **code** : 94925

10 et 11.01, **code** : 94935

**Prix** : 12 € par session.

# INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique : 8 postes avec une connexion Internet.

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

## PARCOURS ENVIRONNEMENT NUMERIQUE

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

### Objectifs de la formation :

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

Les jeudis de 9h à 11h

### Modalité d'inscription :

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

### Les formules de formations possibles :

- Parcours de base (12 séances en numérique).
- Parcours à la carte sur le choix de séances spécifiques afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

## PARCOURS BUREAUTIQUE : WORD / EXCEL

Cette formation propose l'exploration des fonctionnalités principales de deux types de logiciels : traitement de texte (Word et Writer) et tableur (Excel et Calc).

En fonction du type de logiciel abordé, les objectifs spécifiques définis sont différents.

### Objectifs de la formation :

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

**Les jeudis de 13h30 à 15h30**

### Modalité d'inscription :

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

### Les formules de formations possibles :

- Parcours de base sur 8 séances (4 séances de traitement de texte et 4 séances de tableur).
- Parcours à la carte sur le choix de séances spécifiques afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

**Nos formations sont éligibles aux chèques APTIC.**

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

### **Créer des visuels pour communiquer**

Imaginer des visuels percutants en utilisant des outils simples et indispensables pour créer des affiches, des QRcodes, et tout ce qui permet de communiquer efficacement.

*Mergim DURGUTI, formateur.*

2 séances de 1h30, les mercredis 10 et 17.01, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 8020**

# 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.

## 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, 18h30 – 20h

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

## Je comprends mon parcours professionnel et je le valorise

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

*Julie JOMIN, psychologue du travail.*

6 séances de 2h

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

## Mieux communiquer grâce à la PNL

Améliorez votre communication et renforcez vos relations personnelles et professionnelles. Vous apprendrez comment utiliser votre langage et vos comportements pour établir des relations plus solides ; utiliser des techniques telles que la synchronisation et le calibrage pour établir une connexion plus profonde avec les autres ; éviter les pièges de communication courants qui peuvent entraîner des malentendus et des conflits.

*Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.*

Jeudi 30.11, 18h30 – 20h

**Prix :** 12 €, **code :** 4010

 [En lien avec l'atelier page 11.](#)

## Changer un comportement inadapté avec la PNL

Vous apprendrez comment utiliser des techniques de PNL telles que l'ancrage, le recadrage et la dissociation pour reprogrammer votre façon de penser et d'agir ; utiliser votre propre langage interne pour renforcer votre engagement envers le changement. Que ce soit pour surmonter des peurs, cesser de procrastiner, changer une croyance limitante, ... la PNL offre des outils pratiques et éprouvés pour changer les comportements qui ne vous servent plus.

*Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.*

Jeudi 07.12, 18h30 – 20h

**Prix :** 12 €, **code :** 4011

 [En lien avec l'atelier page 11.](#)



## Risques psychosociaux vs qualité de vie au travail, quelles différences ?

Dans le monde du travail, nous entendons parler de risques psychosociaux ou de qualité de vie au travail, voire des deux. Cet atelier du savoir vous propose de découvrir et s'approprier ce qui se cache concrètement derrière ces mots : leurs points communs et leurs différences.

*Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail*

Mercredi 17.01, 18h – 20h

**Prix : 16 €, code : 4020**

## Prise de parole en public

La prise de parole en public peut être l'une des expériences les plus stressantes pour de nombreuses personnes. Vous apprendrez les techniques de base pour prendre la parole en public avec confiance et aisance. Il sera question de préparation mentale, structuration d'un discours efficace, langage non verbal, gestion de l'anxiété. Si vous voulez améliorer vos compétences en prise de parole en public et être en mesure de transmettre votre message avec impact et assurance, cet atelier est fait pour vous !

*Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.*

Jeudi 15.02, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 4012**



**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 mardis 14h – 16h, à partir du 03.10

**Prix : nous consulter, code : 5000**

## Vocabulaire code de la route

Cet atelier permet de travailler le lexique du code de la route. Il est facultatif et à destination des personnes ayant des difficultés avec la langue française.

*Laura KOENIG, formatrice.*

16 séances de 30 min, les mardis 16h – 16h30, à partir du 03.10

**Code : 5010**

# ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

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



## J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAÎTRE

### Relaxation par la sophrologie

*Séverine Marx, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.*

#### Apprendre à lâcher-prise pour mieux vivre mon quotidien

Et si nous prenions du recul face aux événements, si nous tentions de regarder le verre à moitié plein plutôt que de nous concentrer sur celui à moitié vide, si nous vidions un peu notre tête de nos tensions mentales et émotionnelles de notre quotidien qui nous en demande toujours plus, toujours plus vite. Se détendre, se relaxer et positiver, voilà ce que je vous propose dans ces ateliers. Des techniques, des outils pour vous permettre de vous sentir plus sereins face aux événements et de découvrir toute votre richesse intérieure.

5 séances de 1h, à partir du mercredi 04.10, 19h – 20h

Prix : 40 €, code : 7000

#### Émotions et addictions

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

3 séances de 1h, à partir du mercredi 24.01, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 7001

### La parentalité

*Delphine BARTHELEMY, psychologue clinicienne.*

#### Le devenir parent

Devenir parent n'est pas aussi évident que cela puisse paraître. La construction du lien se fait en relation avec notre propre histoire et celle du couple existant- ou non, et pose la question de la posture éducative qui peut être partagée - ou pas. Passer à la pratique peut révéler des surprises, bonnes ou moins évidentes à assumer ou tout simplement à comprendre. Tous les parents n'ont pas lu Dolto, et même s'ils l'avaient lu !

Mercredi 29.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7010

## La place du numérique dans la famille

La place du numérique et des écrans dans les familles est un sujet nouveau qui pose de multiples questions. Du plus jeune âge jusqu'à l'adolescent, la place que prend l'écran interroge la disponibilité – des parents envers les enfants ? –, il est au cœur d'un paradoxe : en effet, s'il crée de la distance, il ne permet pas de gagner de l'autonomie.

Mercredi 07.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7011

## La Communication Non Violente, ça peut s'apprendre !

*Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV.*

En 4 étapes, la CNV permet de sortir des relations violentes : observer, exprimer ses sentiments, définir ses besoins, exprimer une demande. Les exercices se basent à la fois sur des exemples vécus et des éléments théoriques qui permettent de clarifier ses intentions, tout en préservant la bienveillance envers les autres mais aussi envers soi-même.

- **Séance 1 : observations**

Première étape du processus de CNV : observer des situations de violence ; repérer ce qui les déclenche et quelles réactions elles produisent ; utiliser la CNV pour améliorer ces situations.

- **Séance 2 : sentiments**

Deuxième étape du processus de CNV : clarifier ce qui se passe en moi ; sentir, reconnaître et exprimer ses émotions ; écouter les émotions des autres.

- **Séance 3 : besoins**

Troisième étape du processus de CNV : découvrir ses besoins en CNV et comment les utiliser ; identifier ses besoins, en prendre soin et les exprimer ; écouter les besoins des autres .

3 séances de 2h, les mercredis 22.11, 06, 13.12, 18h30 – 20h30

Prix : 48 €, code : 6000

## Savez-vous identifier le stress ?

Vous reconnaissez vous dans ces comportements ? Face à une remarque ou une situation nouvelle, imprévue ou incontrôlable, êtes-vous plutôt du genre agressif, combatif, dépité, anxieux... ? Et si ces comportements n'étaient que le reflet du stress ? Cet atelier propose de comprendre et prendre conscience à l'aide d'outils pratiques de vos comportements, émotions et pensées pour mieux y faire face.

*Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.*

Mercredi 14.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 6010



## J'APPRENDS À ME DÉTENDRE ET À PRENDRE SOIN DE MON CORPS

### Hatha yoga

Le Hatha est une forme de yoga très répandu en Europe. Il permet une approche complète du corps : enchaînements fluides, postures statiques, exercices respiratoires, 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 corps.

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

12 séances, les vendredis, 18h – 19h15, à partir du 13.10

**Prix : 120 €, code : 7200**

### Je médite

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

*Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness.*

20 séances de 1h, à partir du jeudi 12.10, 19h – 20h

**Prix : 20 €, code : 7020**

### Entretien des muscles profonds : passons au renforcement musculaire !

*Christelle BEAUSSIER, thérapeute en micro osteo digitale et Sandrine MAILLARBAUX, éducatrice & coach sportive spécialisée en sport-santé-bien-être.*

Objectifs : se sentir bien et libre dans son corps en mouvement.

 [En lien avec l'atelier du savoir, le 06.11](#)

### Les muscles cervicaux

Respiration et renforcement des muscles cervicaux, épaules (rhomboïdes).

Leurs rôles : support de la tête et protection des nerfs transmetteurs d'infos sensorielles et motrices du cerveau au reste du corps.

Jeudi 09.11, 18h – 19h

**Prix : 8 €, code : 7030**

### Les muscles dorsaux

Respiration, renforcement des muscles dorsaux (érecteurs du rachis).

Leurs rôles : déplacer et stabiliser sa colonne vertébrale.

Jeudi 16.11, 18h – 19h

**Prix : 8 €, code : 7031**

### Le transverse

Respiration, renforcement du transverse (obliques, diaphragme, viscères).

Son rôle : majeur pour le maintien des organes et du dos droit et pour une bonne respiration.

Jeudi 23.11, 18h – 19h

**Prix : 8 €, code : 7032**

**Le périnée**

Respiration, renforcement du plancher pelvien (ou périnée).

Son rôle : maintien des organes du bassin dans leur position (éviter des descentes d'organes), prévention des fuites urinaires, mobilité.

Jeudi 30.11, 18h – 19h

**Prix : 8 €, code : 7033**

**Les muscles du bassin**

Respiration, renforcement des muscles du bassin = psoas, iliaque, hanches et bassin.

Leurs rôles : crucial pour la mobilité, la fluidité des mouvements entre le tronc et les hanches ainsi que pour une bonne stabilité.

Jeudi 07.12, 18h – 19h

**Prix : 8 €, code : 7034**

**Massage ayurvédique et autres techniques**

*Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique*

**Massage schirotchampi**

De *schiro*, la tête et *champi*, l'action de friction. Le *schirochampi* est un massage indien de la tête. Il permet d'évacuer toutes les tensions, améliore le sommeil et diminue le stress.

Jeudi 09.11, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 7040**

**En solo - Auto massage**

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

Apporter une couverture.

Jeudi 25.01, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 7041**

**PRATIQUES ARTISTIQUES****Atelier d'initiation théâtrale (pour les enfants de 10 à 13 ans)**

L'objectif de ces séances est de se familiariser à l'expression théâtrale en abordant les techniques de base sous forme ludique. Pour libérer son imagination, sa timidité, prendre du plaisir à jouer et trouver une aisance orale, une attention particulière sera portée sur la respiration, la maîtrise du corps, la concentration, l'expression des émotions, à travers des jeux d'improvisation, la construction de personnages et des textes. Cet atelier est donc un outil précieux pour développer une assurance et une aisance dans le cadrescolaire comme au quotidien.

*Martine RICAUT-DUBOZ, membre de Tréteaux 90.*

Le mercredi, 13h30 – 15h30, 10 séances de 2h, à partir du 04.10

**Prix : 160 € (adhésion au nom d'un parent), code : 7340**

## Oser rêver, créer et partager

L'atelier procède par étapes : écriture de textes courts à partir de déclencheurs (les petits riens qui vous font plaisir, par exemple). Ces « amorces » permettent de mettre en place un univers et de partir à la rencontre de son imaginaire. Ensuite, on utilise les arts plastiques (dessins, collages, etc.) pour mettre en scène son texte et en prolonger l'écriture. Pour finir, on peut partager – ou pas !

*Corinne MOUHAT, professeur des écoles, sculptrice, Mouvement des Arts-thérapeutes, Les Ateliers d'Azadi.*

Le matériel est fourni. Mais chacun peut apporter son propre carnet, ses crayons - pour garder une trace de ses écrits.

5 séances de 1h30, les mardis 17.10, 07, 14, 21 et 28.11, 18h30 – 20h

**Prix** : 60 € + 15 € (matériel), **code** : 7210

## Formation musicale : apprendre à faire de la musique

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

*Jacques ROLLIN, professeur du Conservatoire – en retraite.*

19 séances, à partir du mercredi 08.11 (jusqu'au 10.04)

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

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

**Prix** : 115 €, **code** : 7300

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

Pour les personnes ayant suivi le niveau 1 ou ayant des notions en lecture de notes. Il sera demandé aux participants d'acheter le livre Rythme, lecture de notes, théorie, vol. 2 - 11 €

**Prix** : 115 €, **code** : 7301

- **Atelier choral** : 17h – 18h30

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

**Prix** : 20 € pour la saison (adhésion obligatoire), **code** : 7305

## 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.

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

5 séances de 3h, à partir du vendredi 10.11, 17h30 – 20h30

**Prix** : 120 € + 20 € (matériel), **code** : 7310

## L'Atelier de la couleur

Fabrication de pigments à partir de roches et de minéraux récoltés dans la nature par l'animateur : ocre jaune, rouge, malachite, craie, orpiment, manganite... Concassage, tamisage, broyage au mortier, puis élaboration de matières picturales aquarelle, acrylique et application sur un petit support fourni par les participants au choix : petit châssis 20 x 20 cm, papier, carton, ardoise ou planchette de bois... L'activité permet de percevoir notre environnement comme source de matériaux nobles, valorisables.

*Jean-Marc PEPE, l'Atelier de la couleur.*

Lundi 20.11, 18h – 22h

**Prix : 20 €, code : 7320**

## Découverte de la maille au crochet

Fabrication d'articles d'hiver : bandeaux, mitaines, écharpes... qui pourront être offerts pour les fêtes ! La première séance est destinée à des personnes n'ayant jamais fait de crochet. La deuxième séance est ouverte à celles et ceux qui ont déjà des bases.

*Nathalie DEVAUX VEROVE, tricoteuse, créatrice d'articles en maille.*

- **Séance 1** : Mercredi 22.11, 18h30 – 20h30, **prix** : 16 € + 5 € (matériel), **code** : 7330
- **Séance 2** : Mercredi 29.11, 18h30 – 20h30, **prix** : 16 € + 5 € (matériel), **code** : 7331



## BALADE ET NATURE



### En vadrouille avec la CBL !

*Patrick ROYER, vice-président de la CBL, animateur de randonnées breveté fédéral.*

Prix : gratuit (adhésion obligatoire).

### Lecture d'une carte IGN

Initiation à la lecture de carte pour apprendre à se repérer dans vos randonnées. Légendes, couleurs, orientation, courbes de niveau, balisage, dénivelés, quelques rudiments seront donnés pour randonner plus sereinement.

Apporter la carte n°3520ET – Ballon d'Alsace (si possible).

Jeu 19.10, 18h – 21h, **code** : 7400



## Je reste en bonne santé grâce à une alimentation saine et équilibrée

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

« Que ton alimentation soit ta première médecine » - Hippocrate

### Ménopause et alimentation

La ménopause est une phase inévitable dans la vie d'une femme. Mais que se passe-t-il et pourquoi cette période est-elle propice à la prise de poids ? Comment adapter son alimentation afin de maintenir un état de santé optimal ?

Mardi 10.10, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7500

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

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

Mardi 21.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 3 € (produits), code : 7501

### Prévention des maladies cardio-vasculaires

De plus en plus de personnes souffrent de maladies-cardiovasculaires, de cholestérol... Comment prévenir ces maladies cardio-vasculaires avec une meilleure alimentation et hygiène de vie ?

Mardi 23.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7502

### Les fibres et confection de barres de céréales

À quoi servent-elles dans notre quotidien et comment bien choisir ses aliments afin d'avoir une alimentation riche en fibres ? Réalisation de barres de céréales maison riches en fibres.

Mardi 06.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 4 € (produits), code : 7503

## Les huiles essentielles et la naturopathie

Aude CHABANIS, naturopathe de base scientifique certifiée La FENA

### Préparation d'un parfum à base d'huiles essentielles

Venez préparer un parfum à base d'huiles essentielles adapté à vos besoins, à utiliser aussi bien pour un moment cocooning ou purifier la maison qu'à mettre sur vos habits pour vous apporter du bien-être. Chacun repart avec son parfum.

Jeudi 19.10, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 5 € (produits), code : 7510



### **Atelier pour gérer les petits maux de l'hiver**

Maux de gorge, infections hivernales, fatigue, venez découvrir comment l'aromatologie peut vous aider à vivre sereinement le passage à l'hiver.

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

Jeudi 30.11, 18h30 – 20h30

**Prix** : 16 € + 7 € (produits), **code** : 7511

### **Spécial Noël / Préparation de produits bien-être**

Et si pour Noël vous (vous) offriez des préparations à base d'huiles essentielles et élaborées par vos soins ? Baume, sel de bain, spray d'ambiance, onctions... Vous pourrez confectionner deux produits de votre choix, selon les envies et besoins !

Jeudi 07.12, 18h30 – 20h30

**Prix** : 16 € + 14 € (produits), **code** : 7512

### **La naturopathie et l'addiction au sucre**

Le sucre est de plus en plus présent dans nos aliments industriels du quotidien, souvent source de problèmes de santé comme surpoids/obésité, diabète, perturbations hormonales, problèmes cutanés, digestifs... Cet atelier vous permettra d'en savoir plus sur les différents sucres, les envies de sucre et comment préserver sa santé tout en se faisant plaisir.

Des dégustations auront lieu.

Jeudi 18.01, 18h30 – 20h30

**Prix** : 16 € + 5 € (produits), **code** : 7513

### **Comment la naturopathie peut-elle nous aider à gérer le stress ?**

On parle aujourd'hui du stress comme la maladie du siècle... Stress au travail mais aussi à la maison peuvent facilement nous gagner et avoir des répercussions sur notre santé et notre bien-être. Prenez le temps de découvrir quelques outils à utiliser dans votre quotidien pour ne plus subir ce stress (ou le prévenir) et enfin profiter de votre vie.

Chacun repart avec un stick olfactif composé d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisé sur place.

Jeudi 08.02, 18h30 – 20h30

**Prix** : 16 € + 2 € (produits), **code** : 7514

## IDEE UP « MODE D'EMPLOI »

IDEE UP est ouvert à tout public, sans conditions d'âge, de diplôme, de lieu et de résidence. Il ne délivre aucun diplôme mais des attestations (à la demande).



Site Internet d'IDEE UP :  
[www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee



Téléphone : 03 84 28 70 96



Mail : [contact@ideeup.org](mailto:contact@ideeup.org)

### Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2023/2024, 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.

**Privilège** : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2023 (au titre des revenus 2022).

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

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

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

### Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **vendredi 1er septembre 2023 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](http://www.ideeup.org).

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

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

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

#### Paiement en ligne sur notre site.

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

**Toute participation à un cours exige le règlement préalable.**

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

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

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

### Conditions de remboursement

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

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

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

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

### Le coût des activités

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

### Faire financer votre formation

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

Nous consulter.

**IDEE UP est certifié Qualiopi (référentiel national qualité) depuis juin 2021. Les formations peuvent donc être 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 2023/2024 (jours inclus)

**Toussaint** : du samedi 21.10.2023 au dimanche 05.11.2023

**Noël** : du samedi 23.12.2023 au dimanche 07.01.2024

**Hiver** : du samedi 17.02.2024 au dimanche 03.03.2024

**Printemps** : du samedi 13.04.2024 au dimanche 28.04.2024

**Été** : à partir du samedi 06.07.2024

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](mailto:gouvernance@ideeup.org)



# GAGNANT

## SUR TOUTES LES LIGNES !



PRATIQUE



ÉCOLOGIQUE



ÉCONOMIQUE

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 2024**  
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.



# IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

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

Lundi au Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30  
Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



www.ideeup.org



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee

